

ΤΥΠΟΣ Β1

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2022

ΜΕΘΕΝΙΤΗ ΒΑΣΙΑ, Β1

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ :

ΖΕΡΒΑ ΘΕΟΔΩΡΑ, Β1

ΒΑΦΕΙΑΔΗ ΘΑΛΕΙΑ, Β1

ΒΟΡΒΟΛΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Β1

ΚΕΧΑΓΙΑΟΓΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ, Β1

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ ΑΡΘΡΩΝ:

ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Β1

ΒΑΦΕΙΑΔΗ ΘΑΛΕΙΑ, Β1

ΒΕΝΕΤΗ ΒΑΛΕΡΙΑ, Α1

ΒΟΡΒΟΛΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Β1

ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, Β1

ΔΕΔΕΓΚΙΚΑ ΖΩΗ, Α1

ΖΕΡΒΑ ΘΕΟΔΩΡΑ, Β1

ΚΑΜΑΡΙΝΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, Α1

ΚΑΡΑΔΟΥΚΑ ΕΛΕΝΗ, Β1

ΚΑΡΑΧΑΛΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, Β1

ΚΑΣΙΜΑΤΗ ΛΥΔΙΑ, Β1

ΚΕΧΑΓΙΑΟΓΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ, Β1

ΚΟΤΕ ΝΤΑΝΕΙΛ, Β1

ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ, Β1

ΛΑΜΠΡΟΥ ΞΕΝΟΦΩΝ, Α1

ΛΙΖΑΡΔΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Β1

ΛΙΚΟΚΑ ΒΙΟΛΕΤΑ, Α1

ΜΑΝΑ ΜΑΡΙΝΕΛΑ, Α1

ΜΕΘΕΝΙΤΗ ΒΑΣΙΑ, Β1

ΜΙΧΑΛΗ ΒΙΒΙΑΝ, Β1

ΜΠΛΕΙΝΜΠΕΡΓΚ ΜΑΡΙΛΙΑ, Γ1

ΝΑΣΤΟΥΛΗ ΕΥΓΕΝΙΑ, Β3

ΠΑΤΟΥΡΑ ΜΑΡΙΛΕΝΑ, Β3

ΣΟΦΡΩΝΗ ΜΑΡΗΛΙΑ, Β3

ΤΣΑΚΡΙΛΗ ΕΛΕΑΝΝΑ, Α3

ΦΙΛΙΠΠΟΥ-ΓΚΙΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Α3



Αγαπητοί αναγνώστες

Στο πλαίσιο του μαθήματος της Νεοελληνικής Γλώσσας, γεννήθηκε η ιδέα και η επιθυμία της έκδοσης μίας ηλεκτρονικής εφημερίδας η οποία θα αξιοποιηθεί από τους μαθητές μας ως το μέσο για να εκφράσουν τις σκέψεις τους, τα συναισθήματά τους, αλλά, κυρίως, τους προβληματισμούς τους σχετικά με τα γεγονότα και τις καταστάσεις που βιώνουν και τους επηρεάζουν άλλες φορές θετικά και ευχάριστα και άλλοτε δυσάρεστα και απογοητευτικά.

Υπήρξε πηγαία και ένθερμη η διάθεσή τους να γράψουν, να διορθώσουν και να παρουσιάσουν τα κείμενά τους σε όλους εσάς.

Τα παιδιά μας βγαίνουν από μία περίοδο απομόνωσης που τους έχει στοιχίσει σε ζωντάνια, κοινωνικότητα και αμοιβαιότητα συναισθημάτων. Τους δίνεται, λοιπόν, τώρα η ευκαιρία να ανοίξουν τις καρδιές και τις σκέψεις τους και να μοιραστούν μαζί σας όλα αυτά που στριμώχτηκαν τόσο καιρό μέσα τους και που τώρα θέλουν να βρουν τη θέση τους σε ένα τραπέζι διαλόγου, ίσως διαφωνιών, αλλά πάντως επικοινωνίας!

Ας τους ευχηθούμε «Καλή επιτυχία» σε αυτό το πρωτόγνωρο ταξίδι και, πού ξέρετε, μπορεί ανάμεσα σε αυτούς τους μικρούς συντάκτες να κρύβεται ένας μελλοντικός θεράπων της δημοσιογραφίας!

ΕΙΡΗΝΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ!

Καλή ανάγνωση!

Καλύβια, Απρίλιος 2022
Μαρία Κιούση, φιλόλογος



ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!



ΠΑΣΧΑ

Πάσχα ονομάζεται η μεγάλη γιορτή του Χριστιανισμού. Μεταγενέστερα υιοθετήθηκε ως εορτασμός από τους Χριστιανούς αναφορικά με το θυσιαστικό θάνατο και την ανάσταση του Ιησού Χριστού. Το Πάσχα είναι η σημαντικότερη γιορτή στην χριστιανική εκκλησία. Συμβολίζει τη νίκη της ζωής απέναντι στον θάνατο.



Έθιμα του Πάσχα

ΚΕΧΑΓΙΑΟΓΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ, Β1

Την μεγάλη εβδομάδα και την Κυριακή του Πάσχα συνηθίζουμε από τα παλιά χρόνια να τηρούμε κάποια έθιμα που από τόπο σε τόπο διαφοροποιούνται λίγο. Ένα πολύ γνωστό έθιμο του Πάσχα είναι η κυρά Σαρακοστή που έχει επτά πόδια ίσα με τις εβδομάδες της νηστείας πριν το Πάσχα. Η ‘κυρά Σαρακοστή’ ήταν το ημερολόγιό τους. Την μεγάλη Τρίτη ή την μεγάλη Πέμπτη οι νοικοκυρές στα σπίτια πλάθουν τα κουλουράκια και τα τσουρέκια. Την μεγάλη Πέμπτη βάφουν τα αυγά κόκκινα για να τα τσουγκρίσουμε την Κυριακή του Πάσχα λέγοντας τα εξής λόγια «Χριστός ανέστη» , «Αληθώς ανέστη» για να πούμε ο ένας στον άλλο ότι ο Χριστός αναστήθηκε και να γιορτάσουμε το γεγονός. Μερικοί πιστεύουν ότι τα αυγά βάφονται κόκκινα σε ανάμνηση του αίματος του Χριστού. Κόκκινο, όμως, είναι το χρώμα της χαράς. Χαρά για την Ανάσταση του Χριστού.

Η Μ. Παρασκευή είναι μέρα αργίας και νηστείας. Ημέρα πένθους. Πολλοί πίνουν ξίδι για την αγάπη του Χριστού. Οι κοπέλες στολίζουν τον Επιτάφιο με λουλούδια. Όλα τα ανοιξιάτικα λουλούδια: βιολέτες, τριαντάφυλλα, μενεξέδες. Φτιάχνουν στεφάνια και γιρλάντες, ενώ ψέλνουν το μοιρολόγι της Παναγιάς.

Ένα άλλο έθιμο του Πάσχα είναι οι λαμπάδες που ανάβουμε τα μεσάνυχτα του Μεγάλου Σαββάτου για να πάρουμε όλοι οι πιστοί το άγιο φως και, συνήθως, τις αγοράζουν οι νονοί στα βαφτιστήρια τους.

Ένα ωραίο και ιδιαίτερο έθιμο εκείνης της ημέρας, που είναι ένας συνδυασμός Ενετικών Παραδόσεων και Ορθόδοξων εθίμων, πραγματοποιείται στην Κέρκυρα, στη Σπιανάδα, το έθιμο «Μπότηδες». Το Μεγάλο Σάββατο, η Κέρκυρα ξυπνά νωρίς. Στις 6 το πρωί, στην Παναγία των Ξένων, μια εντυπωσιακή τρίκλιτη βασιλική Επτανησιακού ρυθμού, γίνεται η αναπαράσταση του σεισμού που κατά τις Γραφές ακολούθησε την Πρώτη Ανάσταση. Με το σήμα της πρώτης Ανάστασης στις 11 το πρωί, οι κάτοικοι της Κέρκυρας πετούν τεράστια κανάτια γεμάτα νερό – τους μπότηδες – από τα μπαλκόνια τους. Οι μπότηδες είναι τα πήλινα κανάτια με στενό στόμιο και δυο χερούλια στο πλάι για τη μεταφορά τους. Τα μπαλκόνια είναι στολισμένα και οι κάτοικοι δένουν στους μπότηδες κόκκινες κορδέλες – το κόκκινο είναι το χρώμα της Κέρκυρας - και τα πετούν με δύναμη στο δρόμο. Το θέαμα είναι φαντασμαγορικό.

Την Κυριακή του Πάσχα σουβλίζουμε το αρνί και ακολουθεί μεγάλο φαγοπότη.

Τα τελευταία χρόνια ο κορονοϊός δεν μας έχει επιτρέψει να γιορτάσουμε το Πάσχα με την κατάνυξη και τη γιορτινή διάθεση που θα θέλαμε. Φέτος, οι συνθήκες εξακολουθούν να είναι δύσκολες για μας εξαιτίας πολλών γεγονότων, αλλά και για άλλους ορθόδοξους λαούς. Ας ευχηθούμε να είναι η τελευταία χρονιά που η χαρά της Ανάστασης δεν είναι ολοκληρωτική!



ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!!!



Γυναικοκτονίες

ΜΙΧΑΛΗ BIBIAN, Β1

Ο όρος γυναικοκτονία δεν αφορά σε ένα φαινόμενο καινούριο. Ως έννοια πάντα υπήρχε ,αλλά δεν ήταν κοινωνικά ορατή. Σήμερα, όμως, Βλέπουμε όλο και πιο συχνά ανυπεράσπιστες γυναίκες να δολοφονούνται ή να βιώνουν ακραία σεξιστική βία.



Ο δράστης είναι συνήθως είτε ο πρώην ή ο νυν σύντροφος των γυναικών είτε κάποιο μέλος από την οικογένεια. Σύμφωνα μάλιστα με στατιστικές « 137 γυναίκες σε όλο τον κόσμο δολοφονούνται καθημερινά από ένα μέλος της οικογένειάς τους». Άλλες γυναίκες υφίστανται ψυχοσωματική βία και ακραίες συμπεριφορές. Φαίνεται ότι οι άνδρες σε αυτήν την περίπτωση έχουν την ψευδαίσθηση ότι η γυναίκα σαν προσωπικότητα είναι κτήμα τους και τους ανήκει.

Η γυναικοκτονία είναι βαρύτατο αδίκημα και οι θεσμοί οφείλουν να δρομολογήσουν προγράμματα εκπαίδευσης με επίκεντρο το σεβασμό της προσωπικότητας των γυναικών.

Να υπάρξει άμεση προστασία και στήριξη σε κάθε κακοποιημένη γυναίκα-θύμα, έτσι ώστε να μπορέσει να φανεί δυνατή και να αντιμετωπίσει τη ζωή της με αισιόδοξη ματιά.

Άνθρωποι με ιδιαίτερο ενδιαφέρον και ευαισθησία σε συνδυασμό με επαρκή κατάρτιση να παρέχουν υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής και νομικής στήριξης ώστε να υπάρξει διάχυση υλικού ενημέρωσης σε κάθε πολίτη.

Καλούμαστε, λοιπόν, να σταθούμε στο ύψος των περιστάσεων περισσότερο από ποτέ, να παραμείνουμε σε εγρήγορση και να αποδεχόμαστε μια κοινωνία με ίσα δικαιώματα και χωρίς ακραίες συμπεριφορές.



Η βία κατά των γυναικών παλιότερα απασχολούσε ελάχιστα έως καθόλου και στην πράξη υπήρχε μια αδικαιολόγητη ανοχή απέναντι στους δράστες, τόσο από το κράτος όσο και από την ελληνική κοινωνία. Αυτό που έχει αλλάξει εδώ και λίγο καιρό είναι το κοινωνικό ενδιαφέρον και η ευαισθητοποίηση τόσο από τους απλούς ανθρώπους όσο και από τους θεσμικούς παράγοντες για το άδικο που υφίστανται αυτές οι γυναίκες.

