

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΝΟΒΕΡΟΥ
Α' ΛΥΚΕΙΟΥ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2018-19**

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: Τα ταξίδια ως μέσο ανάπτυξης της ανθρώπινης δραστηριότητας αλλά και εσωτερικής βελτίωσης.



« Κάθε τέλειος ταξιδευτής πάντα δημιουργεί τη χώρα στην οποία ταξιδεύει...»

Νίκος Καζαντζάκης

Υπεύθυνη καθηγήτρια: ΡΙΖΟΥ ΕΛΕΝΗ ΠΕ78



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1ο ΜΕΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ-ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Στόχος της ερευνητικής εργασίας

Σύνδεση με το αναλυτικό πρόγραμμα

Δομή και αξιολόγηση

Καθορισμός ενοτήτων

Θέματα που συζητήθηκαν κατά την διάρκεια υλοποίησης

Της ερευνητικής εργασίας

2.Ονόματα μαθητών που συμμετείχαν στην ερευνητική εργασία.

3.Ομάδες εργασίας- θέματα με τα οποία ασχολήθηκε η κάθε ομάδα

4. Τα ταξίδια στην αρχαιότητα. Τα ταξίδια στη βιομηχανική επανάσταση.

6. Μέσα μαζικής μεταφοράς.

7. Μέσα μαζικής μεταφοράς του μέλλοντος

8. Ταξίδια με κρουαζιερόπλοια.

9. Ταξίδια που αφορούν τον αθλητικό τουρισμό.

10. Εθελοντισμός και ταξίδια.

11. Μεταναστευτικά ταξίδια.

12.Μέσα μαζικής μεταφοράς

- 13. Ταξίδια και κατοικίδια ζώα.
- 14. Δημοφιλείς προορισμοί Ευρωπαίων.
- 15. Ταξίδια με αεροπλάνο-Το jet lag

2° ΜΕΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- 16. Πως τα εκπαιδευτικά ταξίδια επιδρούν θετικά στην προσωπικότητα των παιδιών.
- 17. Το ταξίδι ως μέσο κοινωνικοποίησης και απαλλαγής από στερεότυπα και προκαταλήψεις.
- 18. Πως τα ταξίδια σε κάνουν καλύτερο άνθρωπο.
- 19. Οι ωφέλειες των ταξιδιών.
- 20. Χρήσιμες συμβουλές για όσους πρόκειται να ταξιδέψουν.
- 21. Πως θα ταξιδεύεις με ασφάλεια την εποχή της τρομοκρατίας.
- 22 . Τα ταξίδια ως μέσο αυτοβελτίωσης.
- 23. Συμπεράσματα- αντί επιλόγου.
- 24. Βιβλιογραφία πηγές.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ

ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ :

Εναρξη εργασίας:

- 1.Καθορισμός στόχων:** Ολιστική προσέγγιση
Κριτική και αυτοκριτική προσέγγιση

Φιλοδοξία της εργασίας:

- Να αντιληφθούν οι μαθητές την αξία του ταξιδιού ως μέσο κοινωνικοποίησης αλλά και επαφής με τη διαφορετικότητα, με στόχο την απαλλαγή στερεοτύπων και προκαταλήψεων.
- Να ανακαλύψουν οι μαθητές την αξία των ταξιδιών, σε ότι αφορά τη διεύρυνση του πνευματικού τους ορίζοντα.
- Να υιοθετήσουν έναν ανάλογο τρόπο ζωής, που θα εμπεριέχει ταξίδια.
- Να υιοθετήσουν ασφαλείς τρόπους μετακίνησης.
- Να εκτιμήσουν τα οφέλη του εκπαιδευτικού ταξιδιού.

2.Σύνδεση με το αναλυτικό πρόγραμμα:

Η σύνδεση επιτυγχάνεται μέσω του μαθήματος "Πολιτική Παιδεία "και συγκεκριμένα αφορά τις ενότητες που έχουν σαν θέμα τους την κοινωνικοποίηση, τη μετανάστευση και τα κοινωνικά προβλήματα.

3.Δομή και αξιολόγηση:

Η εργασία δομείται σε (2) δύο ενότητες και καταλήγει σε μια δράση, η οποία έχει στόχο να διαχύσει το θέμα της ερευνητικής εργασίας στη σχολική και ευρύτερη κοινότητα.



ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Ενότητα Α:

α) Power point: Οι μαθητές θα παρουσιάσουν το θέμα με το οποίο ασχολήθηκαν και θα δημιουργήσουν μια σειρά διαφανειών σχετικών με το θέμα που ανέλυσαν.

Ενότητα Β:

α) Παραγωγή εντύπου με θέμα το ταξίδι ως μέσο ανάπτυξης της ανθρώπινης δραστηριότητας αλλά και εσωτερικής βελτίωσης του ατόμου.

β) Παρουσίαση της εργασίας σε μορφή Power Point.

γ) Θεατρική παράσταση.

δ) Ανάπτυξη σχέσεων αλληλεγγύης και συνοχής στα μέλη της σχολικής αλλά και της ευρύτερης κοινότητας.

ε) Δημοσιοποίηση στην σχολική και την ευρύτερη κοινότητα.

Παραδοτέα προς αξιολόγηση των μαθητών-μαθητριών:

Η αξιολόγηση θα στηρίζεται:

- 1) Στην ομαδική εργασία των μαθητών
- 2) Στις ατομικές εργασίες (φάκελος με έντυπο και ηλεκτρονικό υλικό)

Συζητήθηκαν στις αρχικές συναντήσεις:

Ταξίδι και κοινωνικοποίηση

Το ταξίδι ως τρόπος ζωής

Το ταξίδι ως μέσο αυτοβελτίωσης

Το μεταναστευτικό ταξίδι

Το ταξίδι ως τρόπος απαλλαγής από στερεότυπα και προκαταλήψεις

Ταξίδια με καράβια

Εκπαιδευτικά ταξίδια και πως επιδρούν στην προσωπικότητα των νέων

Τρομοκρατία και ταξίδια

Οι ωφέλειες των ταξιδιών

ΣΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΤΗΣ Α' ΤΑΞΗΣ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΑΝΟΒΕΡΟΥ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ: (06) ΕΞΙ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΑΣΗΜΑΚΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ –ΙΩΑΝΝΑ

ΚΑΣΜΙ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΜΕΜΙΣ ΟΓΛΟΥ ΑΙΧΑΝ

ΡΑΔΟΥ ΑΓΝΗ

ΦΩΤΕΙΝΟΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ

ΧΑΣΑΝ ΟΓΛΟΥ ΧΙΟΥΣΕΜ

ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ασημακίδου Μαρία-Ιωάννα
Κάσμι Παναγιώτης

Μεμής Ογλού Αϊχάν
Ράδου Αγνή

Χασάν Ογλού Χιουσέμ
Φωτεινός Αριστείδης

Οι ομάδες μαθητών συνεργάστηκαν στο δεύτερο μέρος του εντύπου, το οποίο αφορά συμβουλές και συμπεράσματα, σε ότι αφορά το ταξίδι, την κοινωνικοποίηση και πως επιτυγχάνεται μέσω του ταξιδιού, καθώς και τη διεύρυνση του πνευματικού τους ορίζοντα.

Ανέλυσαν επίσης το ταξίδι και πόσο αυτό συντελεί στην απαλλαγή τους από στερεότυπα και προκαταλήψεις σε ότι αφορά τη διαφορετικότητα. Τέλος συμπέραναν, ότι το ταξίδι είναι μέσο αυτοβελτίωσης.



ΠΡΩΤΟ

ΜΕΡΟΣ

Τα ταξίδια στην αρχαιότητα

Πολλούς αιώνες πριν ακουστεί για πρώτη φορά η λέξη τουρίστας στην ανθρωπότητα, **οι αρχαίοι πολιτισμοί είχαν αγκαλιάσει την αξία του ταξιδιού**, από την στιγμή που ανακαλύφθηκε ο τροχός και το χρήμα. Από τα εμπορικά ταξίδια της Μεσοποταμίας ξεκινά μια παράδοση χιλιετηρίδων, που φυσικά δεν άφησε ασυγκίνητα, τα ιδιαζόντως ανήσυχα πνεύματα των αρχαίων Ελλήνων.

