

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ



Όπως εξηγεί ο Πρόδρομος Νικηφορίδης, από τη στιγμή που τα έργα ξεκινήσουν στον άξονα της Αριστοτέλους, έχει υπολογιστεί πως θα χρειαστούν συνολικά δύο χρόνια για να ολοκληρωθούν



τεράστια ώθηση στο τι μπορούμε να πετύχουμε με τις αναπλάσεις. Μια τέτοια ανάπλαση στην Αριστοτέλους μπορεί να δώσει «φερέα» στους ανθρώπους γιατί μπορούν να περπατούν σε χώρους που τους προστατεύουν από τις μεγάλες αστικές οχλήσεις, όπως είναι τα αυτοκίνητα, τα τραπεζοκαθίσματα, οι πινακίδες», προσθέτει. Σκοπός, άλλωστε, της ανάπλασης στον άξονα της Αριστοτέλους είναι η ανάδειξη της ταυτότητας του τόπου, η αναζωογόνηση του δημόσιου χώρου με τις αρχές του σύγχρονου αστικού σχεδιασμού και σεβασμού στην ιστορικότητά του, η ελκυστικότητα του χώρου και η τόνωση της επισκεψιμότητας.

Σε ό,τι αφορά το πράσινο, από τις μελέτες προβλέπονται πολλές φυτεύσεις στην πλατεία ενώ οι φοίνικες, που αρχικά είχαν επιλεγεί, τελικά θα αντικατασταθούν από άλλα είδη. «Τα τελευταία χρόνια έχουν φυτευτεί μανόλιες και έχουμε διαπιστώσει πως ευδοκimούν. Οπότε αποφασίστηκε πως όχι μόνο δεν θα απομακρυνθούν αλλά θα αυξηθεί ο αριθμός τους. Ταυτόχρονα, έχουν προβλεφθεί στην πλατεία πολλά παρτέρια», σημειώνει ο αντιδήμαρχος. Υπογραμμίζει δε, πως ένας από τους βασικούς στόχους που θέλει να επιτύχει η ανάπλαση του άξονα της Αριστοτέλους είναι η άρση της περιθωριοποίησης.

Σκοπός της ανάπλασης στον άξονα της Αριστοτέλους είναι η ανάδειξη της ταυτότητας του τόπου

ΣΕ Ο,ΤΙ ΑΦΟΡΑ το πράσινο, από τις μελέτες προβλέπονται πολλές φυτεύσεις στην πλατεία ενώ οι φοίνικες, που αρχικά είχαν επιλεγεί, τελικά θα αντικατασταθούν από άλλα είδη

Η γενιά Z και τα οφέλη της άσκησης



ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ Π. ΧΡΟΥΣΟΥ

Η γενιά Z, γεννημένοι περίπου από τα μέσα της δεκαετίας του 1990 έως τις αρχές του 2010, διανύει την εφηβεία και την πρώιμη ενήλικη ζωή σε μια εποχή αυξημένων προκλήσεων ψυχικής υγείας. Η τακτική σωματική άσκηση και ο αθλητισμός (όχι ο πρωταθλητισμός!) αναφέρονται συχνά ως προστατευτικοί παράγοντες για την ψυχοσωματική ευεξία, όμως δεν προσφέρουν όλα τα είδη άσκησης τα ίδια οφέλη. Η ατομική άσκηση (π.χ., ατομική γυμναστική, τρέξιμο ή αθλήματα όπως το τένις σε μορφή ένας προς έναν) και τα ομαδικά αθλήματα (π.χ., ποδόσφαιρο, μπάσκετ, υδατοσφαίριση) επηρεάζουν την ψυχική και κοινωνική ανάπτυξη με διαφορετικούς τρόπους. Η έρευνα δείχνει ότι, αν και κάθε είδους σωματική δραστηριότητα είναι γενικά ωφέλιμη, το κοινωνικό περιβάλλον των ομαδικών αθλημάτων προσφέρει μοναδικά πλεονεκτήματα στη διάθεση και την κοινωνική ανάπτυξη. Η σύγκριση της ατομικής άσκησης και των ομαδικών αθλημάτων ως προς τις επιδράσεις τους στη διάθεση, τη ρύθμιση των συναισθημάτων, την αυτοεκτίμηση και τις κοινωνικές δεξιότητες στους εφήβους και νεαρούς ενήλικους της γενιάς Z, βασίζεται σε ακαδημαϊκές μελέτες και αξιόπιστες αναφορές από δυτικές χώρες (ΗΠΑ, Καναδάς, Ηνωμένο Βασίλειο, Ευρώπη), όπου ο οργανωμένος αθλητισμός νεολαίας είναι διαδεδομένος. Παγκοσμίως, παρατηρούνται παρόμοιες τάσεις, αν και σε ορισμένες δυτικές περιοχές υπάρχει ανησυχία για τη μείωση της συμμετοχής των νέων στον αθλητισμό (π.χ., στις ΗΠΑ παρατηρείται πτώση στη συμμετοχή μαθητών σε αθλητικές ομάδες, παρά την αύξηση του πληθυσμού των νέων).