ΜΗΝ ΤΟ ΠΡΟΣΠΕΡΝΑΣ

ΜΗΝ ΕΙΣΑΙ ΑΠΛΟΣ ΘΕΑΤΗΣ

ΠΡΑΞΕ - ΚΑΜΙΑ ΑΝΟΧΗ



Δεν είσαι μόνος

ΚΑΡΑΔΟΥΚΑ ΕΛΕΝΗ, Β1

Όλοι γνωρίζουμε για τον σχολικό εκφοβισμό που μας απασχολεί τα τελευταία χρόνια. Ο σχολικός εκφοβισμός είναι φαινόμενο παραβατικής συμπεριφοράς μεταξύ μαθητών. Στις μέρες μας είναι ένα συχνό δυσάρεστο φαινόμενο που προκαλείται από παιδιά για διάφορους προσωπικούς λόγους.



Η ενδοσχολική βία μπορεί να παρουσιαστεί σε διάφορες μορφές. Η λεκτική βία έχει περιεχόμενο την κοροϊδία, τη διάδοση προσωπικών δεδομένων και ψεύτικων φημών και τον σαρκασμό. Η σωματική βία ασκείται επίτηδες προς το θύμα για εκφοβισμό . Η ηλεκτρονική (cyberbullying) αφορά το διαδίκτυο στο οποίο ανεβάζουν προσβλητικά μηνύματα και σχόλια ή διαφορά πειράγματα . Η συναισθηματική αφορά στην απομόνωση από τα άλλους μαθητές, τη ντροπή , την αυτοκατηγορία και την έλλειψη κοινωνικοποίησης. Τέλος, είναι η σεξουαλική βία κατά την οποία τα θύματα δέχονται χυδαία μηνύματα ή εικόνες , πειράγματα και ανεπιθύμητα αγγίγματα. Έτσι , το θύμα μπορεί να δεχθεί αυτές τις μορφές χωρίς να το έχει καταλάβει. Σε τέτοιες περιπτώσεις το καλύτερο θα ήταν το θύμα να συζητήσει με έναν μεγαλύτερο ή να ανοιχτεί σε έναν κοντινό φίλο για να μπορέσει να αντιμετωπίσει το πρόβλημα αυτό.

Όμως, σε αυτό το θέμα οι γονείς για να βοηθήσουν περισσότερο τα παιδιά τους που μπορεί να είναι τα θύματα θα χρειαστεί να έχουν καλή επικοινωνία με αυτά. Από την αρχή θα πρέπει να έχουν χτίσει την εμπιστοσύνη τους με το παιδί τους. Έτσι, θα μπορέσει το παιδί να εμπιστευτεί τον γονέα του όταν κάτι τον απασχολεί. Αν το παιδί δεν ανοιχτεί στον κηδεμόνα του, τότε οι ίδιοι θα πρέπει να καταλάβουν από μόνοι τους την κατάσταση . Οπότε, οι γονείς πρέπει να αρχίζουν να παρατηρούν τα παρακάτω σημάδια. Αρχικά, όταν το παιδί αρνείται να παραβρεθεί στο σχολείο ή αποφεύγει τις εξόδους. Επιπλέον, οι απότομες αλλαγές συμπεριφοράς και η επιθετικότητα προς τα μέλη της υπόλοιπης οικογένειας είναι και αυτά σημάδια. Τέλος, αν το παιδί επιστρέφει στο σπίτι χωρίς να έχει όρεξη να κάνει τις καθημερινές δραστηριότητες μπορεί να είναι και αυτό ένα σημάδι.

Συμπερασματικά, λοιπόν, εάν είστε παιδιά και βρίσκεστε σε τέτοια θέση θα πρέπει να ανοιχτείτε είτε στους γονείς σας είτε σε κάποιον που εμπιστεύεστε ή μπορείτε να επικοινωνήσετε με γραμμές τηλεφώνου για τον εκφοβισμό. Αν δείτε να γίνεται κάτι τέτοιο σε έναν γνωστό σας μην διστάσετε να μιλήσετε!



Πόλεμοι και συνέπειες Τύποι πολέμων και λεπτομέρειες για τον πόλεμο Ουκρανίας - Ρωσίας

ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Β1

Πόλεμος: Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους γίνεται ένας πόλεμος. Είτε για μεγάλα οικονομικά συμφέροντα, είτε για διαφωνίες ή για την κυριαρχία εδάφους.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι πολέμων όπως :

- Ο Ασύμμετρος πόλεμος, είναι μια σύγκρουση μεταξύ αντιπάλων με διαφορετικά επίπεδα στρατιωτικής ικανότητας .
- Ο Θρησκευτικός πόλεμος, είναι ένας πόλεμος που προκαλείται κυρίως από τις διαφορές, στη θρησκεία.
- Ο Πυρηνικός πόλεμος,είναι ένας τύπος πολέμου στον οποίο τα πυρηνικά όπλα είναι η κύρια μέθοδος απειλής.
- Ο Χημικός πόλεμος, περιλαμβάνει τη χρήση χημικών όπλων στη μάχη.
- Ο Ολοκληρωτικός πόλεμος , είναι ο πόλεμος στον οποίο παραβλέπονται όλοι οι κανόνες πολέμου, διεξάγεται χωρίς όρια, χρησιμοποιούνται όπλα και τακτικές με αποτέλεσμα να κυριαρχούν οι σημαντικές υλικές καταστροφές, ή οι απαιτήσεις για πολεμικές θυσίες από τον άμαχο πληθυσμό.



Δυστυχώς, στις μέρες μας είμαστε μάρτυρες ενός πολέμου μεταξύ Ρωσίας και Ουκρανίας. Η εισβολή της Ρωσίας στην Ουκρανία, ξεκίνησε στις 24 Φεβρουαρίου 2022, ύστερα από εντολή του Πρόεδρου της Ρωσικής Ομοσπονδίας,Βλαδίμιρ Πούτιν, προκειμένου να επιβληθούν δια των όπλων οι θέσεις της Ρωσίας στη συνεχιζόμενη εδώ και χρόνια Ρωσο-ουκρανική διαμάχη. Ο Βλαδίμιρ Πούτιν ισχυρίστηκε ότι ανταποκρίθηκε στην έκκληση των δυο ηγετών των ρωσόφωνων περιοχών, του Ντονέτσκ και του Λουχάνσκ, για βοήθεια, με στόχο την αποστρατικοποίηση της χώρας και όχι την κατάληψή της. Ισχυρίστηκε ακόμη ότι στόχος είναι η υπεράσπιση των ανθρώπων, που επί οκτώ χρόνια υφίστανται διωγμού και γενοκτονία από το καθεστώς του Κιέβου και ότι θα οδηγηθούν στη δικαιοσύνη όσοι διέπραξαν πολλαπλά εγκλήματα εναντίον αμάχων, συμπεριλαμβανομένων και πολιτών της Ρωσικής Ομοσπονδίας.

Η στρατιωτική αυτή επιχείρηση ξεκίνησε στις 6 τα ξημερώματα της Πέμπτης 24 Φεβρουαρίου με μια σειρά αεροποτικών βομβαρδισμών εναντίον της Ουκρανίας, ενώ ταυτόχρονα τμήματα του ρωσικού πεζικού που είχαν συγκεντρωθεί εδώ και μήνες στα σύνορα των δυο χωρών εισέβαλλαν στην βορειοανατολική Ουκρανία.

Αυτός ο πόλεμος δεν έχει σταματήσει ακόμα,όμως καταλαβαίνουμε από τώρα,πως οι συνέπειες είναι καταστροφικές.

Θάνατος, βία, τραύματα που έχουν μακροχρόνιες συνέπειες, διαταραχή μετατραυματικού στρες, κατεστραμμένες υποδομές και συστήματα υγειονομικής περίθαλψης, άνθρωποι που ξεριζώνονται και αναγκάζονται να αφήσουν τα πάντα πίσω τους.

Κατά τη διάρκεια του πολέμου και των συγκρούσεων οι τακτικές ιατρικές ανάγκες αυξάνονται. Οι έγκυες γυναίκες, ή τα άτομα με χρόνιες ασθένειες όπως ο διαβήτης ή ο ιός HIV, παραμένουν ιδιαίτερα ευάλωτοι. Καθώς τα εμπορεύματα λιγοστεύουν, η τιμή των βασικών τροφίμων και των οικιακών ειδών εκτοξεύεται στα ύψη, ενώ ο φόβος, η ανασφάλεια και η απώλεια δημιουργούν ψυχολογική δυσφορία. Οι σημαντικότερες συνέπειες για τα παιδιά ενός πολέμου είναι ότι νιώθουν και βιώνουν αρνητικά συναισθήματα. Ο φόβος, κυριαρχεί, η ανασφάλεια και η αβεβαιότητα για το μέλλον, μη γνωρίζοντας σε τι περιβάλλον θα βρεθούν.

Καλό θα ήταν οι άνθρωποι να αντιδράσουμε. Να υψώσουμε τη φωνή μας και να εκφράσουμε την πίστη μας στην ελευθερία και στην ειρήνη. Να διεκδικήσουμε την αρμονική συνύπαρξη των λαών. Ο άνθρωπος είναι η ανώτερη αξία και πρέπει να κυριαρχήσει στις καρδιές όλων.





ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΜΟΥ

Οι γονείς και οι έφηβοι

ΘΕΟΔΩΡΑ ΖΕΡΒΑ, Β1

Η ζωή ενός εφήβου για να για να είναι ευτυχισμένη χρειάζεται κάποιες ισορροπίες . Αυτές πρέπει αναγκαστικά να τις ορίζουν οι γονείς τους ή κάποιος ενήλικας της οικογένειας. Γι’ αυτόν ακριβώς τον λόγο, τα παιδιά αυτής της ηλικίας νιώθουν καταπίεση με τους κανόνες και τους όρους που βάζουν οι γονείς και πιστεύουν πως εκείνοι δεν τους καταλαβαίνουν. Δυστυχώς ή ευτυχώς αυτό ισχύει. Για παράδειγμα, τα παιδιά θέλουν να βγαίνουν βόλτες με τους φίλους τους όσο πιο συχνά και περισσότερο μπορούν. Εκεί υπάρχει το “εμπόδιο” του γονέα που απαγορεύει στο παιδί του μια παραπάνω έξοδο, μειώνει τη διάρκεια της και, γενικότερα, περιορίζει τη δυνατότητα του παιδιού να περάσει καλά με τους φίλους του. Οι γονείς φαίνεται να μην μπορούν να καταλαβαίνουν τη σημαντικότητα της φιλίας και τον χρόνο που πρέπει να περνούν με τους φίλους τους οι έφηβοι, γι’ αυτό και εκείνοι απομονώνονται από την οικογένεια τους και εκφράζουν αρνητική διάθεση απέναντι στους γονείς τους .



Κατά την γνώμη μου, οι γονείς μπορούν και πρέπει να συζητούν περισσότερο με τα παιδιά τους και να τα κάνουν να νιώθουν ασφάλεια μαζί τους. Από την άλλη, τα παιδιά πρέπει να ανοίγονται στους γονείς τους και να μην έχουν την απαίτηση να τα καταλαβαίνουν χωρίς να ξέρουν το πρόβλημα. Επίσης, ανάμεσα σε γονείς και παιδιά υπάρχει μια αρκετά μεγάλη διαφορά ηλικίας, οπότε και οι δυο μεριές πρέπει να συμβιβάζονται και να κατανοούν τις ανάγκες του άλλου. Χρόνια με τα χρόνια όμως , εφόσον υπάρχει μια επαφή μεταξύ τους μπορεί να είναι πιο εύκολο να αποκτήσει το παιδί την εμπιστοσύνη του γονιού του και εκείνος να νιώθει καλύτερα με τον εαυτό του που καταφέρνει να έχει μια καλή σχέση με το παιδί του. Οπότε το συμπέρασμα είναι πως το να έχεις καλές σχέσεις με τους δικούς σου προσφέρει και στους δυο καλά ανταλλάγματα στη ζωή.