Μπορεί να μην είχαν θεσμοθετηθεί οι καλοκαιρινές διακοπές, αλλά οι αρχαίοι ημών έβρισκαν πάντα αφορμές να εκδράμουν προς υπαίθρια θέατρα, αγώνες κτλ. Από τότε ωστόσο τίθεται και **ο ταξικός χαρακτήρας των ταξιδιών**, αφού μόνο τα μέλη των υψηλότερων κοινωνικών τάξεων είχαν την δυνατότητα να ταξιδέψουν. Αυτοί στους οποίους χρωστάμε την καθιέρωση της έννοιας των καλοκαιρινών διακοπών είναι οι αρχαίοι Ρωμαίοι.

Από τον 2^ο π.Χ αιώνα, οι εξοχικές κατοικίες των ρωμαίων αριστοκρατών αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής της υψηλής κοινωνίας. Η περιοχή της Νάπολης υπήρξε αγαπημένο θέρετρο των Ρωμαίων. **Από το τέλος των ρωμαϊκών χρόνων, μέχρι την Αναγέννηση και τις απαρχές του 19^{ου} αιώνα, το ταξίδι συνέχιζε να παραμένει προνόμιο των υψηλών κοινωνικά τάξεων.**

Τα θρησκευτικά ταξίδια και οι επισκέψεις σε ιαματικές πηγές ήταν οι δημοφιλέστερες καλοκαιρινές διακοπές.

Το ταξίδι δεν ήταν υπόθεση αμιγώς καλοκαιρινή, καθώς συχνά διαρκούσε περί τα τρία χρόνια και είχε και ως στόχο όχι την αναψυχή, αλλά την διεύρυνση των οριζόντων του ατόμου.

Αγνή Ράδου



Βιομηχανική επανάσταση και ταξίδια

Τα πάντα αλλάζουν όταν στην ζωή της ανθρωπότητας μπαίνει η ατμομηχανή. Από τις αρχές του 19^{ου} αιώνα, τα τρένα και τα ατμόπλοια κάνουν τα ταξίδια ασφαλέστερα και **τα αστικά στρώματα μπαίνουν στο παιχνίδι των διακοπών.**

Σημαντικός σταθμός της Ιστορίας του τουρισμού είναι η ίδρυση από τον Thomas Cook του πρώτου ταξιδιωτικού πρακτορείου, που αναλάμβανε να πουλήσει πακέτα διακοπών, περιλαμβανομένων μετακινήσεων αλλά και κουπονιών διαμονής.

Στην άλλη πλευρά του Ατλαντικού, οι σιδηρόδρομοι φέρνουν και την αμερικανική αστική τάξη στις παραλίες, για λόγους υγείας και ξεκούρασης. **Ωστόσο το θρησκευτικό στοιχείο επικρατεί, καθώς οι σημαντικότερες παραθεριστικές δομές είναι εκκλησιαστικές και αναλαμβάνουν να προστατεύσουν τον αθώο και ιερό χαρακτήρα των καλοκαιρινών διακοπών, μακριά από καταχρήσεις και σεξουαλικά θέλητρα.**

Η κοινωνική ελίτ συνεχίζει να απολαμβάνει το μεγάλο μέρος της πίτας των καλοκαιρινών διακοπών μέχρι τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Τότε είναι που **επιχειρείται ο εκδημοκρατισμός του τουρισμού. Μέχρι τότε διακοπές έκαναν μόνο μέλη της ελίτ, κυρίως άνδρες, διότι ο τουρισμός προϋπέθετε χρήματα, πολιτισμό, κεφάλαιο και γνώσεις.**

Αγνή Ράδου



Μέσα μαζικής μεταφοράς (Μ.Μ.Μ.)

Τρένο:

Το ταξίδι με τρένο επιτρέπει στον ταξιδιώτη να απολαύσει το τοπίο και είναι μια καλή επιλογή για ταξίδια στην Ευρώπη, ιδίως για σύντομες αποστάσεις. Εάν ο προορισμός είναι μακρινός, υπάρχει η επιλογή του νυχτερινού τρένου, συνδυάζοντας τη διανυκτέρευση με το ταξίδι. Υπάρχουν διάφοροι συνδυασμοί δρομολογίων που ταιριάζουν καλύτερα σε κάθε είδους ταξιδιού.



Πλοίο:

Το νυχτερινό ταξίδι με πλοίο μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να είναι η καλύτερη δυνατή επιλογή ιδιαίτερα για κάποιον που βρίσκεται κάπου στη Μεσόγειο ή τη Σκανδιναβία

Αυτοκίνητο:

Δεν χρειάζεται να είναι κάποιος ιδιοκτήτης αυτοκινήτου για να επιλέξει αυτό το μέσο ταξιδιού. Η από κοινού χρήση αυτοκινήτου είναι μια εναλλακτική επιλογή που επιτρέπει να ταξιδέψετε με αυτοκίνητο μη έχοντας καν δίπλωμα οδήγησης. Είτε ως οδηγός, είτε ως επιβάτης, μοιράζεστε από κοινού τα έξοδα και κάνετε νέες γνωριμίες στη διαδρομή.



Λεωφορείο:

Το ταξίδι με λεωφορείο έχει μερικά απ' τα πλεονεκτήματα του ταξιδιού με τρένο π.χ. τη δυνατότητα να απολαύσετε τη θέα της διαδρομής και το ταξίδι κατά τη διάρκεια της νύχτας. Αν και τα ταξίδια με λεωφορείο συνήθως διαρκούν περισσότερο, μπορεί να είναι η μόνη δυνατότητα για να φθάσετε σε κάποιον δυσπρόσιτο προορισμό.

Αγνή Ράδου

Μέσα μεταφοράς του μέλλοντος

Για τα τμήματα έρευνας και εξέλιξης της αυτοκινητοβιομηχανίας αυτή η δεκαετία ανήκει στην αυτόνομη οδήγηση. Με απλά λόγια πως μπορεί ένα μεταφορικό μέσο να μεταφέρει τους επιβάτες του δίχως να υπάρχει οδηγός. Φυσικά, αυτό το σενάριο ακούγεται ακόμη πολύ μακρινό ενθουσιάζοντας όμως σχεδιαστές και οραματιστές. Οι επιβάτες θα μπορούν στο μέλλον να κάθονται αντικριστά και να συνομιλούν σα να ταξιδεύουν σε μια τρενάμαξα.

Ο Έλον Μάστ είναι ο άνθρωπος που φαντάζεται ένα **υπερηχητικό Hyperloop** να ταξιδεύει από το Λος Άντζελες στο Σαν Φρανσίσκο σε μόλις τριάντα λεπτά με ταχύτητα κοντά στα 1300 km/h! Με πολύ μικρότερη ταχύτητα κινούνται τα αυτοπροσαρμοζόμενα αυτοκινητάκια σαν μικροί μετασχηματιστές!

Όπως το **Armadillo-T** που σχεδιάστηκε από το κορεάτικο επιστημονικό ινστιτούτο Kaist και πρόκειται για **ένα μικρό ηλεκτρικό αυτοκινητάκι του οποίο το πίσω μέρος σηκώνεται προς τα πάνω**. Μαζί με τους πίσω τροχούς με αποτέλεσμα το μήκος του να μειώνεται από τα 3,20 στα 1,65 μέτρα και ταυτόχρονα οι δύο επιπλέον μικροί τροχοί που εμφανίζονται στο κάτω μέρος να επιτρέπουν στον ιδιοκτήτη του να το σπρώξει και στον πιο μικρό διαθέσιμο χώρο στάθμευσης. **Το αναδιπλούμενο ηλεκτρικό αυτοκινητάκι είναι ιδανικό για να το νοικιάζουν τουρίστες αλλά και για μετακινήσεις σε μεγάλους βιομηχανικούς χώρους.**



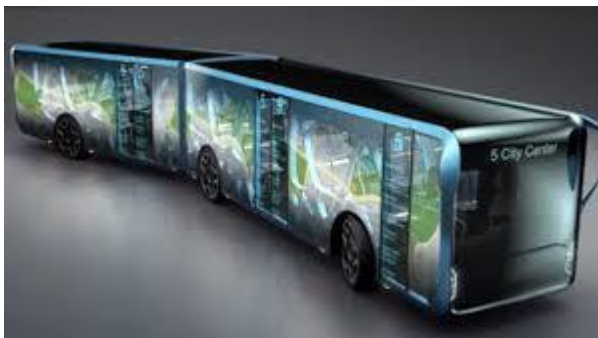
Armadillo- T το αυτοκίνητο που σηκώνεται προς τα πάνω και το μήκος τους να μειώνεται από τα 3,25 στα 1,65 μέτρα.

