



Μια εποχή κρίσης μας έδωσε τη χαρά να κρίνουμε διαφορετικά! Η ανάγκη για επικοινωνία και η διάθεση για έργο μάς οδήγησαν σε δρόμους με ποικίλα συναισθήματα, πισωγυρίσματα, ανάπαυλες και εντάσεις. Ο στόχος όμως όταν είναι αληθινός, δεν ξεθωριάζει. Πάντα κάποιος είναι εκεί, δίπλα σου, να σου δίνει δύναμη και να μοιράζεται τις αγωνίες σου και τότε βλέπεις ίσως πιο καθαρά. Όταν μάλιστα βλέπεις την ανάγκη για δημιουργία τόσο έντονα στα νέα πρόσωπα, ξαναμπάνεις στο όμορφο μονοπάτι της δουλειάς που για να το περάσεις χρειάζεται να πιάσεις το χέρι του αλλοιού, να στηρίξεις και να στηριχτείς για να χαρείς στο τέλος και να απολαύσεις τη θέα ενός συλλογικού έργου, πηγαίου και αληθινού. Το μόνο που μπορείς να πεις τότε, εκφράζοντας τα πιο αγνά σου συναισθήματα είναι ένα μεγάλο «Ευχαριστώ»!

Οι υπεύθυνες του προγράμματος : Γριζοπούλου Ελένη, Καρανάσιου Βασιλική, Στράνταρη Ολυμπία, Χαρατσή Αργυρώ

Εμείς οι εκπαιδευτικοί που ασχολούμαστε με προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, αγωγής υγείας ή πολιτιστικών, υποστηρίζουμε, ότι αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι η διαδικασία που βιώνουν τα παιδιά και λιγότερο το τελικό αποτέλεσμα. Η χαρά της συμμετοχής, η δημιουργικότητα, η συνεργασία, η έμπνευση, οι ιδέες, τα συναισθήματα είναι φανερά σε όλη την εξέλιξη ενός προγράμματος και είναι κομμάτι της ομάδας που τα βιώνει. Όταν όμως υπάρχει και το τελικό αποτέλεσμα, όπως η έκδοση του 4ου τεύχους της εφημερίδας μας, τότε έχουμε τη χαρά και όλοι εμείς οι άλλοι να μοιραστούμε και να χαρούμε ένα κομμάτι της συναρπαστικής δουλειάς που έγινε. Σας ευχαριστούμε όλους και όλες θερμά.

Η διευθύντρια Βέτα Τσαλίκη



ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ «ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΘΑΡΗ»

Την Πέμπτη 18 Μαρτίου η ομάδα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης του Γυμνασίου μας παραβρέθηκε στο Γερμανικό ινστιτούτο Γκαίτε για να λάβει μέρος στο 14^ο μαθητικό συνέδριο για το περιβάλλον με θέμα «Νερό-σταγόνα ζωής». Φτάσαμε εκεί μαζί με τις υπεύθυνες καθηγήτριες, κ. Τσαλίκη, κ. Μπαρμπάκη και κ. Μελίδου.

Στις 9.00 η ώρα το συνέδριο ξεκίνησε με την εισήγηση επίσημων προσκεκλημένων. Αμέσως μετά, την αυλαία άνοιξε το Πρότυπο Πειραματικό Σχολείο του Πανεπιστημίου Μακεδονίας το οποίο είχε ως θέμα «οικιακή χρήση, παροχή και ασφάλεια, ερμημοποίηση και ανθρώπινη δραστηριότητα» με βάση πάντα το νερό.