Φιλία

Η σημαντικότητα της φιλίας στους εφήβους

ΘΕΟΔΩΡΑ ΖΕΡΒΑ, Β1

Ένας καλός φίλος χρειάζεται για κάθε άνθρωπο πόσο μάλλον για έναν έφηβο που νιώθει συνεχώς μόνος και πρέπει να ξεσπά και να μιλάει σε κάποιον για τα προβλήματα του. Η ηλικία των 12 με 18 είναι μια πολύ ευαίσθητη περίοδος της ζωής ενός παιδιού, επειδή υπερανalύει τις καταστάσεις, καθώς εισέρχεται σιγά σιγά στον κόσμο των ενήλικων . Αυτή η μεγάλη αλλαγή περνά από πολλά στάδια αλλά πάντα θα χρειάζεται να υπάρχει ένας άνθρωπος που να θέλει το καλό μας, να μας αγαπά και να μας υποστηρίζει στις αποφάσεις μας. Μια φιλία σημαίνει πάρα πολλά για κάποιον, ανεξαρτήτως ηλικίας. Ο φίλος μπορεί να μας κάνει να ξεχνιόμαστε και να γελάμε μπορεί να μας στεναχωρεί κάποιες φορές , αλλά πάντα θα είναι εκεί για μας και θα μας κάνει να νιώθουμε ξεχωριστοί .

ΣΤΟΧΑΣΜΟΙ ΤΕΛΕΙΟΦΟΙΤΩΝ



Και έτσι, όλα...ξαναλλάζουν!

ΜΑΡΙΛΙΑ ΜΠΛΕΙΝΜΠΕΡΓΚ, Γ1

Μετράμε πλέον πάνω από δύο χρόνια από τότε που πρωτοβρεθήκαμε αντιμέτωποι με την πανδημία του κορωνοϊού, η οποία μετέβαλλε απότομα και ριζικά, κατά τη γνώμη μου, την καθημερινότητα και τις υπάρχουσες κοινωνικές σταθερές όλων μας. Ως έφηβοι, αποτελούμε μια ευάλωτη κοινωνική ομάδα, όχι τόσο προς τον ιό, αλλά προς τις ψυχολογικές επιπτώσεις που μπορεί να αντιμετωπίσει ο καθένας μας, αφού η προσωπικότητά μας και ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τις καταστάσεις γύρω μας δεν έχουν ακόμη διαμορφωθεί πλήρως. Οι πρωτοφανείς συνθήκες που βιώνουμε ως μαθητές έχουν επηρεάσει τόσο την ψυχολογία μας όσο και τα σχέδιά μας για το μέλλον.

Η αλλαγή του σχολικού περιβάλλοντος πάντα αποτελούσε και θα συνεχίσει να αποτελεί ένα μεγάλο και δύσκολο βήμα για όσους αφήνουν πίσω τους τις ξένοιαστες μέρες του δημοτικού και εισέρχονται στον κόσμο του γυμνασίου, έναν κόσμο πολύ διαφορετικό. Τα τελευταία τρία χρόνια, η πανδημία δεν αποτέλεσε “καλό αγωγό” της ομαλής ένταξης των παιδιών στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Και τώρα, ως μαθητές τη Τρίτης Γυμνασίου πλέον, δεν είμαστε εξοικειωμένοι με την πίεση των εξετάσεων ούτε έχουμε ζήσει τη συνεχή καθημερινή δια ζώσης συναναστροφή με τους συνομηλίκους μας. Δεν έχουμε βελτιώσει τα κοινωνικά μας προσόντα και δεν έχουμε μια καθαρή ιδέα του ιδανικού μας κοντινού μέλλοντος. Δεν έχουμε ζήσει τη χαρά των εκδρομών, των προγραμμάτων και, γενικότερα, την ολοκληρωμένη εμπειρία του Γυμνασίου.

Αυτή η κατάσταση έχει δημιουργήσει συναισθήματα ανασφάλειας, φόβου και αβεβαιότητας για το μέλλον. Μέσα στο κεφάλι μας επικρατεί ένα χάος, ένα κουβάρι από ιδέες, ερωτήσεις, πιθανότητες και έγνοιες. “Θα συνεχίσω την εκπαίδευσή μου; Αν ναι, θα πάω σε Επαγγελματικό Λύκειο ή σε Γενικό; Θα τα καταφέρω; Έχω τα προσόντα; Είναι όντως αυτό που πραγματικά επιθυμώ; Τι θα πουν οι γονείς μου; Κι αν πάρω την λάθος απόφαση;” και άλλες παρόμοιες σκέψεις κατακλύζουν το μυαλό μας σε καθημερινή βάση. Είναι σαν ένα όνειρο, που επιστρέφει κάθε νύχτα, αναλλοίωτο, όπως και τα συναισθήματα που προκαλεί. Φόβος, ανασφάλεια, άγχος. Ένα μοτίβο εξουθενωτικό για το μυαλό οποιουδήποτε, πόσο μάλλον για αυτό ενός νέου.

Το να είσαι έφηβος σίγουρα δεν είναι εύκολο πράγμα, ειδικά στις μέρες μας. Έχουμε ακόμη τόσες αλλαγές να αντιμετωπίσουμε, τόσα καινούρια δεδομένα με τα οποία θα πρέπει να εξοικειωθούμε. Αλλά έχουμε και τόσες εκπλήξεις να ζήσουμε, τόσες επαναστάσεις να προκαλέσουμε, και τόσες εμπειρίες να γευτούμε. Σαν γενιά σταθήκαμε γεροί μπροστά στις δυσκολίες που βρέθηκαν στο δρόμο μας και είμαι σίγουρη πως θα καταφέρουμε να ξεμπλέξουμε αυτό το κουβάρι που έχουμε μέσα το μυαλό μας, με λίγη υπομονή και πολλή αισιοδοξία. Με τον καιρό, θα βρούμε τον εαυτό μας, θα ανακαλύψουμε τα ταλέντα μας, θα ανοίξουμε καινούριες “πόρτες” με κρυμμένες ευκαιρίες στην άλλη πλευρά και θα πετάξουμε όσο πιο ψηλά μας πάνε τα φτερά μας.

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ



Σωστή Διατροφή

ΛΙΖΑΡΔΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Β1

Όλοι μας ξέρουμε πως η διατροφή είναι σημαντική για τον οργανισμό μας και για την υγεία μας! Όμως αρκετοί άνθρωποι δεν την ακολουθούν γενικά ή δεν την εφαρμόζουν σωστά. Είναι εύλογο κάποιος να μην θέλει να κάνει διατροφή, αλλά θέλω να σας πω πως ο συγκεκριμένος τρόπος ζωής δεν βοηθά μόνο για να χάσεις κιλά ,αλλά και για να κρατήσεις εσένα και τον οργανισμό σου υγιή!



Τα πιο καταστροφικά τρόφιμα για τον οργανισμό είναι τα fast food (γρήγορο φαγητό)! Τα συγκεκριμένα φαγώσιμα δεν είναι μαγειρεμένα με φυσικά και υγιεινά υλικά! Κάτι άλλο που δεν κάνει καλό στον οργανισμό είναι τα αναψυκτικά! Τα αναψυκτικά (ανθρακούχα ποτά) είναι πραγματικά δημοφιλή σε όλο τον κόσμο. Σε μερικές περιοχές, όπως στις Ηνωμένες Πολιτείες, κοστίζουν μάλιστα λιγότερο από το νερό! Αυτό που οι περισσότεροι καταναλωτές δεν γνωρίζουν είναι τι πραγματικά περιέχουν τα αναψυκτικά. Τα ποτά αυτά παρασκευάζονται μέσω διαφόρων χημικών διεργασιών.

Δεν περιέχουν τίποτα φυσικό. Έχουν επεξεργασμένη ζάχαρη, τεχνητές γεύσεις και χρωστικές (οι ουσίες αυτές αντιστοιχούν στο 90% του περιεχομένου του μπουκαλιού), πέρα από καραμέλα, καφεΐνη, πρόσθετα και συντηρητικά που προέρχονται από πίσσα.

Όμως ,από την άλλη πλευρά, αν ξεκινήσουμε να τρώμε λίγο πιο υγιεινά, θα δούμε μεγάλη διαφορά ακόμα και στο σώμα μας. Είναι αυτονόητο πως πρέπει να τρώμε φρούτα , τουλάχιστον ένα την ημέρα. Τα φρούτα εκτός από το ότι είναι υγιεινά είναι και πολύ νόστιμα! Υπάρχουν τόσα φρούτα σε όλο τον κόσμο που σίγουρα έστω και ένα θα σου αρέσει. Μάλιστα, όταν παράγονται από τον κήπο σου ξέρεις πως δεν έχουν μέσα κάποια χημική ουσία. Έτσι, λοιπόν, μπορείς να τα τρως με άνεση χωρίς κάποια φοβία. Κάτι ακόμα που κάνει καλό είναι οι βιταμίνες που μπορούμε να πάρουμε από το φαγητό μας, τρώγοντας όσπρια, κρέας , χόρτα .

Έτσι λοιπόν με όλα τα παραπάνω, μπορούμε να κρατήσουμε όχι ένα σώμα, αλλά πάνω από όλα έναν οργανισμό υγιή ο οποίος θα μας κρατήσει πολλά χρόνια στην ζωή. Το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να τρώμε υγιεινά !!!

Αθλητισμός

ΒΟΡΒΟΛΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Β1

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική, με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι. Παράλληλα, ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός, ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούνταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Αρχαία Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούνταν για τη στρατιωτική εκπαίδευση. Ωστόσο σημαντική είναι η στρωματική διάσταση του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Η γενική τάση ήταν ιδίως τον 18ο και 19ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως ήταν η ιππασία και η ξιφασκία.

Οι επαγγελματίες αθλητές διακρίνονται, συνήθως, για την έντονη επιθυμία τους για διακρίσεις, δυναμισμό, αυστηρή πειθαρχία, αυτοκυριαρχία και απόλυτη υπακοή στις υποδείξεις των προπονητών τους σε θέματα που αφορούν στην άσκηση και τη διατροφή τους. Η έντονη σωματική άσκηση και ο ιδιαίτερος τρόπος ζωής που ακολουθεί ένας αθλητής θα πρέπει να συνοδεύεται από αρκετή δόση υπομονής και επιμονής, ώστε να καταφέρει να φθάσει στα επιθυμητά για εκείνον αποτελέσματα. Τα σωματικά προσόντα που απαιτούνται για κάθε άθλημα ποικίλουν. Το ίδιο και οι αμοιβές. Στις περισσότερες των περιπτώσεων, όσο μεγαλύτερη φήμη έχει ο αθλητής ή η ομάδα στην οποία ανήκει, τόσο μεγαλύτερη είναι η αμοιβή που απολαμβάνει.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ;

Τα οφέλη του αθλητισμού μπορούν να αποδοθούν με βάση τους παρακάτω τομείς:

- Ψυχολογικός τομέας
Με τη σωματική άσκηση ο αθλητής αποκτά αγωνιστικότητα, αυτοκυριαρχία, καλλιεργείται το θάρρος, η θέληση, η αποφασιστικότητα, η τόλμη για την αντιμετώπιση του αθλητικού αγώνα και, κατ' επέκταση, της ζωής. Η άθληση συντελεί στην ωρίμανση του ανθρώπου και στην ανάπτυξη ψυχικών ικανοτήτων, γιατί ωθεί τον άνθρωπο να θέτει ολοένα κι υψηλότερους στόχους και να παλεύει με υπομονή κι επιμονή, χωρίς να εγκαταλείπει την προσπάθεια. Παράλληλα, μέσω αυτού αξιοποιεί τον ελεύθερό του χρόνο μακριά απ' το άγχος και τη ρουτίνα, δηλ. ψυχαγωγείται γνήσια και δε διασκεδάζει ανούσια.
- Ηθικός τομέας
Εθίζει τον άνθρωπο στον έντιμο αγώνα, τον κάνει να πειθαρχεί σε κανόνες, στη λιτότητα, στο μέτρο, στην εγκράτεια, να σέβεται τους άλλους, ακόμη και το διαφορετικό. Τον βοηθά ν' ασκήσει αυτοκριτική, προκειμένου να γίνει καλύτερος ηθικά. Έτσι διαμορφώνονται πιο ενάρετοι χαρακτήρες, που πιστεύουν σε ιδανικά, όπως του υγιούς αθλητισμού και των αξιών που απορρέουν απ' αυτόν.
- Πνευματικός - Βιολογικός τομέας
Ο αθλητισμός αναπτύσσει αρμονικά το σώμα και το πνεύμα, προσφέρει υγεία στον οργανισμό και σωματική ευρωστία, λειτουργεί ως αντίβαρο στα ναρκωτικά, το κάπνισμα κτλ. Η σωματική κατάσταση επηρεάζει την πνευματική κι αντίστροφα. Ο αθλητικός αγώνας υποχρεώνει το άτομο να προβληματιστεί για το πώς θ' αποδώσει καλύτερα, θέτει νέους υψηλότερους σκοπούς και καλλιεργεί το νου. Όλα τα παραπάνω γίνονται πιο επιτακτικά σε μια εποχή πνευματικής μονομέρειας και προσκόλλησης στην ειδί -κευση.
- Κοινωνικοπολιτικός τομέας
Ο αθλητισμός ως ιδεώδες κοινωνικοποιεί και συνδέει με δεσμούς φιλίας τους συναγωνιζόμενους, τους συνηθίζει στην αναγνώριση της αξίας των αντιπάλων και στην ανάπτυξη του σεβασμού. Εξάλλου, οι κορυφαίοι αθλητές λειτουργώντας ως πρότυπα μπορούν να επηρεάζουν τους νέους σε κρίσιμα κοινωνικά θέματα, όπως είναι η βία, τα πρότυπα, τα ναρκωτικά κ.ά. Οι ευεργετικές επιδράσεις του αθλητισμού επεκτείνονται και στην καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος, τη συνεργασία, την αλληλεγγύη, τον ευγενή συναγωνισμό ή άλλες αρετές, οι οποίες είναι απαραίτητες για την προαγωγή της κοινωνικής ζωής και συνείδησης.

ΒΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Το φαινόμενο της βίας στα γήπεδα σε οργανωμένο επίπεδο δεν είναι καθόλου πρόσφατο, αφού η εμφάνιση του τοποθετείται στα τέλη του 19ου αιώνα, δηλαδή λίγο μετά την οργάνωση της σύγχρονης μορφής του ποδοσφαίρου στην Αγγλία και την εξάπλωσή της στα υπόλοιπα κράτη της Ευρώπης. Βέβαια, πρέπει να αναφερθεί ότι οι ιστορικές έρευνες σχετικά με την προέλευση και την προϊστορία του ποδοσφαίρου, το οποίο πρωτοεμφανίζεται τον 13ο αιώνα στην Αγγλία, καταδεικνύουν ότι, ήδη από τους μεσαιωνικούς χρόνους, ήταν συνδεδεμένο με βίαιες εκδηλώσεις, ακόμη και με θανατηφόρα επεισόδια οφειλόμενα σε τοπικισμό, σε χρήση αλκοόλ ή σε φανατισμούς και εχθρότητες εκτός γηπέδων.

Στην αρχαία Ελλάδα το φαινόμενο των βίαιων ξεσπασμάτων εντός κάποιων αθλημάτων θεωρούνταν σχεδόν κάτι το δεδομένο, μάλιστα υπήρχαν πολλά Ολυμπιακά αθλήματα τα οποία είχαν πολύ βίαιο περιεχόμενο και ψυχαγωγούσαν τους φίλαθλους που “διψούσαν” για βία και αιματηρά επεισόδια (π.χ. Παγκράτιο, Πυγμαχία κτλ). Εκτός αυτού, πολλοί αθλητές ήταν υπερήφανοι που συμμετείχαν σε τέτοιου είδους αθλήματα και έθεταν την ζωή τους σε κίνδυνο. Ακόμη, και στην αρχαία Ρώμη οι μονομάχοι που πάλευαν μέχρι θανάτου φώναζαν στον Καίσαρα “Χαίρε Καίσαρ, οι μελλοθάνατοι σε χαιρετούν”. Ακόμα και σήμερα όμως, οι οπαδοί θέλουν να δουν εξάρσεις βίας και την επικράτηση της ομάδας τους. Όταν δεν λαμβάνονται τα σωστά μέτρα για να αποφευχθούν τέτοια σκηνικά, πρόβλημα διογκώνεται και τίθενται σε κίνδυνο ανθρώπινες ζωές.

Τελευταίο τραγικό γεγονός που σχετίζεται με τη βία στον αθλητισμό είναι η τραγική ιστορία του Άλκη Κομπανού. Ο αδικοχαμένος Άλκης έχασε τη ζωή του λόγω της βίας και του φανατισμού στον χώρο του αθλητισμού και, δυστυχώς, από νεαρά άτομα. Αυτό το συμβάν ενεργοποίησε πολύ κόσμο να σκεφτεί το φαινόμενο της βίας. Έπειτα, από αρκετές εβδομάδες οι ψυχροί δολοφόνοι του Άλκη οδηγήθηκαν στη δικαιοσύνη για να τιμωρηθούν όπως τους αξίζει. Όμως, η ανθρώπινη ζωή είναι αναντικατάστατη και γι’ αυτό τον λόγο θα πρέπει η Πολιτεία και ο κάθε άνθρωπος να οριοθετήσει την έννοια του αθλητισμού μέσα σε όρια σεβασμού και αξιοπρέπειας. Ο αθλητισμός είναι χαρά και όχι θάνατος. Αυτό είναι καλό να το θυμόμαστε όλοι!!!!





ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Λαπόρτα: «Τουλάχιστον 4 μεταγραφές το καλοκαίρι»

KOTE NTANIEL, B1

Ο πρόεδρος της Μπαρτσελόνα, Ζοάν Λαπόρτα, προανήγγειλε την πρόθεσή του να εντάξει το καλοκαίρι στο ρόστερ της ομάδας τουλάχιστον τέσσερις νέους παίκτες

Η Μπαρτσελόνα μπορεί να συνεχίζει την προσπάθειά της στις φετινές διοργανώσεις που μετέχει με στόχο την επίτευξη των στόχων της, ωστόσο παράλληλα έχει ήδη ξεκινήσει και τον προγραμματισμό για την επόμενη σεζόν.

Οι «μπλαουγκράνα» φιλοδοξούν να ενισχύσουν ακόμα περισσότερο το ρόστερ τους, με τον πρόεδρο της ομάδας, Ζοάν Λαπόρτα, να προαναγγέλλει σημαντικές κινήσεις ενόψει της καλοκαιρινής μεταγραφικής περιόδου.

Πιο συγκεκριμένα, ο ισχυρός άντρας των Καταλανών μιλώντας στο «El Periodico» γνωστοποίησε πως «το καλοκαίρι θα προχωρήσουμε σε τέσσερις τουλάχιστον μεταγραφές», ικανοποιώντας έτσι και το αίτημα του προπονητή της ομάδας, Τσάβι, ο οποίος θέλει νέο υλικό για να οδηγήσει στον δρόμο των επιτυχιών τον σύλλογο της Βαρκελώνης.

Η Μπαρτσελόνα φέρεται να έχει ήδη έρθει σε συμφωνία με τους Σέζαρ Αθπλικουέτα (Τσέλσι), Αντρέας Κρίστενσεν (Τσέλσι), Φρανκ Κεσί (Μίλαν) για να τους πάρει το καλοκαίρι στο «Καμπ Νόου», ενώ παράλληλα εντείνει τις προσπάθειές της και για τον Νουσαΐρ Μαζράουϊ που στο τέλος της σεζόν μένει ελεύθερος από τον Αγιαξ.

Έχει αδυναμία στη Μπαρτσελόνα ο Άρνολντ

KOTE NTANIEL, B1

Ο Τρεντ Αλεξάντερ Άρνολντ δηλώνει ένθερμος υποστηρικτής της Μπαρτσελόνα. Φυσικά, αμέσως μετά τη μεγάλη του αγάπη, τη Λίβερπουλ.

Τι και να έχει περάσει όλη του τη ζωή στο Άνφιλντ; Το κορυφαίο δεξί μπακ στον κόσμο φαίνεται πως έχει συμπάθειες και σε άλλες ομάδες.

Βεβαίως, πρόκειται για την Μπαρτσελόνα, που βρίσκει πολλούς υποστηρικτές της γενιάς του Άγγλου ποδοσφαιριστή. Μεγάλωσε με τον Μέσι να κάνει πάρτι στις αντίπαλες άμυνες και να οδηγεί την Μπάρτσα από τον έναν τίτλο στον άλλο.

Βρίσκει ομοιότητες στους δυο συλλόγους ο Άρνολντ.

Σε πρόσφατη συνέντευξη του, ο Άρνολντ υπογράμμισε πως διακρίνει ομοιότητες στη νοοτροπία των Λίβερπουλ και Μπαρτσελόνα.

Για αυτό το λόγο, μετά τη Λίβερπουλ, υποστηρίζει τον ισπανικό κολοσσό. Συγκεκριμένα δήλωσε πως: «Θα έλεγα πως πλην της Λίβερπουλ, η αγαπημένη μου ομάδα είναι η Μπαρτσελόνα. Βρίσκω κοινά μεταξύ των δυο ομάδων. Έχουν κοινές αξίες και ιδέες. Αρέσει και στις δυο να προωθούν παίκτες από τις ακαδημίες τους».

Στη συνέχεια, παραδέχθηκε πως μεγάλωσε απολαμβάνοντας τους παίκτες των Καταλανών. «Μεγάλωσα παρακολουθώντας τοΝ Μέσσι, τον Ινιέστα, τον Τσάβι, τον Ανρί και τον Ετό.

Πάντως, για να αποφευχθούν παρεξηγήσεις, δεν υπάρχει κανένα κρυφό νόημα πίσω από τη δήλωση του Άρνολντ. Ο παίκτης είναι από μικρός στη Λίβερπουλ και με τη φανέλα της έχει καταφέρει να κατακτήσει Champions League, αλλά και να ανήκει και στη φουρνιά που επανάφερε την ομάδα στην κορυφή του Αγγλικού ποδοσφαίρου.

Δε μπορεί κανένας να προβλέψει το μέλλον, όμως στην παρούσα φάση, δεν υπάρχει ούτε καπνός, ούτε φυσικά και φωτιά. Το αν θα υπάρξει κάτι στα επόμενα χρόνια δεν είμαστε σε θέση να το γνωρίζουμε.

Από την πλευρά του, ο Τρεντ θέλει να γίνει θρύλος του συλλόγου που λάτρεψε από μικρό παιδί, και αυτός είναι η Λίβερπουλ.





Η πετοσφαίριση επινοήθηκε το 1895 από τον Αμερικανό καθηγητή Γουίλιαμ Μόργκαν, που εργαζόταν στην πολιτεία Μασαχουσέτη των ΗΠΑ. Προσπαθώντας να δημιουργήσει ένα ομαδικό παιχνίδι κλειστού χώρου, χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμών, επινόησε το βόλει. Αρχικά ονόμασε το παιχνίδι μιντονέτ. Το όνομα βόλει δόθηκε λίγο αργότερα, έπειτα από έναν αγώνα επίδειξης.