Ωστόσο, ένα από τα μεγαλύτερα όνειρα είναι η απατηλή υπόθεση των **ιπτάμενων αυτοκινήτων**. Ένα ακόμη όραμα των ειδικών είναι τα προσωπικά μέσα μετακίνησης που με τις σημερινές συνθήκες δεν «τσουνάνε». Η **Honda** έχει επιδείξει το **Uni-Club** ενώ ακόμη πιο πέρα έχει προχωρήσει η **Toyota με το F2V** όπου ο αναβάτης επικοινωνεί με το όχημα του δίχως να χρειάζεται πεδάλιο. Ότι και να γίνει στο απώτερο μέλλον τα προσωπικά δεδομένα θα αποτελούν μάλλον μία άγνωστη έννοια, ακόμη και στο αυτοκίνητο το οποίο θα είναι εκτεθειμένο απέναντι ακόμη και σε κακόβουλα λογισμικά. Τα αυτοκίνητα θα είναι δικτυωμένα σε ασύρματους κόμβους και φορτωμένα με συσκευές εντοπισμού στίγματος, κάμερες, ραντάρ κ.α.



Honda –Uni club ο αναβάτης επικοινωνεί με το όχημα χωρίς πεδάλιο

Το πρωτότυπο λεωφορείο **Willie Bus** δεν έχει κανονικό αμάξωμα από συνθετικά ή μεταλλικά πάνελ. Αυτά έχουν αντικατασταθεί από **τεράστιες διάφανες οθόνες υγρών κρυστάλλων**, οι οποίες προσφέρουν **διάφορες πληροφορίες** στους επιβαίνοντες ενώ θα αποτελούν **ότι καλύτερο για διαφημίσεις**.



Willie Bus

Πάντως το πιο προχωρημένο από όλα είναι το **Hover Car**, ένα διαθέσιμο αυτοκίνητο που αιωρείται μερικά εκατοστά πάνω από το έδαφος κινούμενο σε ειδικά σχεδιασμένους δρόμους με ηλεκτρομαγνητικό πεδίο. Βέβαια, θα μπορούσε να είναι ακόμη πιο προχωρημένο αν χρησιμοποιούσε τεχνολογία αντιβαρύτητας!

Αγνή Ράδου



Κρουαζιερόπλοια

Το κρουαζιερόπλοιο, ονομασία που προέρχεται από τον αγγλικό όρο (cruise ship), είναι **ειδικής κατηγορίας επιβατικό πλοίο που πραγματοποιεί κρουαζιέρα (δηλαδή κυκλικά περιηγητικά ταξίδια)**, χωρίς όμως να εκτελεί συγκοινωνιακή γραμμή, ενώ ο ναύλος του καθορίζεται ελεύθερα και περιλαμβάνει ενδιαίτηση, ξενάγηση, τροφοδοσία και ψυχαγωγία.

Τις τελευταίες δεκαετίες διαπιστώνεται μια συνεχής αύξηση πραγματοποίησης τέτοιων ταξιδιών, στα οποία και στράφηκαν σχεδόν όλα τα άλλοτε υπερωκεάνια, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη ιδιαίτερης ναυτιλιακής και επιχειρηματικής δραστηριότητας.

Γενικά τα κρουαζιερόπλοια προσφέρουν ιδιαίτερες ανέσεις (απαιτήσεων) τόσο ως προς τους χώρους διαμονής των επιβατών, από άποψη εμφάνισης, διακόσμησης, εξοπλισμών και παροχής υπηρεσιών, όσο και ως προς το προσωπικό πλοίου που είναι το πολυπληθέστερο από οποιοδήποτε άλλου τύπου πλοίων, (ίδιου βέβαια εκτοπίσματος).

Προσφέρει συνήθως ξενοδοχειακές υπηρεσίες υψηλού επιπέδου, με κέντρα ψυχαγωγίας, (τηλεόραση, κινηματογράφο, θέατρα κλαμπ, βιβλιοθήκη, καζίνο, εστιατόρια κ.ά.) και χώρους άθλησης (γυμναστήρια, μικρά γήπεδα, κολυμβητήρια), μέχρι και παροχή ιατρικής βοήθειας με διάθεση ελικοδρόμιου.

Για όλα αυτά τα παραπάνω δεν θα πρέπει να θεωρείται υπερβολικό όταν τα πλοία αυτά αποκαλούνται "πλωτά ανάκτορα". Σημειώνεται επίσης, ότι **τα πλοία αυτά είναι τα πλέον επικερδή, για της εθνική οικονομία της χώρας, της οποίας τη σημαία φέρουν.**

Η Ελλάδα κατέχει διεθνώς περίοπτη θέση στο τομέα αυτό, με τον υπό ελληνική σημαία αλλά και του Ελληνικού εμπορικού στόλου των κρουαζιερόπλοιων των διαφόρων εταιρειών, που έχουν αποκτήσει ομολογουμένως, παράδοση και άριστη φήμη στον τομέα αυτό.

Σήμερα περιοχές που προσελκύουν τα κρουαζιερόπλοια είναι για μεν το καλοκαίρι η Μεσόγειος Θάλασσα, για δε το χειμώνα η Καραϊβική.

Παναγιώτης Κάσμι



Ταξίδια που αφορούν τον αθλητικό τουρισμό

Αθλητικό τουρισμό εννοούμε κάθε ανάμειξη, ενεργητική και παθητική, σε αθλητικές δραστηριότητες, εντασσόμενες στο πλαίσιο του τουρισμού ως επιλογή.

Στόχος η ψυχαγωγία και η ήπια άθληση και όχι η συμμετοχή σε αθλητικά δρώμενα ή η προετοιμασία για αυτά.



Διακρίνονται στις παρακάτω κατηγορίες:

Τουρισμός Αθλητικής Αναψυχής – Περιπέτειας, ο οποίος αναφέρεται στον τουρίστα που στο πλαίσιο των διακοπών του αποβλέπει παράλληλα και στη βελτίωση της υγείας, φυσικής του κατάστασης και ευεξίας, ή έχει στόχο το ταξίδι σε έναν ασυνήθιστο, δυσπρόσιτο, απομονωμένο ή εξωτικό χώρο για τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων αναψυχής ως ακολούθως:

α. Προγράμματα υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων, οι οποίες διακρίνονται σε ήπιες όπως πεζοπορία, ιππασία, τρέξιμο, τοξοβολία αναψυχής, ιστιοπλοΐα, έντονες δραστηριότητες όπως κατάβαση με φουσκωτή βάρκα (rafting), θαλάσσιο σκι, ποδηλασία βουνού, αυτόνομη κατάδυση, αναρρίχηση, ιστιοσανίδα (windsurfing), κυματοδρομία

(surfing) και δραστηριότητες αυξημένης επικινδυνότητας, ελεύθερη πτώση (skydiving).

β. **Χειμερινός – χιονοδρομικός τουρισμός.** Με τον όρο αυτό νοείται η ενασχόληση με το σύνολο των δραστηριοτήτων που διενεργούνται κατά τη χειμερινή περίοδο, και υπό συγκεκριμένες κλιματολογικές συνθήκες.