Προκύπτουν σαφή πρότυπα: τα ομαδικά αθλήματα προσφέρουν ισχυρότερα ψυχοκοινωνικά οφέλη, ενώ οι ατομικές δραστηριότητες, παρότι ωφελούν τη σωματική υγεία, δεν προσφέρουν την ίδια συναισθηματική ενίσχυση και ενίοτε επιβαρύνουν περισσότερο συναισθηματικά το άτομο. Παρακάτω περιγράφω αυτά τα ευρήματα και τις διαφορές μεταξύ εφήβων και νεαρών ενήλικων.

Τόσο η ατομική άσκηση όσο και τα ομαδικά αθλήματα συμβάλλουν σημαντικά στην ψυχική και κοινωνική ανάπτυξη των νέων της γενιάς Z, όμως τα ομαδικά αθλήματα προσφέρουν πιο ολοκληρωμένα οφέλη στους περισσότερους τομείς. Όσον αφορά τη διάθεση και την ψυχική υγεία, κάθε σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι ωφέλιμη· όμως η κοινωνική υποστήριξη στα ομαδικά αθλήματα καθιστά τα τελευταία ιδιαίτερα αποτελεσματικά στη μείωση του στρες της κατάθλιψης, και του άγχους σε εφήβους και νέους ενήλικους. Σχετικά με την αυτοεκτίμηση, η αθλητική επιτυχία και η αίσθηση επάρκειας ενισχύουν την αυτοπεποίθηση

συνολικά· όμως η συντροφικότητα και η συλλογική επίτευξη στους ομαδικούς αθλητές ενισχύουν ακόμη περισσότερο αυτά τα οφέλη, ενώ οι αθλητές ατομικών αθλημάτων ενδέχεται κάποιες φορές να δυσκολεύονται λόγω εσωτερικής αυστηρής κριτικής ή εξωτερικών πιέσεων για την αξία τους. Όσον αφορά τις κοινωνικές δεξιότητες και τις σχέσεις με συνομηλίκους, η διαφορά είναι πιο έντονη: τα ομαδικά αθλήματα λειτουργούν ως πρακτική για την επικοινωνία, τη συνεργασία και την ηγεσία, βοηθώντας τους συμμετέχοντες της γενιάς Z να αναπτύξουν ισχυρά κοινωνικά δίκτυα και αίσθηση του ανήκειν. Αντιθέτως, οι ατομικές δραστηριότητες, αν και πολύτιμες για την προσωπική ανάπτυξη, προσφέρουν λιγότερες ευκαιρίες κοινωνικής μάθησης μέσα στο ίδιο το πλαίσιο της δραστηριότητας.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η ηλικία και το πλαίσιο επηρεάζουν αυτές τις επιδράσεις. Κατά την εφηβεία, ο αθλητισμός μπορεί να διαμορφώσει βαθιά την αναπτυξιακή πορεία – προσφέροντας θετικά εκφραστικά μέσα και κοινότητα σε μια κρίσιμη περίοδο. Στην πρώιμη ενήλικη ζωή, ο αθλητισμός συνεχίζει να στηρίζει την ευημερία, αν και πολλά από τα οφέλη διατηρούνται μόνο με συνεχή συμμετοχή. Η έρευνα από τις δυτικές χώρες συμφωνεί σε αυτά τα σημεία, και πιθανότατα ισχύει ευρύτερα: οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα, και ο συνδυασμός άσκησης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης, όπως στα ομαδικά αθλήματα, αποτελεί ένα ισχυρό μείγμα για συναισθηματική ευεξία και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη. Παράλληλα, η άσκηση σε οποιαδήποτε μορφή παραμένει βασικό συστατικό ενός υγιούς τρόπου ζωής, επομένως ακόμη και όσοι νέοι της γενιάς Z προτιμούν την ατομική άσκηση απολαμβάνουν σημαντικά οφέλη για την ψυχική τους υγεία – απλώς ίσως χρειάζεται να αναζητήσουν κοινωνική σύνδεση από άλλες πηγές.

Συνοπτικά, η ενθάρρυνση των νέων και των νεαρών ενήλικων να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες – ιδίως σε υποστηρικτικά ομαδικά περιβάλλοντα – μπορεί να ενισχύσει τη ρύθμιση της διάθεσης, την αυτοεκτίμηση και τις κοινωνικές δεξιότητες, βοηθώντας έτσι τη γενιά Z να οικοδομήσει πιο υγιείς και κοινωνικά συνδεδεμένες ζωές. Η πρόκληση του μέλλοντος είναι να διατηρηθεί η συμμετοχή αυτής της γενιάς στη σωματική δραστηριότητα και το ομαδικό παιχνίδι, ώστε να συνεχίσει να απολαμβάνει αυτά τα συναισθηματικά, ψυχοσωματικά και κοινωνικά οφέλη και στην ενήλικη ζωή.

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός – ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, ΕΚΠΑ