VOLLEYBALL, ένα όμορφο άθλημα

ΛΥΔΙΑ ΚΑΣΙΜΑΤΗ, Β1

Το νέο άθλημα διαδόθηκε πολύ γρήγορα, κυρίως μέσω των παραρτημάτων στις πολιτείες των ΗΠΑ και σε όλο τον κόσμο. Στην Ευρώπη μεταφέρθηκε κατά τη διάρκεια του Α παγκοσμίου πολέμου από τους Αμερικανούς στρατιώτες. Αρχικά παιζόταν με διάφορες μπάλες. Το 1900 κατασκευάστηκε η πρώτη ειδική μπάλα βόλεϊ. Το 1947 ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης στο Παρίσι. Στην Ελλάδα η πετοσφαίριση εισήχθη το 1922 από τον Πανιώνιο. Πρώτος διδάξας του βόλεϊ στην Ελλάδα θεωρείται ο γυμναστής Λευκαδίτης του Π.Γ.Σ. Στη συνέχεια, διαδόθηκε και σε άλλους συλλόγους με αποτέλεσμα να προκηρυχτούν τα πρώτα πρωταθλήματα 1924-1926 με πρωταθλητή τον Πανιώνιο το 1924, τον Π.Γ.Π το 1925 και τα Διδασκαλία το 1926. Το 1929-1932 δημιουργήθηκαν ομάδες βόλεϊ όπως η Νήαρ Ηστ, το Πανεπιστήμιο Αθηνών, ο Ιωνικός, ο Πειραϊκός, ο ΠΟΠ, και η ΕΑΠ Πατρών. Ακολούθησε η δεκαετία 1930-1940 με τη μεγαλύτερη διάδοση του αθλήματος που ανακόπηκε από τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και, στη συνέχεια, από τον εμφύλιο.

Σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή να αναγκαστεί ο αντίπαλος να την πετάξει εκτός γηπέδου (γήπεδο θεωρείται ο αγωνιστικός χώρος και η γραμμή που τον χωρίζει από την ελεύθερη ζώνη). Για να πετύχει το σκοπό αυτό η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να κάνει τρεις πάσες με οποιοδήποτε μέρος του χεριού. Το μπλοκ δεν υπολογίζεται στις επαφές με τη μπάλα της ομάδας. Επιτρέπεται η επαφή και το παίξιμο της μπάλας με οποιοδήποτε μέλος του σώματος ακόμα και με το πόδι (εκτός από το σερβίς που εκτελείται υποχρεωτικά μόνο με το χέρι).

Ο ίδιος παίκτης δεν έχει δικαίωμα να κάνει δύο συνεχόμενες μπαλιές. Επίσης, μετά από κάθε χτύπημα η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει, δηλαδή δεν μπορεί να κρατηθεί από τον παίκτη (πιαστό). Η κάθε ομάδα πετοσφαίρισης αποτελείται από έξι παίκτες. Επίσης, μπορεί να έχει μέχρι έξι αναπληρωματικούς, έναν προπονητή, το βοηθό του και φυσιοθεραπευτή. Στο ξεκίνημα κάθε σερβίς οι έξι αγωνιζόμενοι παίκτες πρέπει να βρίσκονται μέσα στο γήπεδο και σε συγκεκριμένες θέσεις. Είναι τρεις στην επιθετική ζώνη (μπροστά: αριστερά, κέντρο, δεξιά) και τρεις στην αμυντική ζώνη (πίσω: αριστερά, κέντρο, δεξιά). Εξαιρείται ο παίκτης που εκτελεί το σερβίς. Οι παίκτες που βρίσκονται στην αμυντική ζώνη δεν επιτρέπεται να εκδηλώσουν επιθετικό χτύπημα πατώντας στην μπροστινή ζώνη από ύψος μεγαλύτερο του φιλέ.

Κάθε φορά που η ομάδα τους κερδίζει το σερβίς, οι παίκτες μετακινούνται κατά μία θέση προς τα δεξιά, κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Έτσι σταδιακά όλοι οι παίκτες παίζουν σε όλες τις θέσεις. Σε περίπτωση αλλαγής, ο παίκτης που βγήκε μπορεί να μπει μόνο στη θέση του παίκτη που μπήκε ώστε να μην αλλάξει θέσεις στο γήπεδο.

Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που κερδίζει τρία σερ. Στα πρώτα στάδια ανάπτυξης του αθλήματος η νικήτρια ομάδα προέκυπτε από δύο νικηφόρα σερ, σύστημα που εφαρμόζεται ακόμα σε σχολικά ή παιδικά πρωταθλήματα. Κάθε ομάδα δικαιούται να αλλάξει παίκτη, όταν λήξει μια φάση.

Κάθε ομάδα δικαιούται από δύο τάιμ άουτ των 30 δευτερολέπτων σε κάθε σερ, τα οποία δίνονται μόνον όταν έχει λήξει η φάση. Στις μεγάλες διοργανώσεις επιτρέπεται οι διαιτητές να δίνουν δύο τεχνικά τάιμ άουτ των 60 δευτερολέπτων σε κάθε ένα από τα τέσσερα πρώτα σερ, μόλις μια ομάδα φτάσει στους 8 και στους 16 πόντους για λόγους τηλεοπτικού διαφημιστικού χρόνου. Στο πέμπτο σερ δεν επιτρέπεται τεχνικό τάιμ άουτ. Τυπικά κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ οι έξι παίκτες που παίζουν εκείνη τη στιγμή απαγορεύεται να βρίσκονται μέσα στον αγωνιστικό χώρο.

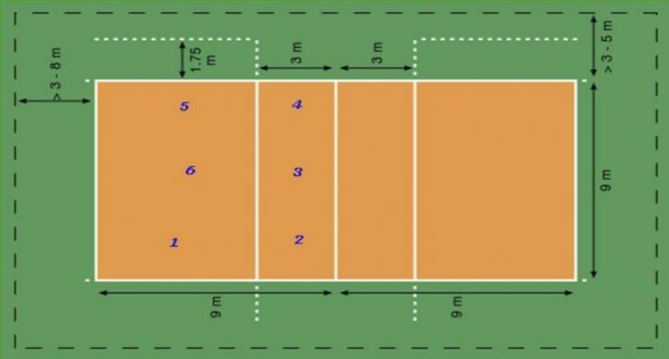
Κάθε παιχνίδι βόλεϊ διευθύνεται από δύο διαιτητές και δύο ή τέσσερις επόπτες γραμμών ανάλογα με το επίπεδο της διοργάνωσης. Οι δύο διαιτητές βρίσκονται εκατέρωθεν του φιλέ, στην κεντρική γραμμή του γηπέδου. Ο πρώτος διαιτητής κάθεται πάνω σε σκάλα σε ύψος 50 ως 80 εκ. πάνω από το φιλέ και ο δεύτερος στέκεται όρθιος στην απέναντι πλευρά.

- 1.Ο πρώτος διευθύνει και έχει τον αποφασιστικό λόγο για κάθε φάση.
- 2.Ο δεύτερος ελέγχει τις παραβάσεις στην περιοχή ευθύνης του.

3.Οι επόπτες γραμμών κρατούν σημειώσεις και υποδεικνύουν αν η μπάλα χτύπησε εντός ή εκτός γηπέδου δείχνοντας προς τα κάτω ή προς τα πάνω αντίστοιχα. Επίσης, ελέγχουν αν η μπάλα πέρασε πάνω ή δίπλα από τις κεραίες του φιλέ. Επίσης, υπάρχει σημειωτής που είναι υπεύθυνος για τη σημείωση των πόντων, τις αλλαγές, τα τάιμ άουτ και γενικά καταγράφει τις αποφάσεις των διαιτητών στο φύλλο αγώνα.

ΓΗΠΕΔΟ

Το γήπεδο του βόλεϊ έχει σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με διαστάσεις: 9x18 μ. Πρέπει να περιβάλλεται από την ελεύθερη ζώνη, η οποία στις μεγάλες διοργανώσεις απέχει 7 ως 9 μέτρα από τις τελικές γραμμές και 3 ως 5 μ. από τις πλευρικές. Συνήθως, το γήπεδο του βόλεϊ είναι σε κλειστό χώρο, αλλά μπορεί να διεξαχθεί και σε ανοιχτό, κυρίως σε διοργανώσεις μικρού επιπέδου (σχολικές κλπ). Το ορθογώνιο γήπεδο διαιρείται σε δύο ίσα τετράγωνα μέρη (9x9 μ.) από ΠΕ, στην κεντρική γραμμή, πάνω από την οποία τοποθετείται κάθετα ένα τεντωμένο δίχτυ (φιλέ) ύψους 2,43 μ. για τους άνδρες και 2,24 μ. για τις γυναίκες. Σε κάθε ένα από τα δύο μέρη του γηπέδου, και σε απόσταση 3 μ. από την κεντρική γραμμή, υπάρχει η επιθετική γραμμή, που χωρίζει το κάθε μέρος σε δύο ζώνες: την επιθετική ή μπροστινή ζώνη (3x9 μ.) και την αμυντική ή πίσω ζώνη (6x9 μ.). Εκτός του περιγραφόμενου γηπέδου, το βόλεϊ παίζεται & σε άμμο ως “μπιτς βόλει”.



ΙΔΑΝCΙΕ

Ο χορός στην ζωή μας

ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, Β1

Από την παλαιολιθική εποχή ο χορός εμφανίστηκε ως μορφή έκφρασης στους πρώτους ανθρώπους υψηλής νοημοσύνης (Homo sapiens). Με το πέρασμα των χρόνων εξελισσόταν σε πολλές χώρες με διαφορετικούς τρόπους σε καθεμία. Από διάφορες πηγές γνωρίζουμε ότι ο χορός και η μουσική συνδέθηκαν από τα αρχαία χρόνια με θρησκευτικές πεποιθήσεις (Αρχαία Κίνα, Ελλάδα, Ινδία, Αίγυπτος).



• “Υγεία και σωμα”

Στη ζωή των ανθρώπων ο χορός παίζει σπουδαίο ρόλο, όχι μόνο στα θέματα του πολιτισμού αλλά και στα θέματα υγείας. Πρέπει να γνωρίζουμε, λοιπόν, ότι ο χορός μπορεί να μας προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία και για το σώμα μας. Είναι μια τόσο μικρή λέξη που κρύβει πιο πολλά, από ό,τι νομίζαμε. Αρχικά, πρέπει να ξέρουμε ότι είναι η καλύτερη άσκηση για την καρδιά μας, αφού ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος. Μας βοηθάει στην απώλεια βάρους, καθώς αποβάλλονται τοξίνες του σώματος μας. Κάτι απίστευτο είναι ότι ο χορός δεν βοηθάει μόνο στην υγεία του σώματος μας ,αλλά βοηθά πάρα πολύ στην υγεία του μυαλού μας. Τέλος, καλυτερεύει τη στάση του σώματος μας . Ακόμα βελτιώνεται το καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα,όπως και το δέρμα μας γίνεται καλύτερο.

•“Ο χορός σε διάφορες χώρες του κόσμου”

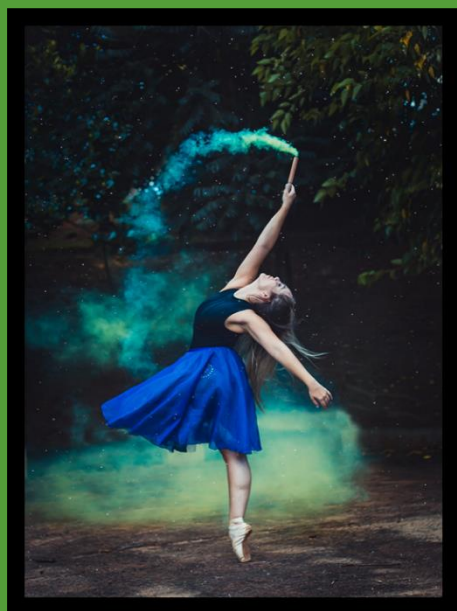
Στη σημερινή εποχή κάθε πολιτισμός έχει διαμορφώσει τη δική του παράδοση με είδη χορών που τον εκφράζουν. Για παράδειγμα στη λατινική Αμερική το κάθε είδος μουσικής ταυτίζεται με έναν χορό όπως οι Latin χοροί που είναι το Τάνγκο, Bossanova, Son, Salsa, Samba, Cha -Cha,Rumba,Mambo,Bachata και άλλα.