γ. **Αεροπορικός Τουρισμός:** αφορά την επίσκεψη του τουρίστα με ιδιόκτητο ή μισθωμένο πτητικό μέσο (αεροσκάφος, ελικόπτερο κ.α.).

Περιλαμβάνει τις εξής δραστηριότητες:

1. **Αεροπεριήγηση:** αεροπορική ξενάγηση τουριστών πάνω από ενδιαφέροντες τουριστικούς προορισμούς με αεροπλάνο , ελικόπτερο, αερόστατο κ.α.

2. **Πτήση με αλεξίπτωτο πλαγιάς, ανεμόπτερο ή δελταπλάνο** (ατομική ανεμοπορία): Πτήση με ειδικό αλεξίπτωτο ή πτητική συσκευή, με απογείωση από πλαγιά σε ύψος, κάνοντας χρήση των ανοδικών ρευμάτων αέρα.

δ. **Προγράμματα αθλητικής αναψυχής** από τις ομάδες εμπυχωτών και τους προπονητές/γυμναστές των ξενοδοχείων με ειδική υποδομή (γυμναστήρια, spa, γήπεδα, πισίνες, μαρίνα, κέντρο θαλάσσιων σπορ κ.ά.) ή και σε θεματικά πάρκα και αθλητικές κατασκηνώσεις.

Αριστείδης Φωτεινός



ΤΑΞΙΔΙΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ

Στις μέρες μας τα ταξίδια εθελοντισμού έχουν μεγάλη απήχηση στους ανθρώπους και ιδίως στους εφήβους.

Μέσω της γρήγορης μετάδοσης πληροφοριών από το ίντερνετ ενημερώνονται για τις χώρες ή περιοχές που στερούνται τα βασικά όπως η εκπαίδευση ,η διατροφή και η περίθαλψη.

Έτσι αποφασίζουν να κάνουν το μεγάλο βήμα και να πάνε στον τρίτο κόσμο ως εθελοντές .

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ

Ένα από τα είδη εθελοντικών ταξιδιών είναι η εθελοντική μετανάστευση ανθρώπων, με στοιχειώδεις γνώσεις, σε θέσεις δασκάλων που προσφέρονται στα σχολεία της Αφρικής δίχως όμως να παίρνουν κάποια αμοιβή, ενώ τους παρέχονται τα απολύτως απαραίτητα όπως στέγη ,τροφή και μέσο μετακίνησης.

Σε μια εποχή που οι ανθρώπινες σχέσεις διέπονται από το συμφέρον και τον ωφελιμισμό, η αξία του εθελοντισμού έρχεται να μας θυμίσει πόσο σημαντικό είναι να προσφέρουμε τη βοήθειά μας, χωρίς να σκεφτόμαστε την υλική ανταμοιβή και την ανταπόδοση.

Η προσφορά στον συνάνθρωπό μας και το χαμόγελο στα χείλη του είναι η ηθική ανταμοιβή μας ...και η αξία της ανεκτίμητη !!!

Ο εθελοντισμός βάζει στο κέντρο του ενδιαφέροντος την ανάγκη του πλησίον και όχι το ανελέητο κυνήγι του χρήματος ή της κοινωνικής αναγνώρισης, εξάλλου αυτό είναι που μας ανυψώνει σαν ανθρώπους.

Αριστείδης Φωτεινός



ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΤΙΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ

Μέχρι το 1907 το ελληνικό μεταναστευτικό κύμα προς την Αμερική το διακινούσαν ξένες ατμοπλοικές εταιρείες, κυρίως η Αυστριακή εταιρεία "Austro Americana" η Γερμανική "Hamburg American Line" και τα υπερωκεάνια του βόρειου Ατλαντικού.



Συνθήκες ταξιδιού του μετανάστη

Αν κρίνουμε από τις φρικτές συνθήκες διαβίωσης, στα μεταναστευτικά υπερωκεάνια, ιδιαίτερα εκείνα της πρώτης περιόδου (1907-1937), **οι μετανάστες θεωρούνταν "φορτίο"**. Αρκεί να σκεφτούμε ότι τα πλοία μόλις 5-6 χιλιάδων τόνων, μετέφεραν έως **1.200-1.300** επιβάτες, σε ταξίδια που συχνά ξεπερνούσαν τις 20 -22 ημέρες.

Έπειτα άρχιζαν τα βάσανα. Οι μετανάστες **"πακετάρονταν"** κυριολεκτικά στους χώρους κάτω από το κυρίως κατάστρωμα σε απελπιστικά στενούς χώρους. Από την πρώτη κιόλας μέρα, η πολυκοσμία, οι αναθυμιάσεις των εμετών, η έλλειψη στοιχειώδους καθαριότητας, έκαναν την ατμόσφαιρα αποπνικτική.

Η αναχώρησή τους γινόταν σε ατμόσφαιρα πανηγυρική, με τη μπάντα του δήμου να παίζει στο λιμάνι του Πειραιά, τα βαπόρια να σφυρίζουν

και τα μαντήλια να ανεμίζουν στα σημαιοστόλιστα πλοία και στην αποβάθρα, καθώς ανταλλάσσονταν οι τελευταίοι χαιρετισμοί.

Οι χώροι της τρίτης θέσης ήταν κυριολεκτικά “πακεταρισμένοι” με σιδερένια ή ξύλινα κρεβάτια, που είχαν τις διαστάσεις από δύο φέρετρα.

Στο κλειστοφοβικό αυτό διπλό “φέρετρο” , ο μετανάστης έπρεπε να περάσει όλες τις ώρες, μέρα και νύχτα, εκεί να ζει , να κοιμάται, να ησυχάζει, να ντύνεται. Δεν υπήρχαν καρέκλες ή σκαμνιά, ούτε τραπέζι. Οι αποσκευές , τα ρούχα, τα σκεύη του φαγητού και όλα τα υπάρχοντά του, έπρεπε να βολευτούν, κατά κάποιο τρόπο, ανάμεσα στα στενά αυτά κρεβάτια.

Το τέλος των υπερωκεάνιων ταξιδιών.

Το τέλος των υπερωκεάνιων έφερε το αεροπλάνο, οι μέρες του ταξιδιού μειώθηκαν πολύ και το ναύλο έπεσε.

Το “Αυστραλία” έκανε το τελευταίο του ταξίδι το 1977 και μετά πουλήθηκε. Τα περισσότερα υπερωκεάνια έγιναν κρουαζιερόπλοια.

Μαριάννα Ασημακίδου



Κατοικίδια ζώα και μέσα μαζικής μεταφοράς

Η μεταφορά των κατοικίδιων ζώων με τα μέσα μεταφοράς δεν είναι ιδιαίτερα εύκολη υπόθεση, ωστόσο υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες επιτρέπεται να έχετε το ζώακι σας μαζί σας. Σε κάθε περίπτωση, **θα πρέπει οι ιδιοκτήτες να είναι υπεύθυνοι και το ζώακι να μην προκαλεί προβλήματα.**



Για τα αστικά μέσα μεταφοράς: Μετρό, Λεωφορεία

Στα μέσα του ΟΑΣΑ, επιτρέπεται η μεταφορά κατοικίδιων ζώων, μέσα σε κλουβί.

Τα μεγαλόσωμα ζώα αποκλείονται. Όταν το ζώακι είναι **μέχρι 10 κιλά**, μπορεί ο ιδιοκτήτης να το μεταφέρει χωρίς κλουβί, με το λουρί του και εφόσον έχει μαζί του φίμωτρο.

Επιτρέπεται η επιβίβαση σκύλων-οδηγών τυφλών και σκύλων-βοηθών ατόμων με αναπηρίες. **Επίσης οι ιδιοκτήτες σε κάθε μετακίνηση πρέπει να έχουν μαζί τους το βιβλιάριο υγείας ή το διαβατήριό του ζώου, ενημερωμένο για τα εμβόλια και με τον αριθμό ηλεκτρονικής σήμανσης.** Χωρίς αυτό κανένα ζώο δεν μπορεί να ταξιδέψει με κανένα μέσο μαζικής μεταφοράς.

