

- ▶ Το παιχνίδι με τη μπάλα εκπαιδεύει το μάτι...(επειδή ο παίκτης) αξιολογεί την πτήση με ακρίβεια. Ο παίκτης θα ακονίσει επίσης τις κριτικές του ικανότητες σχεδιάζοντας πώς να πιάσει τη μπάλα και πώς να μείνει έξω από τη μέση, και πώς να αρπάξει τη μπάλα αν τύχει να είναι στη μέση. Μόνο σκεπτόμενος θα κρατήσει το βάρος του χαμηλά, αλλά αν συνδυάζεται με κάποια άσκηση και αγώνα που καταλήγει σε ευχαρίστηση, αυτό προάγει την υγεία στο σώμα και την ευφυΐα στο μυαλό. Αυτό είναι ένα σημαντικό όφελος αν η άσκηση μπορεί να βοηθήσει και το σώμα και το μυαλό προς την αριστεία που εκ φύσεως εμπεριέχεται στο καθένα απ' αυτά.
- ▶ (Galen, *Exercise with the Small Ball* ca. a.d. 180; translated by Miller, 2004, p. 122)

Παράδειγμα Αριστείας στο Γαληνό

- ▶ Η κατάσταση του μυαλού που αφορά σκόπιμη επιλογή, αποτελούμενη από το μέσο σε σχέση με εμάς, όπως καθορίζεται από μια ορθολογική κρίση, δηλαδή όπως κάποιος φρόνιμος θα την καθόριζε. Είναι το μέσο δύο κακών – ένα που προέρχεται από την υπερβολή και το άλλο από την έλλειψη- και πάλι, ενώ τα κακά είτε ξεπερνούν ή υπολείπονται απ' αυτό που είναι απαραίτητο σε συναισθήματα και πράξεις, η **αριστεία** βρίσκει το μέσο και το επιλέγει. Έτσι, όσον αφορά στην ουσιαστική ποιότητα και στον ορισμό που δηλώνει από τι πραγματικά αποτελείται, η **αριστεία** είναι μέσο, όμως όσον αφορά τι είναι το μέγιστο καλό και το πιο σωστό, η **αριστεία** είναι άκρο.
- ▶ (Αριστοτέλης, ΝΕ, II 6, 1106b35-1107a5)

Αριστεία - Αριστοτέλης

Αριστεία σημαίνει να βρίσκουμε συνεχώς το κοινό καλό μεταξύ της κοινωνίας και των φοιτητών μας και στη συνέχεια να κάνουμε ό,τι δυνατόν καλύτερο για να μεγιστοποιήσουμε αυτό το καλό.