Καθώς ταξιδεύουμε στον χρόνο, θα συναντήσουμε έναν άλλο πολιτισμό, τον πολιτισμό της Κίνας. Μέσα από διάφορες πηγές γνωρίζουμε ότι η Κίνα είχε αρκετούς αρχαίους χορούς, οι οποίοι αναπτύχθηκαν σταδιακά. Κάποιοι από αυτοί είναι και ο χορός Μαογκούσι που στα κινέζικα σημαίνει (παπούς) και προήλθε από τις θυσίες των αρχαίων λαών. Ενδιαφέρον είναι και ο χορός των «χιλίων χειρών», έτσι όπως ονομάζεται από τον λαό της Κίνας ο χορός που αναφέρεται στη βουδιστική θεότητα.

Ήρθε η ώρα να αναφερθούμε και στη χώρα μας, στον πολιτισμό της Ελλάδας. Αυτό που γνωρίζουμε είναι ότι από τα αρχαία χρόνια ο χορός στη ζωή των ανθρώπων ήταν σημαντικός και ουσιώδης . Ήταν κάτι το ιδιαίτερο για αυτούς ,το είχαν συνδέσει με τη θρησκεία,τη γιορτή, τη δουλειά, τον έρωτα και τον θάνατο. Μερικοί από αυτούς είναι οι παραδοσιακοί χοροί που συνδέονταν με τα ήθη και τα έθιμα του κάθε τόπου, όπως το Πεντοζάλι της Κρήτης , η Σούστα, ο Μαλεβιζιώτης, ο Ικαριώτικος, ο Μπάλος και πολλοί άλλοι.

ΧΟΡΟΣ



• “Ψυχική βοήθεια και δραστηριότητα”

Πολύ σημαντικό είναι ότι ο χορός μπορεί να γίνει και ένας τρόπος διαφυγής από την καθημερινότητα για κάθε άνθρωπο. Μπορεί κάποιος να το θεωρεί ως μια δραστηριότητα και κάποιος άλλος ως ψυχική βοήθεια. Ας δούμε, λοιπόν, και τις δύο εκδοχές. Με τον χορό μπορούμε να εκφράσουμε συναισθήματα και γεγονότα που δεν είχαμε τολμήσει να τα πούμε σε κανέναν. Είναι ένας τρόπος ψυχοθεραπείας που βοηθά πολύ. Επίσης, συντελεί και στη μείωση του άγχους, που επικρατεί πολύ στις μέρες μας σε πολλούς ανθρώπους. Μας δίνει αυτοπεποίθηση, μάς κάνει πιο κοινωνικούς με τους άλλους ανθρώπους, μάς ανοίγει καινούριους ορίζοντες και, το σημαντικότερο, είναι ότι μάς κάνει να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας , κάτι που είναι δύσκολο να το καταφέρει κάποιος μόνος του . Έτσι, λοιπόν, καταλαβαίνουμε ότι μέσω του χορού αυτού , ωφελούμαστε και ψυχικά και σωματικά. Είναι ένα δώρο για τον εαυτό μας ανεξάρτητα από το είδος που θα επιλέξουμε. Όπως έλεγαν και οι αρχαίοι Έλληνες, ο χορός είναι δώρο των θεών προς τον άνθρωπο. Γι αυτό και εμείς θα πρέπει να το αξιοποιούμε με τον καλύτερο τρόπο που μπορούμε για να κάνουμε κάτι καλό για τους εαυτούς μας, ώστε να έχουμε όλοι μας ένα καλύτερο μέλλον και μια καλύτερη ζωή, γεμάτη υγεία και ευτυχία.

THE GRAMMYS



GRAMMYS 2022

Ό,τι έγινε στην 64^η απονομή μουσικών βραβείων!

ΜΕΘΕΝΙΘΗ ΒΑΣΙΑ, Β1

Για την 64η φορά, τα μουσικά βραβεία Γκράμι πραγματοποιήθηκαν την Κυριακή 3 Απριλίου, στο Λας Βέγκας. Παρουσιαστής της φετινής απονομής ήταν ο κωμικός Trevor Noah.



Τι φορέθηκε;

Την καλύτερη εμφάνιση στο κόκκινο χαλί των βραβείων πιστεύεται πως κατέκτησε η 19χρονη Ολίβια Ροντρίγκο, με την Βιβιέν Γουέστγουντ τουαλέτα, τα μαύρα γάντια και τα ροζ διαμαντένια κολιέ της. Άρεσαν στον κόσμο επίσης οι εμφανίσεις της Lady Gaga, που φόρεσε τουαλέτες εμπνευσμένες από το Χόλγουντ της δεκαετίας του 50'.



Ερμηνείες στην σκηνή των βραβείων

Στα μουσικά βραβεία ερμήνευσαν τις επιτυχίες του οι καλλιτέχνες: Lil Nas X με τον Jack Harlow, Billie Eilish, BTS και Olivia Rodrigo. Αξίζει να αναφερθεί ότι η καλλιτέχνίδα Billie Eilish, φόρεσε μια μπλούζα με το πρόσωπο του ντράμερ Taylor Hawkins, που απεβίωσε πριν λίγες ημέρες, τιμώντας την μνήμη του.

Βραβεύσεις

Μεγάλοι νικητές της βραδιάς αναδεικνύονται ο Τζον Μπατίστ, και η Ολίβια Ροντρίγκο.

Σαρώνει τα βραβεία ο «πρίγκιπας» της Νέας Ορλεάνης, Τζον Μπατίστ, που κέρδισε 5 βραβεία Γκράμι, από τις 11 υποψηφιότητές του.λμπουμ του 2021 "We Are", και το τραγούδι του "Cry" κέρδισε δύο Grammy στις αμερικανικές παραστάσεις και τις κατηγορίες αμερικανικών τραγουδιών. Ο Μπατίστ αναγνωρίστηκε για τη δουλειά του στο "Soul", κερδίζοντας ένα Grammy για το καλύτερο σάουντρακ για τα οπτικά μέσα, και κέρδισε επίσης το βραβείο καλύτερου μουσικού βίντεο για το "Freedom".

Η πρωτοεμφανιζόμενη Olivia Rodrigo, κέρδισε συνολικά 3 γκράμι από τις 7 υποψηφιότητές της, ένα εκ των οποίων είναι του καλύτερου νέου καλλιτέχνη. Επίσης, κέρδισε το βραβείο για το καλύτερο ποπ φωνητικό άλμπουμ, για το άλμπουμ – ντεμπούτο της, "SOUR" και το γκράμι για την καλύτερη ποπ σόλο ερμηνεία της, "driver's license".«Το μεγαλύτερο όνειρό μου πραγματοποιήθηκε, σας ευχαριστώ τόσο πολύ», δηλώνει η 19χρονη νικήτρια.

Ομιλία Ζελένσκι

Ο Ουκρανός πρόεδρος Βολοντίμρ Ζελένσκι παρενέβη μέσω βιντεοσκοπημένου μηνύματος στην τελετή απονομής των βραβείων και έστειλε ένα ισχυρό μήνυμα.

"Οι μουσικοί μας φορούν αλεξίσφαιρα γιλέκα αντί για σμόκιν. Τραγουδούν για τους τραυματίες στα νοσοκομεία, ακόμη και για αυτούς που δεν μπορούν να τους ακούσουν. Αλλά η μουσική ακούγεται ανεξαρτήτως συνθηκών", επεσήμανε ο Ουκρανός πρόεδρος. " Γεμίστε τη σιωπή με τη μουσική σας. Γεμίστε τη σήμερα για να πείτε την ιστορία μας", τόνισε ο Ζελένσκι και κάλεσε όλο τον κόσμο που τον άκουγε να μεταφέρει την αλήθεια εκεί έξω. "Ο πόλεμος. Ποιο είναι το ακριβώς αντίθετο της μουσικής; Η σιωπή των κατεστραμμένων πόλεων και των νεκρών", δήλωσε ο Ζελένσκι πριν εμφανιστεί στη σκηνή των Grammy για να τραγουδήσει ο John Legend μαζί με Ουκρανούς καλλιτέχνες.





Νέες Ταινίες

KONTOΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ, Β1

Το κοινό εντυπωσιάστηκε με την καινούργια ταινία “Spider-Man: No Way Home”, καθώς γράφει στις κριτικές του ότι ήταν εξάισιος ο τρόπος που συνδύασαν οι δημιουργοί τις τρεις ταινίες Spider-Man σε μία. Και όχι μόνο αυτό, αλλά λέει ότι προσθέτουν με άψογο τρόπο χιουμοριστικά, δραματικά και στοιχεία δράσης κάτι το οποίο ισχυρίζεται πως είναι αρκετά δύσκολο. Οι θεατές προτείνουν στον υπόλοιπο κόσμο να την δει, και προσθέτει πως οι ίδιοι θα την ξαναδούν, αφήνοντας την ταινία με 4 αστέρια!



Περίληψη:

Η ταυτότητα του Spider-Man έχει αποκαλυφθεί, και ο κόσμος ξέρει ότι είναι ο Peter Parker. Ο πρωταγωνιστής ζητά του βοήθεια του συνεργάτη του, του Dr Stange, με ένα ξόρκι να κάνει μυστική ξανά την ταυτότητά του, στο κοινό πλήθος. Όμως το ξόρκι του Dr. Strange, φέρνει μελάδες, καθώς ανοίγει μία πόρτα στο πολυσύμπαν και ποικίλοι υπερκακοί εισέρχονται στην πραγματικότητα του Parker, από εναλλακτικά σύμπαντα.

ΤΑΙΝΙΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΒΓΟΥΝ ΣΤΙΣ ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΤΟ 2022-23

Όνομα	Στον κινηματογράφο...
“Doctor Strange in the Multiverse of Madness”	6 Μαΐου
“Lightyear”	17 Ιουλίου
“Halloween Ends”	14 Οκτωβρίου
“Eiffel”	-





ΑΠΟΝΟΜΗ ΒΡΑΒΕΙΩΝ ΟΣΚΑΡ 2022

ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ, Β1

ΕΠΕΛΕΞΗ

Βραβείο	Νικητής/ -τρια
Καλύτερη ταινία	CODA: At the heart rate
Καλύτερη ταινία κινούμενων σχεδίων	Ecanto: Ένας κόσμος μαγικός
Καλύτερη ξενόγλωσση ταινία	Drive my car
Καλύτερο Ντοκιμαντέρ	Summer of soul
Καλύτερη ταινία μικρού μήκους με ζωντανή δράση	The long goodbye
Καλύτερη ταινία κινούμενων σχεδίων μικρού μήκους	The windshield wiper
Καλύτερο ντοκιμαντέρ μικρού μήκους	The queen of basketball
Καλύτερος Α' ανδρικός ρόλος	Will Smith
Καλύτερος Α' γυναικείος ρόλος	Jessica Chastain
Καλύτερος Β' ανδρικός ρόλος	Troy Kotsour
Καλύτερος Β' γυναικείος ρόλος	Ariana Deboz
Καλύτερο πρωτότυπο τραγούδι	No time to die
Καλύτερη σκηνοθεσία	Jane Campion
Καλύτερη σκηνογραφία	Dune
Καλύτερο πρωτότυπο σενάριο	Belfast
Καλύτερο διασκευασμένο σενάριο	CODA: At the heart rate
Καλύτερο μακιγιάζ	Tammy Faye's eyes
Καλύτερη ενδυματολογία	Cruella
Καλύτερα οπτικά εφέ	Dune
Καλύτερη διεύθυνση φωτογραφίας	Dune
Καλύτερο μοντάζ	Dune
Καλύτερη πρωτότυπη μουσική επένδυση	Dune
Academy award for best sound	Dune

ΔΡΑΜΑ ΣΤΗΝ ΑΠΟΝΟΜΗ ΤΩΝ ΒΡΑΒΕΙΩΝ ΟΣΚΑΡ

Όλα τα social media αναπαράγουν σήμερα τη σκηνή που ο 53χρονος Will Smith βγήκε εκτός εαυτού, όταν ο κωμικός Chris Rock κορόιδεψε το ξυρισμένο κεφάλι της συζύγου του, Janna Pinkett Smith, η οποία πάσχει από αλωπεκία. Το αστείο του Rock που παρέπεμπε στην ταινία GI Jane (στην οποία η Demi Moore ξύρισε το κεφάλι της προκειμένου να υποδυθεί την πεζοναύτη) προκάλεσε ένα χωρίς προηγούμενου ξέσπασμα από τον Σμιθ, με βιαιοπραγία και βρισιές, που σίγουρα θα συζητιέται για πολύ καιρό.