Για μεγαλύτερα ταξίδια: ΚΤΕΛ, Πλοία, Αεροπλάνα

ΚΤΕΛ: Στα ΚΤΕΛ επιτρέπεται η μεταφορά ζώων συντροφιάς, μέσα στην καμπίνα των επιβατών, **σε συγκεκριμένα δρομολόγια** κάθε λεωφορείου. Τα ΚΤΕΛ υποχρεούνται να έχουν αναρτημένα τα δρομολόγια αυτά καθημερινά. Υπάρχει περιορισμός για τη μεταφορά δύο ζώων ανά λεωφορείο. Το ζώο πρέπει να είναι υποχρεωτικά **δεμένο με λουρί και ο ιδιοκτήτης να έχει μαζί του φίμωτρο.**

Πλοία: Σε κάθε περίπτωση, οι **ναυτιλιακές εταιρείες υποχρεούνται να έχουν ειδικούς χώρους** για τη μεταφορά κατοικίδιων ζώων. Από το νόμο προβλέπεται ένα κλουβί ανά 200 επιβάτες. Θα πρέπει να υπάρχουν και τουλάχιστον δύο κλουβιά για μεγάλα ζώα. Ο ιδιοκτήτης είναι υπεύθυνος να αφήνει καθαρό το χώρο που του εκχωρήθηκε, μετά από το ταξίδι. Ενώ για ταξίδια 8 ωρών και άνω, το ζώο πρέπει να βγει βόλτα στο κατάστρωμα. **Οι σκύλοι-οδηγοί και οι σκύλοι-βοηθοί επιτρέπονται και στους κοινόχρηστους χώρους του πλοίου,** πάντα κοντά στον ιδιοκτήτη τους. Η μεταφορά των ζώων είναι δωρεάν. Στην πράξη, οι περισσότερες εταιρείες επιτρέπουν στους ιδιοκτήτες να έχουν μαζί τους τα ζώακια τους στο κατάστρωμα, αρκεί να έχουν λουρί.

Αεροπλάνα: Σχεδόν όλες οι αεροπορικές δέχονται μέσα στην καμπίνα του αεροπλάνου, κατοικίδια που μαζί με το κλουβί τους δεν ξεπερνούν **τα 10 κιλά.** Το ζώο θα ταξιδέψει μπροστά στα πόδια του ιδιοκτήτη. Ζώα βαρύτερα από 8 κιλά και μέχρι 32 κιλά, το ανώτερο, ταξιδεύουν μέσα σε σκληρό πλαστικό κλουβί, στις αποσκευές, στο οποίο πρέπει να αναγράφονται όλα τα στοιχεία του ιδιοκτήτη και το μέγεθος του ζώου. **Στις περισσότερες αεροπορικές εταιρείες οι σκύλοι-οδηγοί μεταφέρονται δωρεάν.**

Αγνή Ράδου

ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΕΥΡΩΠΑΙΩΝ

Εκτιμάται ότι **υπάρχουν περισσότερα από 608 χιλιάδες τουριστικά καταλύματα που δραστηριοποιούνται εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης**. Σχεδόν το ένα τρίτο (32,2%) του συνόλου των τουριστών στην Ε.Ε. ήταν συγκεντρωμένο σε δύο μόνο από τα Ευρωπαϊκά μέλη και συγκεκριμένα στη Γαλλία(50,1 εκατομμύρια) και στην Ιταλία (49 εκατομμύρια) και ακολούθησαν το Ηνωμένο Βασίλειο, η Ισπανία και η Γερμανία.

Κατά τα τελευταία έτη ο αριθμός των διανυκτερεύσεων σε τουριστικά καταλύματα παρουσίασε γενικά ανοδική τάση περίπου 0,7% από τον προηγούμενο χρόνο.

Το 2017 η Ισπανία ήταν ο συνηθέστερος τουριστικός προορισμός για τους κατοίκους που ταξιδεύουν έξω από την χώρα τους, με 295 εκατομμύρια διανυκτερεύσεις.

ΕΣΟΔΑ

Στη Γερμανία σημειώθηκε το υψηλότερο επίπεδο δαπανών για τον διεθνή τουρισμό, συνολικού ύψους 72,1 δις. ευρώ το 2017 και ακολούθησαν το Ηνωμένο Βασίλειο (58,4 δις) και η Γαλλία(36,5 δις)

Η Ισπανία ήταν το κράτος της Ε.Ε. με το υψηλότερο επίπεδο καθαρών εισόδων από ταξίδια το 2017 (37,2 δις) ενώ στην Γερμανία σημειώθηκε το μεγαλύτερο έλλειμμα (-38,3 δις).

Αριστείδης Φωτεινός



ΤΟ JET LAG

Τι είναι το jet lag;

Όταν ταξιδεύουμε με αεροπλάνο, σε διαφορετικές χρονικές ζώνες, τότε το βιολογικό μας ρολόι καθώς και οι ρυθμίσεις που αυτό είχε καθορίσει, αποσυντονίζεται.

Συμπτώματα:

Εξάντληση, έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης, αυπνία, προβλήματα μνήμης, δυσπεψία ή διάρροια.

Πόσος καιρός χρειάζεται για να ξεπεράσετε το jet lag, δεν υπάρχει συγκεκριμένη απάντηση.

Επισημως, για κάθε ώρα ταξιδιού θα χρειαστείτε περίπου μια μέρα, για να προσαρμοστείτε στις νέες συνθήκες.

Φυσικά αυτό εξαρτάται και από κάθε οργανισμό, ανάλογα με παραμέτρους, όπως η υγεία, τα επίπεδα στρες και η ηλικία.

Συμβουλές:

Κοιμηθείτε καλά το προηγούμενο βράδυ.

Αποφύγετε να προσγειωθείτε βράδυ.

Προσαρμοστείτε σταδιακά στο νέο σας πρόγραμμα.

Αποφύγετε τον καφέ, το αλκοόλ, τα υπνωτικά χάπια.

Ρυθμίστε το ρολόι με την νέα ώρα και ξυπνήστε με το φως της ημέρας.

Χασάν Ογλού Χιουσέμ



ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Πως τα εκπαιδευτικά ταξίδια - εκδρομές επιδρούν θετικά στην προσωπικότητα των παιδιών

Τα εκπαιδευτικά ταξίδια αποτελούν έναν μοναδικό συνδυασμό μάθησης και ψυχαγωγίας των μαθητών, αναμφίβολα προσφέρουν πλήθος πλεονεκτημάτων στους μαθητές που συμμετέχουν σε αυτά. Η δυνατότητα που δίνεται στα παιδιά, εκτός από το να δουν νέα μέρη, είναι η περιήγηση σε αρχαιολογικούς χώρους, παραδοσιακούς οικισμούς, μουσεία και πινακοθήκες. Έρχονται σε επαφή με τη φύση, συμμετέχουν σε πρωτότυπες δραστηριότητες και με δημιουργήματα που προσφέρουν ευχαρίστηση. Το πιο σημαντικό είναι να κατανοηθεί από τα παιδιά, ότι η μάθηση και η διασκέδαση μπορούν να συνδυαστούν.

Ένα σημαντικό πλεονέκτημα στα πολυήμερα ομαδικά ταξίδια, είναι η μεταφορά των μαθητών σε ένα νέο περιβάλλον, καθώς η αίσθηση του εμείς που αποκτούν, συντελεί σε μεγάλο βαθμό στη διαδικασία κοινωνικοποίησης τους. Τους διδάσκει να σέβονται και να αποδέχονται τον άλλον για αυτό που είναι, με έναν τρόπο ανοιχτό και χωρίς προκατάληψη.

Η περιέργεια των μαθητών οξύνεται όταν έχουν την δυνατότητα να εκτεθούν σε καινούριες προσλαμβάνουσες παραστάσεις. Πολλοί μαθητές που συμμετέχουν σε εκπαιδευτικές εκδρομές, ανακαλύπτουν ότι θέλουν να μάθουν περισσότερα για το θέμα της εκπαιδευτικής εκδρομής. Όταν ο μαθητής βλέπει, αγγίζει και μυρίζει ιστορικά κειμήλια, αρχαία αντικείμενα και πρωτότυπες πηγές αποκτά κίνητρα για να μάθει περισσότερα σε βάθος, όταν επιστρέψει στην τάξη.