Ακροστιχίδες

ΓΡΑΜΜΕΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Α΄ ΤΑΞΗΣ

Σχολείο

Ερχεται

Παιδιά ετοιμάζουν

Την τσάντα

Εργασίες

Μαθήματα

Βάζουν για το σπίτι

Ρήματα

Ιστορικά γεγονότα

Ουσιαστικά κάναμε

Σήμερα.

-Μάνα Μαρινέλα, Α1

Αγκαλιά ψάχνω

Γιατί να μην τη βρω σ’ εσένα;

Αφού μου είπες ότι θα με αγαπάς για

Πάντα. Όμως

Ηρθε η ημέρα που μου γύρισες την πλάτη.

-Βενέτη Βαλέρια, Α1

Χαρούμενα παιδάκια

Αγαπημένα μεταξύ τους παίζουν ανέμελα κάτω από μια

Ροδιά

Ανθισμένη.

-Δεδεγκίκα Ζωή, Α1

Χιλιάδες

Ανθρωποι

Ρωτάνε πού είναι η

Αγάπη

-Τσακριλή Ελεάννα, Α3

Βιβλίο στο χέρι

Ισιοι ώμοι

Ονειρεύομαι τα

Λουλούδια

Ελπίζω για

Ταξίδι στα

Ανθη τα πολύχρωμα

-Λικόκα Βιολέτα, Α1

Πικρός για όλους και σκληρός

Ολεθρο φέρνει και χαμό

Λαοί υποφέρουν συνεχώς

Ερημοι δρόμοι, πανικός

Μεγάλη θλίψη

Ο πόλεμος ο τραγικός

Σκοτώνει δίχως τελειωμό.

- Καμαρινός Βασίλης, Α1

Κλείνομαι στο σπίτι

Ρίγος με πιάνει όταν ανοίγω το τζάμι

Υγρό το τοπίο

Οπου και αν κοιτάξεις

-Λάμπρου Ξενοφών, Α1

Φως

Ιδιαίτερα

Λαμπρό

Ιδίως όταν όλοι οι

Ανθρωποι γελούν, αγαπιούνται και αλληλοϋποστηρίζονται

-Φιλίππου-Γίκας Κωνσταντίνος, Α3

Χαϊκού για την Άνοιξη

ΓΡΑΜΜΕΝΑ ΑΠΟ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Σα να έρχονται τα πρώτα χελιδόνια, ελπίδα φέρνουν... - Πατούρα Μαριλένα, Β3	Όμορφα μαλλιά Βουτηγμένα σε άνθη Μύρισ' άνοιξη! - Κεχαγιάογλου Φωτεινή, Β1	Ο ήλιος λάμπει Το φώς ξαναγεννιέται Η ζωή γελά. - Γιαννούλα Κατερίνα, Β1	Κίτρινο δάκρυ Κίτρινο της άνοιξης Έρωτας είναι! -Ναστούλη Ευγενία, Β3	Άνοιξη ήρθε, ηρέμησε η ψυχή. Γαληνή είναι! - Καραδούκα Ελένη, Β1
Φωτίζονται οι όμορφες μαργαρίτες από το νερό - Μεθενίτη Βάσια, Β1				Άνοιξη ήρθε λουλούδια χρωματιστά κελαηδούν πουλιά. -Γιαννούλα Κατερίνα, Β1
Οι πεταλούδες στον ήλιο πεταρίζουν με πολλή χαρά. - Γιαννούλα Κατερίνα, Β1				Ροδοπέταλο το παίρνει ο άνεμος ευωδιές φέρνει - Πατούρα Μαριλένα, Β3
Τραγουδώ γλυκά, στης Άνοιξης τα νερά. Ευλόγησέ μας! - Μεθενίτη Βάσια, Β1	Ο ουρανός λες και μας χαμογελά! Ευωδιά φύσης... - Πατούρα Μαριλένα, Β3	Πόσο διαρκεί η Άνοιξη, νομίζεις; Όσο αντέξεις! -Ναστούλη Ευγενία, Β3	Ροζ δάκρυ βγάζω Ροζ με λουλούδια μικρά Είναι αγάπη; -Μιχάλη Βίβιαν, Β1	Όλα άνθισαν, χρώματα ολόγυρα γεμίζουν τη γη. -Ευγενία Ναστούλη, Β3

Και ένα χαϊκού για τον Χειμώνα...

Η Γη μεγάλη
όπως και ο χειμώνας
ψυχρή και μόνη.
-Μαρήλια Σοφρόνη, Β3



Χαϊκού

Τα χαϊκού είναι είδος ποίησης που πρωτοεμφανίστηκε στην Ιαπωνία τον δέκατο έκτο αιώνα και υιοθετήθηκε στην Ευρώπη στις αρχές του εικοστού, από από εκεί πέρασαν τον Ατλαντικό και έφτασαν να γίνουν πολύ δημοφιλή σε όλο τον δυτικό κόσμο. Στην αυθεντική στιχουργική μορφή τους, τα χαϊκού είναι μικρά ποιήματα από 17 συλλαβές σε ένα ενιαίο στίχο. Τα χαϊκού συμπυκνώνουν ευφυΐα και σοφία που εκφράζονται με λυρική, ή άλλοτε, χιουμοριστική διάθεση, ενώ συχνά υπάρχει το στοιχείο της έκπληξης. Στα χαϊκού σημαντική θέση έχουν η φύση, οι εποχές και τα χρώματα, η ομορφιά των λέξεων και των αντιθέσεων, ενώ το νόημα κάποιες φορές αποκτά δευτερεύουσα σημασία.

Μαθητές εν δράσει

ΖΩΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ
ΖΑΡΟΛΙΑΓΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ, ΜΟΥΣΙΚΟΣ

Το σχολείο μας στη διάρκεια του σχολικού έτους 2021-2022 έχει πραγματοποιήσει πολλές δράσεις πολιτιστικού και κοινωνικού περιεχομένου στις οποίες έχουν λάβει μέρος οι μαθητές των τριών τάξεων. Σας παρουσιάζουμε τις δραστηριότητες αυτές.

- Στις 12-10-21 πραγματοποιήθηκε υγειονομικός έλεγχος του σχολείου μας από την Περιφέρεια Αττικής.
- Στις 4-11-21 ενημερώθηκαν οι μαθητές της Α΄ Τάξης για την οδική συμπεριφορά από τον Γ. Παλαμίδα, εκπαιδευτή σχολής οδηγών, στα πλαίσια του μαθήματος Εργαστήρια Δεξιότητων.
- Στις 12-11-21 έγινε ενημέρωση από επισκέπτριες νοσοκόμες του Κέντρου Υγείας Μαρκοπούλου στα παιδιά της Β΄ και Γ΄ τάξης, με θέμα την προσωπική υγιεινή στα πλαίσια των Εργαστηρίων Δεξιότητων.
- Από τις 10 έως τις 12/12/21 και για 6η συνεχή χρονιά, πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά η Πανελλήνια μαθητική προσομοίωση των Επιτροπών του ΟΗΕ για τα δικαιώματα του ανθρώπου ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΕ ΡΟΛΟ ΔΙΠΛΩΜΑΤΗ, με στόχο την ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα που αφορούν στην προστασία και προάσπιση των δικαιωμάτων του ανθρώπου. Συμμετείχαν δέκα μαθητές της Γ΄ Τάξης και μία μαθήτρια της Β΄ τάξης. Η Μαριλία Μπλέινμπεργκ του Γ1 τμήματος διακρίθηκε με το βραβείο της “Εύφημου Μνείας”.



- Στις 16-12-21 το σχολείο προγραμμάτισε και υλοποίησε τη δράση της κοινωνικής προσφοράς στο ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ, συγκεντρώνοντας τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης, τα οποία παρέδωσε σε μία μικρή εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε την Τρίτη, 21/12/21.
- Το σχολείο μας συμμετείχε στο πρόγραμμα MAKE A WISH και ολοκλήρωσε επιτυχώς τη διαδικασία συλλογής ευχών.
- Στις 20-1-22, στο πλαίσιο του μαθήματος “Εργαστήριο δεξιότητων” της Γ΄ Γυμνασίου έγινε ενημέρωση από τον Ι.Ο.ΑΣ για τη Γ΄ τάξη με θέμα ΟΔΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ.
- Στο σχολείο μας τοποθετήθηκε φέτος, από την αρχή της χρονιάς, ψυχολόγος η οποία βρίσκεται κοντά μας κάθε Τρίτη. Έχει ήδη πραγματοποιήσει πολλές συνεδρίες με τα παιδιά.
- Στις 2-3-22 το σχολείο μας συμμετείχε στον λογοτεχνικό διαγωνισμό ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΠΕΝΤΖΙΚΗΣ.

- Στο πλαίσιο του μαθήματος της ΚΠΑ της Γ΄ Γυμνασίου, οργανώθηκαν τρεις (3) τηλεδιασκέψεις με το Europe Direct ΕΛΙΑΜΕΠ Αττικής.

Την 1η Μαρτίου 2022: “Η Ευρώπη και ο υπόλοιπος κόσμος

Την 15η Μαρτίου 2022: “Ε.Ε .και διαχείριση μεταναστευτικών και προσφυγικών ροών.

Την 13η Απριλίου 2022: “Ε.Ε. και Βιωσιμότητα”.



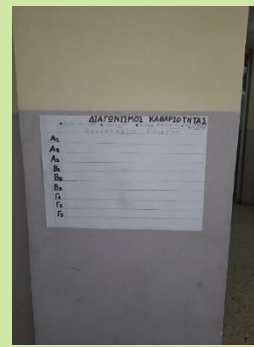
- Στις 18-3-22 μαθητές του σχολείου μας, έλαβαν μέρος στον ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ που οργάνωσε η “Ελληνική Εταιρεία Φυσικής”. Συμμετείχαν 16 παιδιά της Β΄ και της Γ΄ Γυμνασίου.
- Στον ΔΙΑΣΧΟΛΙΚΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΟΡΘΟΓΡΑΦΙΑΣ που διοργανώθηκε από το 2ο Γυμνάσιο Καλυβίων, στις 3-4-22, το σχολείο μας συμμετείχε με μία ομάδα είκοσι μαθητών. Διακρίθηκαν ο μαθητής μας, Κωνσταντίνος Φιλίππου - Γκίκας, Α3 και η μαθήτρια Μαριλένα Πατούρα, Β3 με το 1ο και το 2ο βραβείο, αντίστοιχα.



- Στο πλαίσιο του μαθήματος των Αγγλικών, το σχολείο μας έλαβε μέρος στον 5ο Διαγωνισμό ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ που διοργανώθηκε από το Κολέγιο Δελασάλ με θέμα “to click or not to click”.
- Οι μαθητές πραγματοποίησαν ΛΟΥΛΟΥΔΟΦΥΤΕΥΣΗ στα παρτέρια του σχολείου μας.



- Το σχολείο μας και φέτος, όπως και κάθε χρόνο από το 2013, συμμετέχει ενεργά στο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ.
- Το Β3 τμήμα του σχολείου μας δημιούργησε την ΤΑΙΝΙΑ ΜΙΚΡΟΥ ΜΗΚΟΥΣ με θέμα τον σχολικό εκφοβισμό και τίτλο “Πληγή ανοικτή”.
- Μαθητές της Α΄ και της Β΄ τάξης του σχολείου μας παίρνουν μέρος στο Πολιτιστικό Πρόγραμμα “ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ:ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΡΑΦΟΥΝ”
- Στο σχολείο μας από τη Δευτέρα 11 Απριλίου 2022, θα διοργανωθεί ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ. Τα τμήματα θα αξιολογούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα και για το καλύτερο τμήμα ως έπαθλο ορίστηκε ένας περίπατος για πικ-νικ στην εξοχή.



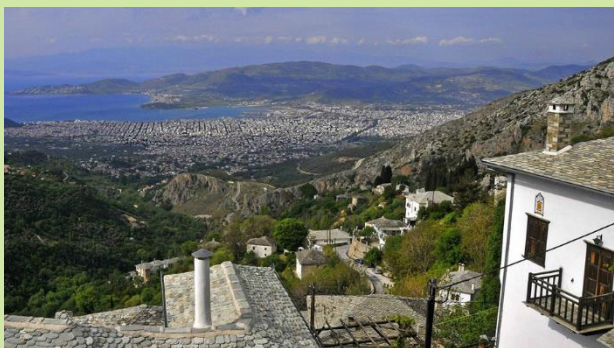
Προορισμοί για Σαββατοκύριακο

ΒΑΦΕΙΑΔΗ ΘΑΛΕΙΑ, Β1

Θέλετε να ξεφύγετε από την καθημερινή, εξαντλητική, κουραστική ρουτίνα σας; Βαρεθήκατε πλέον να βουλιάζετε στους καναπέδες σας τα Σαββατοκύριακα ; Αν χρειάζεστε και αναζητάτε ευκαιρίες χαλάρωσης, ιδού τρεις υπέροχοι προορισμοί σε κοντινή απόσταση από την Αθήνα και ιδανικοί για ΣΚ...

Βόλος - Πήλιο

Ο Βόλος είναι μια περιοχή της Ελλάδας η οποία είναι πανέμορφη και είναι ένας ονειρικός προορισμός για σαββατοκύριακο. Είναι μια μεγάλη πόλη με πολλά εντυπωσιακά αξιοθέατα, όπως το Μουσείο της πόλης του Βόλου, το Αθανασάκειο Αρχαιολογικό Μουσείο Βόλου, το Λαογραφικό Κέντρο Κίτσου Μακρή. Στην παραθαλάσσια πόλη του Βόλου μπορείς να επισκεφτείς τα γραφικά τοπία και τις υπέροχες παραλίες της Μαγνησίας. Πρωταγωνιστές είναι, επίσης, τα παραδοσιακά πλακόστρωτα, οι παλιές εκκλησίες, πετρόχτιστες στην πλειοψηφία τους, αλλά και το χιονοδρομικό κέντρο του Πηλίου στις Αγριόλευκες, σε υψόμετρο 1.470 μέτρα.



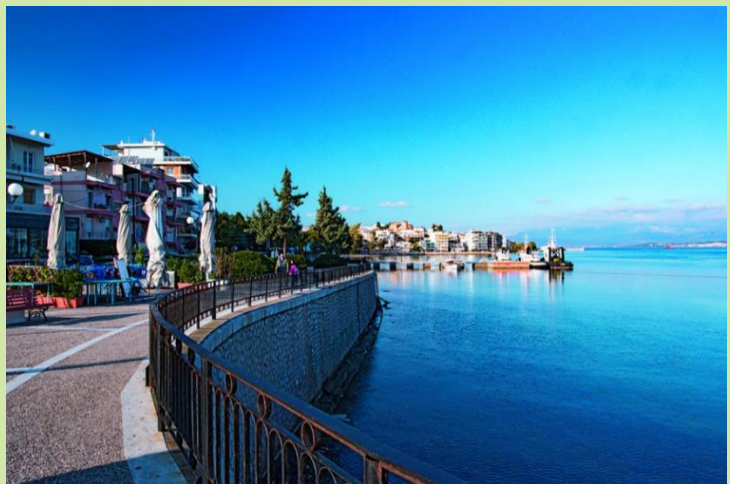
Ναύπλιο

Είναι ένας μαγευτικός προορισμός με καταπληκτική διαδρομή, απέχοντας μονό δυο ώρες από την Αθήνα. Η μικρή πόλη του Ναυπλίου διαθέτει πολλά αξιοθέατα, όπως νεοκλασικά σπίτια, μουσεία, ιστορικά κάστρα, ενώ η αρχιτεκτονική της περιλαμβάνει ενετικά και νεοκλασικά κτήρια. Η παλαιά πόλη διαθέτει επιπλέον το Παλαμήδι, ένα φρούριο στο Ναύπλιο, το οποίο κατασκευάστηκε το 1687 και αξίζει να επισκεφτείτε λόγω της μοναδικής του θεάς. Μπορείτε να το εξερευνήσετε ανεβαίνοντας τα 999 σκαλιά του φρουρίου ή να μεταβείτε εκεί με το αυτοκίνητο. Τέλος, αν επισκεφτείτε το Ναύπλιο πρέπει σίγουρα να κάνετε βόλτες στο κέντρο της πόλης στο κεντρικό πεζόδρομο της Βασιλέως Κωνσταντίνου και, έπειτα, θα έχετε την ευκαιρία να γευτείτε τις μοναδικές και γευστικές νοστιμιές της πόλης στην ιστορική λιθόστρωτη πλατεία Συντάγματος.



Χαλκίδα

Ένας από τους ιδανικότερους προορισμούς για σαββατοκύριακο για τους κάτοικους της Αθηνάς αποτελεί η Χαλκίδα. Είναι μια διαδρομή 1 ώρας μέσω της Εθνικής Οδού. Η Χαλκίδα είναι μια πόλη με φόντο τη θάλασσα, διαθέτει μαγευτικά τοπία, με πολλά αξιόλογα εστιατόρια και καφετέριες. Στην Χαλκίδα εκτός από το μαγευτικό τοπίο θάλασσας και τα εξαιρετικά μαγαζιά υπάρχει μια κινητή γέφυρα αλλά και το μοναδικό φυσικό φαινόμενο της παλίρροιας του Ευρίπου. Η γέφυρα αυτή αποτελεί και ένα από τα μοναδικά χαρακτηριστικά αξιοθέατα της πόλης. Το φυσικό αυτό φαινόμενο αφορά στο γεγονός ότι τα νερά αλλάζουν κατεύθυνση κάθε 6 ώρες και ανάμεσα στην αλλαγή κατεύθυνσης μεσολαβεί ένα διάστημα 8 λεπτών, που παραμένουν στάσιμα, με εξαίρεση τις δύο ισημερίες (21 Μαρτίου και 21 Σεπτεμβρίου) που αλλάζουν αμέσως κατεύθυνση, χωρίς να περιμένουν να περάσουν τα 8 λεπτά.





Για Βιβλιοφάγους

15 βιβλία που δεν θα μπορείτε να αφήσετε κάτω!

ΜΕΘΕΝΙΤΗ ΒΑΣΙΑ, Β1



1. Χελώνες στο άπειρο, Τζον Γκριν
2. Σκιές Και Οστά, Λι Μραντούγκο
3. Μεσανυχτα στην βιβλιοθήκη, Ματ Χέιγκ
4. Ήμασταν Ψεύτες, Έμιλι Λόκχαρτ
5. Η Κωνσταντίνα και οι αράχνες της, Άλκη Ζέη
6. Ματωμένα Χώματα, Διδώ Σωτηρίου
7. Ο τελευταίος των Μοϊκανών, Τζέιμς Φένιμορ Κούπερ
8. Αστραδενή, Ευγενία Φακίνου
9. Ασπροδόντης, Τζακ Λόντον
10. Όταν έφυγαν τα αγάλματα, Αγγελική Δαρλάση
11. Αγαπητέ Θεέ, Έρικ Εμάνουελ
12. Το αγόρι στην κορυφή του βουνού, Τζον Μπόιν
13. Ένα παιδί μετράει τ' άστρα, Μενέλαος Λουντέμης
14. Γεύση Πικραμύγδαλου, Μάνος Κοντολέων
15. Πασχαλινά Διηγήματα, Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης

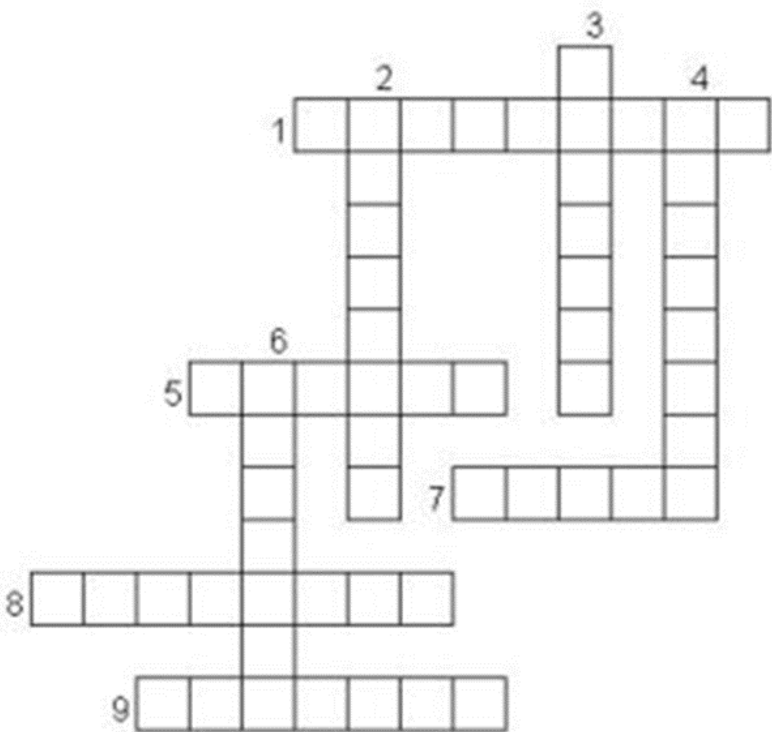


Ώρα για διασκέδαση

ΚΕΧΑΓΙΑΟΓΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ, Β1

ΛΥΣΕΙΣ: 1. ΠΑΤΡΟΚΛΟΣ 2. ΑΧΙΛΛΕΑΣ 3. ΕΚΤΟΡΑΣ 4. ΟΔΥΣΣΕΑΣ 5. ΘΗΣΕΑΣ 6. ΗΡΑΚΛΗΣ 7. ΠΑΡΙΣ 8. ΜΕΝΕΛΑΟΣ 9. ΙΑΣΩΝΑΣ

ΤΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΤΩΝ ΗΡΩΩΝ



- 1. Ο αγαπημένος φίλος του Αχιλλέα
- 2. Ήρωας των Ελλήνων, που μόνο του τρωτό σημείο ήταν η φτέρνα του.
- 3. Ήρωας των Τρώων, αδελφός του Πάρη.
- 4. Ήρωας των Ελλήνων, που είχε την ιδέα του Δούρειου Ίππου.
- 5. Αυτός, που σκότωσε τον Μινώταυρο
- 6. Αυτός, που σκότωσε τη Λερναία Ύδρα.
- 7. Έκλεψε την Ωραία Ελένη
- 8. Άντρας της ωραίας Ελένης και αδελφός του Αγαμέμνονα.
- 9. Έφερε το Χρυσόμαλλο Δέρας από τη Κολχίδα.

Sudoku

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

ΛΥΣΕΙΣ

6	7	1	9	8	2	5	4	3
5	3	9	6	1	4	7	8	2
4	8	2	7	3	5	1	6	9
6	5	8	4	2	6	3	1	7
1	6	7	3	5	8	9	2	4
3	2	4	1	9	7	6	5	8
7	6	5	2	4	3	8	9	1
8	4	3	5	6	1	2	7	9
2	1	6	8	7	9	4	3	5

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

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

ΚΕΡΚΥΡΑ ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΠΡΕΒΕΖΑ ΑΡΓΟΣΤΟΛΙ
ΞΑΝΘΗ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ ΑΡΤΑ
ΖΑΚΥΝΘΟΣ ΛΕΥΚΑΔΑ
ΚΟΜΟΤΗΝΗ



ΒΡΕΣ ΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