Τα εκπαιδευτικά ταξίδια διεγείρουν τη μάθηση πέρα από ό,τι τα βιβλία και τα βίντεο μπορούν να προσφέρουν στο μαθησιακό περιβάλλον. Φυσικά αυτό δεν σημαίνει ότι όλα τα εκπαιδευτικά ταξίδια προσφέρουν εξίσου πνευματική τόνωση, αλλά οι εκδρομές που είναι καλά σχεδιασμένες έχουν ως αποτέλεσμα υψηλότερα επίπεδα της ακαδημαϊκής επίδοσης σε κάθε αντικείμενο μελέτης. Η διαδικασία οικειοποίησης της γνώσης μέσω της εμπειρίας και της αναζήτησης προσωπικού νοήματος, ονομάζεται βιωματική μάθηση.

Ταξίδια και κοινωνικοποίηση. Τα ταξίδια ως μέσο απαλλαγής από στερεότυπα και προκαταλήψεις.



Τα εκπαιδευτικά ταξίδια μπορούν να συντελέσουν στην:

Απόκτηση νέων προοπτικών για τον κόσμο.

Καλύτερη κατανόηση της θέσης των μαθητών μέσα στην κοινωνία.

Στο να αναπτύξουν ένα άνοιγμα προς τη διαφορετικότητα των άλλων.

Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για εκπαιδευτικά ταξίδια στο εξωτερικό. Οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τη θέση τους στην κοινωνία και να αναπτύξουν ένα άνοιγμα προς τη διαφορετικότητα των άλλων, μέσω της άμεσης επαφής τους με ένα διαφορετικό περιβάλλον ή ακόμα και μία νέα κουλτούρα ή γλώσσα.

Διάλυση στερεοτύπων και προκαταλήψεων.

Αποδοχή της διαφορετικότητας.

Επειδή τα στερεότυπα δομούνται και μέσα από την εκπαίδευση, πολλές φορές με τρόπο αδιόρατο, ένα εκπαιδευτικό ταξίδι μπορεί να συντελέσει ολοκληρωτικά στην διάλυση των προκαταλήψεων για ένα λαό, με αποτέλεσμα την υιοθέτηση μη ρατσιστικών συμπεριφορών και αποδοχή της διαφορετικότητας.

Απόκτηση αξέχαστων εμπειριών από τον κόσμο.

Τα εκπαιδευτικά ταξίδια προσφέρουν πάρα πολλά πλεονεκτήματα.

Οι εκπαιδευτικές εκδρομές συνοδεύονται με **αξέχαστες εμπειρίες από τον κόσμο**. Οι μαθητές εισέρχονται στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, αναπτύσσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και αποκτούν καινούριες εμπειρίες.

Οξύνουν την κριτική σκέψη των μαθητών εκτός του ελεγχόμενου περιβάλλοντος της τάξης αλλά και την περιέργειά τους.

Συντελούν:

Στη σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ μαθητών, γιατί δημιουργούνται οι προϋποθέσεις να συνδεθούν με συμμαθητές τους που μπορεί να μην γνωρίζουν καλά.

Στην απόκτηση νέων προοπτικών για τον κόσμο.

Στην απόκτηση κριτικής σκέψης και την ενδυνάμωση της έμπνευσης.

Στην συμμετοχή μαθητών από κατώτερα κοινωνικά στρώματα.

Αγνή Ράδου

Πως τα ταξίδια σε κάνουν καλύτερο άνθρωπο.

Όλοι μας βρίσκουμε δελεαστική την ιδέα για ένα ταξιδάκι που και που. Είναι ανανεωτικό, μας ξεκουράζει και είναι πολύ καλή ευκαιρία να γνωρίσουμε νέα μέρη και πολιτισμούς.

Δεν είμαστε παρά μια μικροσκοπική κουκίδα στο χάρτη, πόσο συναρπαστικό είναι να έρθουμε, έστω και λίγο, σε επαφή με την όμορφη διαφορετικότητα των συνανθρώπων μας;

Είναι αποδεδειγμένο πως τα ταξίδια επιδρούν στην προσωπικότητα και διαμορφώνουν το χαρακτήρα των ανθρώπων. Με απλά λόγια μας κάνουν καλύτερους!

Τα ταξίδια συντελούν ώστε να αποκτήσουμε:

1. Κοινωνικότητα

Ταξιδεύοντας, οι κοινωνικές μας δεξιότητες χτυπάνε κόκκινο. Μαθαίνουμε να επικοινωνούμε και να συνεννοούμαστε με αγνώστους, νιώθουμε πιο άνετα και κάνουμε νέες γνωριμίες. Αυτό θα συμβεί είτε αναγκαστικά, όταν πρέπει να μιλήσουμε με το προσωπικό του ξενοδοχείου ή να ζητήσουμε οδηγίες τη στιγμή που έχουμε χαθεί, είτε κάνοντας φίλους σε ένα πάρτυ. Όποια και αν είναι η περίπτωση, **ο έλεγχος του άγχους και της αμηχανίας είναι ένα ανεκτίμητο μάθημα!**

2.Εξυπνάδα

Πολλοί θεωρούν τα ταξίδια ένα μεγάλο σχολείο της ζωής και αυτό είναι αλήθεια, αφού ποτέ η διαδικασία μόρφωσης δεν υπήρξε πιο ευχάριστη και αποτελεσματική.

Όταν επισκέπτεσαι έναν τόπο, μορφώνεσαι με πολλούς τρόπους. Η γεωγραφία, η ιστορία, ο πολιτισμός και οι τέχνες μιας περιοχής, αντί να παραμένουν στείρες γνώσεις χωρίς περιεχόμενο, όταν προέρχονται από **προσωπική επαφή**, αποκτούν υπόσταση και αποτυπώνονται στο μυαλό μας για πάντα!

3.Απλότητα

Ταξιδεύοντας μαθαίνεις ότι η ουσία δε βρίσκεται στην ποσότητα, αλλά στην ποιότητα. Αυτό το φαινομενικά τετριμμένο συμπέρασμα αποκτά πραγματικά νόημα τη στιγμή που περιφέρεσαι φορτωμένος με μια βαλίτσα 20 κιλών και καταλήγεις να χρησιμοποιείς μόνο το ένα τρίτο αυτών που περιέχει.

Πρακτική εφαρμογή στη ζωή;

Απαγκιστρώνεσαι από την καταναλωτική φρενίτιδα που επικρατεί γύρω μας και ανακαλύπτεις τι είναι απαραίτητο και τι άχρηστο στη ζωή σου ...από αντικείμενα έως ανθρώπους!



4. Προσαρμοστικότητα

Σύμφωνα με τους νόμους της φύσης, **προσαρμοστικότητα** ίσον **επιβίωση**.

Έχεις έρθει αντιμέτωπος με καθυστερημένες πτήσεις, χαμένες αποσκευές, μικροληστείες στη μέση του πουθενά και τροφικές δηλητηριάσεις από τοπικές παραδοσιακές νοστιμιές; **Δεν ήρθε και το τέλος του κόσμου!...**

Όταν μάθεις να ελίσσεσαι και να προσαρμόζεσαι στις δυσκολίες, τότε τίποτα στη ζωή σου δεν μπορεί να σε βγάλει εκτός ορίων .Γιατί σε όποιο αδιέξοδο και αν βρεθείς, εσύ θα είσαι ικανός να βρεις εναλλακτικά μονοπάτια και λύσεις.

5. Ευτυχία

Τελικά τα ταξίδια μας κάνουν πιο ευτυχισμένους

Χαλαρώνουμε

Αποκτάμε αυτοπεποίθηση

Μορφωνόμαστε

Δοκιμάζουμε νέα πράγματα

Αποκτάμε αίσθηση της θέσης μας στον κόσμο

Αποκτάμε ισορροπία

Ανακαλύπτουμε την ουσία των πραγμάτων

...ποιος είναι ο ορισμός της ευτυχίας, αν όχι αυτός;

Μαριάννα Ασημακίδου



Οι ωφέλειες των ταξιδιών

Τα ταξίδια μας δίνουν την ευκαιρία **να "αποσυνδεθούμε"** από την κανονική μας ζωή.

Χάρη σε ένα ταξίδι έχουμε τη δυνατότητα **να ξεχάσουμε** τα προβλήματα μας για μερικές εβδομάδες, ενώ παράλληλα μας επιτρέπει να αντιληφθούμε τα πράγματα διαφορετικά.

Ένα ταξίδι μπορεί να μας κάνει **να συνειδητοποιήσουμε πόσο σημαντικοί είναι οι άνθρωποι με τους οποίους θα το μοιραστούμε.**

Ένα επιπλέον όφελος των ταξιδιών είναι η **αίσθηση χαλάρωσης** που χαρίζουν.

Οι διακοπές και τα ταξίδια μας δίνουν το δικαίωμα **να "φορτίσουμε"** τις μπαταρίες μας, **αποσυνδέοντας τον εαυτό μας από οτιδήποτε κάνει σε καθημερινή βάση.**

Παναγιώτης Κάσμι



Ταξίδι και χρήσιμες συμβουλές για όλους όσους θέλουν να ταξιδέψουν.

Αδιαμφισβήτητα το ταξίδι αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι ζωής των ανθρώπων και προσφέρει υπέροχες νέες εμπειρίες και αξέχαστες αναμνήσεις. Ο αριθμός των ατόμων που ταξιδεύουν σε μακρινούς προορισμούς έχει αυξηθεί εντυπωσιακά τα τελευταία χρόνια.

Δυστυχώς όμως το ταξίδι μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας που προέρχονται κυρίως από λοιμογόνους παράγοντες που μεταδίδονται με το μολυσμένο νερό ή τα τρόφιμα από τσιμπήματα εντόμων, από άνθρωπο και ζώα ή το περιβάλλον τους.

Για την πρόληψη των ασθενειών αυτών απαιτούνται βασικοί κανόνες υγιεινής και για συγκεκριμένες περιοχές του κόσμου χορηγούνται ειδικά ταξιδιωτικά εμβόλια.

Παράλληλα η χρήση ορισμένων μέσων συγκοινωνίας, η συμμετοχή σε δραστηριότητες όπως οι καταδύσεις και η ορειβασία ελλοχεύουν κινδύνους για την υγεία των ατόμων.

Επιπρόσθετα, κάποια προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας, μπορεί να επιδεινωθούν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.

Ευτυχώς αρκετές καταστάσεις που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία των ταξιδιωτών μπορούν να προληφθούν με τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα, για αυτό θα ήταν φρόνιμο **να συμβουλευτείτε το γιατρό σας ένα μήνα πριν το ταξίδι σας.**

Θα σας δοθούν οι κατάλληλες συμβουλές που βασίζονται στη διάρκεια του ταξιδιού, την εποχή του ταξιδιού, τη χώρα που θα επισκεφθείτε, τις δραστηριότητες που προγραμματίζετε και το τόπο διαμονής σας, καθώς και προφυλάξεις για το νερό και την διατροφή.



Κάποιες από τις πιο συνηθισμένες ασθένειες αυτών που ταξιδεύουν είναι:

Η διάρροια των ταξιδιωτών, η ηπατίτιδα Α, ο τυφοειδής πυρετός, η τριχίνωση, η τροφική δηλητηρίαση.

Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος σε περιοχές που οι συνθήκες αποχέτευσης και υγιεινής είναι φτωχές.

Προστασία από τσιμπήματα εντόμων και αρθροπόδων.

Σε ορισμένες περιοχές του κόσμου τα τσιμπήματα από έντομα και αρθρόποδα μπορούν να μεταδώσουν σοβαρές λοιμώξεις όπως η ελονοσία. Πριν το ταξίδι σας θα πρέπει να προμηθευτείτε εντομοαπωθητικά που περιέχουν DEET.

Ότι αφορά την υγεία των παιδιών σας.

Τα παιδιά που πάσχουν από χρόνια καρδιολογικό ή αναπνευστικό πρόβλημα μπορεί να χρειαστούν οξυγόνο, κατά τη διάρκεια της πτήσης για αυτό καλό θα ήταν, να συμβουλευούνται το γιατρό τους, πριν τη πτήση.

Αποφυγή ατυχημάτων

Τα ατυχήματα των ταξιδιωτών αντιπροσωπεύουν το 25% των θανάτων στην Αμερική.

Κάποιες προφυλάξεις που πρέπει να τηρούνται για μείωση της συχνότητας των ατυχημάτων είναι:

-Αποφύγετε την οδήγηση το βράδυ για ελαχιστοποίηση του κινδύνου από οδηγούς που βρίσκονται κάτω από τη επήρεια αλκοόλ.

-Εξοικειωθείτε με τις τοπικές συνθήκες οδήγησης.

-Να φοράτε ζώνη ασφαλείας.

-Αποφύγετε τη λήψη οινόπνευματών ποτών πριν την οδήγηση.

-Κατά τη χρήση δίκυκλων μηχανοκίνητων να φοράτε κράνος και να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί.

Ασθένεια των κινήσεων (ναυτία του ταξιδιώτη).

Άτομα που εμφανίζουν ναυτία στη διάρκεια του ταξιδιού μπορούν να λάβουν φαρμακευτική αγωγή πριν την έναρξη του ταξιδιού τους.

Jet lag

Άτομα που κάνουν υπερατλαντικά ταξίδια μπορεί να ζήσουν την εμπειρία του jet lag, κατάσταση που οδηγεί σε αίσθημα αδυναμίας, πονοκέφαλο δυσκολία στη συγκέντρωση. Γενικότερα χρειάζεται περισσότερος χρόνος να ξεπεράσουν το jet lag εάν ταξιδεύουν από Δυτικά προς Ανατολικά παρά το αντίθετο. Εάν το ζήσατε έντονα σε προηγούμενο ταξίδι ή προβλέπεται να έχετε σοβαρές επαγγελματικές υποχρεώσεις θα μπορούσατε να λάβετε μια ουσία που ονομάζεται μελατονίνη το βράδυ του ταξιδιού και μέχρι τέσσερις μέρες από την άφιξή σας. Το αλκοόλ πρέπει να αποφεύγεται τις μέρες που λαμβάνετε μελατονίνη.

Φλεβικές θρομβώσεις

Η παρατεταμένη ακινησία σε πολύωρες πτήσεις οδηγεί στη διαταραχή ή και στασιμότητα της ροής του αίματος, στις φλέβες των κάτω άκρων και αυξάνει τον κίνδυνο θρομβώσεων ειδικά στα άτομα που παρουσιάζουν φλεβικές διαταραχές ή διαταραχές της πήξης του αίματος. Τα άτομα αυτά πρέπει να ενημερώνονται , να λαμβάνουν ειδική φαρμακευτική αγωγή, **να φορούν ειδικές κάλτσες** που βοηθούν στην κυκλοφορία του αίματος **και να τεντώνουν τα πόδια τους συχνά κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.**

Τελειώνοντας, **η γνώση των κινδύνων** στους οποίους δυνητικά μπορεί να εκτεθεί ο ταξιδιώτης, **είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της πρόληψης** των ασθενειών που μπορούν να προκύψουν στο δρόμο του.

Εφαρμόζοντας λοιπόν τα απαραίτητα μέτρα πρόληψης θα κάνετε το ταξίδι σας πιο ευχάριστο και θα απαλλαγείτε από δυσάρεστες περιπέτειες απολαμβάνοντας τις υπέροχες εμπειρίες ενός ευχάριστου ταξιδιού.

Παναγιώτης Κάσμι

Πως θα ταξιδεύεις με ασφάλεια την εποχή της τρομοκρατίας.

Τα ταξίδια στο εξωτερικό, είναι μια από τις ελάχιστες προσιτές απολαύσεις που μας έχουν απομείνει και δεν υπάρχει η παραμικρή δικαιολογία για να τα σταματήσουμε.

Σε κάθε περίπτωση όμως, οφείλουμε να είμαστε προσεκτικοί και να αξιολογούμε σωστά τον βαθμό επικινδυνότητας κάθε προορισμού.

1. **Διάλεξε τον προορισμό σου με σύνεση.** Υπάρχουν χώρες που δεν συντρέχει λόγος να τις επισκεφτείς όπως η Υεμένη, το Τατζικιστάν, το Αφγανιστάν και κάποιες χώρες υψηλού κινδύνου στην Αφρική.
2. **Προσπάθησε αντικειμενικά να σκεφτείς αν συμπεριλαμβάνεται σε κάποιες κατηγορίες στόχων.** Σε γενικές γραμμές όμως όταν ταξιδεύεις σε μια ανεπτυγμένη χώρα και τηρείς τους βασικούς κανόνες ασφαλείας, δεν κινδυνεύεις από την τρομοκρατία.
3. Αν επισκέπτεσαι μια χώρα του τρίτου κόσμου, από τις επικίνδυνες, **οφείλεις να είσαι ενήμερος για το ποιοι αποτελούν τον στόχο των τρομοκρατικών επιθέσεων.**
4. Επειδή οι Αμερικανοί, είναι συνηθείς στόχοι τρομοκρατικών επιθέσεων, μπορείς να επισκεφτείς το αμερικάνικο site **“safety and security”** και να πληκτρολογήσεις το όνομα της χώρας που θέλεις να επισκεφτείς, ώστε να πάρεις ακριβείς πληροφορίες, γιατί καμιά φορά τα Μ.Μ.Ε. υπερβάλλουν.
5. **Προτίμησε τουριστικά μέρη.** Το Κολοσσαίο στη Ρώμη δεν πρόκειται να αποτελέσει στόχο Τζιχαντιστικής επίθεσης για παράδειγμα, το Βατικανό όμως μπορεί, γιατί στόχος των τρομοκρατών δεν είναι οι Ιταλοί, αλλά ο αρχηγός των ‘απίστων’ δηλαδή ο Πάπας.

Σε κάποιες χώρες, δεν είναι συνετό να εμπιστευθείς τον καλοκάγαθο ντόπιο, που προθυμοποιείται να σε μεταφέρει ανιδιοτελώς ή έναντι κάποιας χαμηλής αμοιβής.

Χασάν Ογλού Χιουσέμ



11/3/2006 Μαδρίτη- 191 νεκροί.



13/11/2015 Παρίσι-129 νεκροί

Το ταξίδι ως μέσο αυτοβελτίωσης



Το ταξίδι μας βοηθάει να 'εφεύρουμε' ξανά τον εαυτό μας.

Το να ταξιδεύουμε, μας βοηθάει να κοιτάμε τις ζωές μας από απόσταση, κυριολεκτικά και μεταφορικά, άρα **συντελεί στο να αλλάξουμε πράγματα στη ζωή μας**, που μέσα από την καθημερινότητα δεν μπορούμε να δούμε.

Το ταξίδι μας βοηθά να εμπιστευτούμε περισσότερο τους ανθρώπους.

Έρευνες έχουν δείξει ότι όσο πιο πολύ ταξιδεύουμε στον κόσμο, τόσο **αυξάνεται η πίστη μας στην ανθρωπότητα**.

Το ταξίδι μας κάνει περισσότερο ταπεινούς.

Το να συμπεριφερόμαστε όπως οι ντόπιοι για κάποιο χρονικό διάστημα, κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού, ανοίγει το μυαλό μας, αναγκάζοντάς μας να **σκεφτόμαστε με διαφορετικό τρόπο και οπτική** καθώς και να ελιχθούμε ανάμεσα σε διαφορετικές ιδέες.

Το ταξίδι μας κάνει πιο δεκτικούς σε νέα πράγματα και στη διαφορετικότητα.

Το να γνωρίζουμε ανθρώπους σε άλλους πολιτισμούς, πέρα από τον καθημερινό κοινωνικό μας κύκλο, **διευρύνει τους ορίζοντές μας.**

Το ταξίδι μας κάνει καλύτερους στη επίλυση προβλημάτων.

Μια έρευνα από το επιστημονικό περιοδικό προσωπικότητας και κοινωνικής ψυχολογίας, αναφέρει ότι οι σπουδαστές που έζησαν στο εξωτερικό είχαν 20% καλύτερες ικανότητες στον να κάνουν μια εργασία στον υπολογιστή από ότι εκείνοι που δεν ταξιδεύουν.

Γενικότερα **στα ταξίδια, αναγκάζεσαι να πάρεις πολλές αποφάσεις** καθώς είσαι συνεχώς αντιμέτωπος με διάφορα προβλήματα που ίσως παρουσιαστούν. **Η αντιμετώπιση και επίλυση αυτών, τονώνει την αυτοπεποίθηση.**

Το ταξίδι μας κάνει περισσότερο χαρούμενους.

Αρχικά το ταξίδι **αναζωογονεί τις αισθήσεις μας** με έναν τρόπο που δεν μπορεί να το κάνει το κλειστό περιβάλλον του γραφείου.

Μια μελέτη από το επιστημονικό περιοδικό επιστήμης και φυσιολογίας, βρήκε ότι το να ανυπομονούμε για μια εμπειρία όπως οι διακοπές, πριν καν συμβεί, **μας κάνει χαρούμενους.**

Αιχάν Μεμής Ογλού



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ...αντί επιλόγου

...κάθε ταξίδι μπορεί να λειτουργήσει σαν φάρμακο σε κάθε αρνητικό συναίσθημα....

...να λειτουργήσει σαν οξυγόνο, όταν νοιώθεις πως πνίγεσαι...

....γυρνώντας από ένα ταξίδι ...μπορείς να αλλάξεις από το πώς πίνεις τον καφέ σου, μέχρι και το πώς συμπεριφέρεσαι στους ανθρώπους...

...κάθε ταξίδι είναι και ένα διαφορετικό μονοπάτι που οδηγεί στο εσωτερικό της ψυχής σου...

...είναι ένας νέος δάσκαλος, που σε βοηθάει να κατανοήσεις καλύτερα τη ζωή, τους ανθρώπους, τη θέση σου και τον προορισμό σου !!!



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://el.wikipedia.org/wiki/%>

<https://www.newsbeast.gr/travel/arthro/4317581/aytoi-itan-oi-pio-dimofileis-proorismoi-gia-to-2018>

<http://www.pontos-news.gr/article/171996/pos-metanasteysan-oi-protoi-ellines-stin-ameriki-1768>

<https://www.travelkiki.com/gr/blog/eidhseis/ta-taksidia-mas-kanoun-kalyterous/>

<https://www.ellinikoblogging.gr/BB%CE%B7-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CF%84%CE%B1%CE%BE%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CF%8E%CE%BD>

<https://www.newsbeast.gr/travel/tips/arthro/767628/hrisimes-sumvoules-gia-taxidia-horis-aghos>

<https://tvxs.gr/news>

<https://gr.askmen.com/travel/1103558/article/pos-tha-taxideueis-me-asphaleia-sten-epokhe-tes-tromokratias>

<https://enallaktikidrasi.com/2018/10/taxidi-mporei-allaxei-olokliri-zwi/>

<https://gr.skyscanner.com/news/tips/tzet-lagk-ti-einai-kai-pos-na-to-xeperasete>

(<http://www.digital.gr>)

(<http://nefeli.lib.teicrete.gr>)

(<https://www.in2life.gr>)

(<https://www.caroto.gr>)

(<https://www.athenstransport.com/info/students/>)

<https://www.news.gr/.../katoikidia-zoa-kai-mesa-mazikhs-metaforas>)

<http://www.repsitory.com>



scan0131.pdf