Το συνέδριο ήταν πολύ ενδιαφέρον, αφού μάθαμε πολλά καινούρια πράγματα. Το θέμα που κυριάρχησε, αφού αποδείχτηκε ότι το μελέτησαν πολλά σχολεία, ήταν το νερό της Λίμνης Κορώνειας. Σιγά-σιγά φτάσαμε στην παρουσίαση της

εργασίας του δικού μας σχολείου. Η **Λίνα Μπουμπούση** και η **Αθηνά Γεωργακού**, οι παρουσιάστριες της όλης εκδήλωσης, κάλεσαν το δικό μας Σχολείο να παρουσιάσει την εργασία με θέμα «**Με παρέσυρε το ρέμα και μελέτησα το θέμα**». Έτσι ανέβηκαν στη σκηνή οι μαθητές **Έλλη Γαλατά**, **Αννα Γκότση**, **Βασιλική Μπεκιάρη**, **Βαλεντίνη Στεργιοπούλου**, **Βασίλης Φίλιος** και ο **Μανώλης Αθανασιάδης** που ήταν υπεύθυνος για την ηλεκτρονική μορφή της εργασίας. Η δική



μας εργασία έβαλε τα προβλήματα που υπάρχουν στα ρέματα του Ρετζικίου με έναν πολύ πρωτότυπο τρόπο, σε μορφή θεατρική. Τα πέντε παιδιά που συμμετείχαν στο θεατρικό παρουσίασαν μια παρέα παιδιών που συζητούσαν για τα προβλήματα στα ρέματα του Ρετζικίου. Στην αρχή τα 4 κορίτσια χωρίστηκαν σε 2 ομάδες, μία που τόνιζε την αξία των ρεμάτων και μία που την αμφισβητούσε. Στο τέλος όμως κατάφεραν και πείστηκαν όλοι για τη μεγάλη τους αξία και την ανάγκη για την προστασία τους. Κάπως έτσι έκλεισε η αυλαία του συνεδρίου και λίγο έξω από το Γκαίτε, βγήκαμε αναμνηστικές φωτογραφίες.

Μετά το γεμάτο και δημιουργικό πρωινό στο Συνέδριο, σειρά είχε η βόλτα στους θεματικούς κήπους της παραλίας έως το Μέγαρο Μουσικής όπου μας περίμενε το λεωφορείο για την επιστροφή μας στο σχολείο.

Δημήτρης Τσίτσος Γ5

Η φετινή περιβαλλοντική Ομάδα, που περιλαμβάνει περίπου 30 παιδιά της Γ' τάξης του Γυμνασίου μας με υπεύθυνες καθηγήτριες την κυρία Τσαλίκη και την κυρία Μπαρμπάκη, είναι μία αρκετά ενεργή ομάδα που ασχολήθηκε με πολλά θέματα. Το φετινό θέμα της, με τίτλο «**Με παρέσυρε το ρέμα... και μελέτησα το θέμα**» αφορά στα ρέματα της περιοχής μας.

Τον Μάρτιο πήρε μέρος στο 14^ο περιβαλλοντικό συνέδριο με θέμα το νερό, όπου με ένα είδος θεατρικού, σε συνδυασμό με εικόνες και βίντεο, μας παρουσίασαν τη δουλειά τους για τα ρέματα του Ρετζικίου.

Επίσης συμμετείχε στο διήμερο πρόγραμμα, του Κέντρου Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Βελβεντού, «**Λαφίστα, το φαράγγι των μύθων και των υδάτινων ήχων**», όπου τους δόθηκε η ευκαιρία να περπατήσουν στο φαράγγι, να αναγνωρίσουν τα είδη των δέντρων που υπήρχαν και πάνω από όλα να ασχοληθούν με το νερό που συνδέεται άμεσα και με το θέμα που μελετούσαν.

Ακόμα έχουν συναντηθεί με πολλούς ειδικούς που τους έχουν δώσει πολλές πληροφορίες για τα ρέματα.

Είναι μια ομάδα με όρεξη να μάθει και να δώσει όλα αυτά που ξέρει, να προστατέψει το περιβάλλον και να μας κάνει και εμάς να θέλουμε το ίδιο. **Γιατί το περιβάλλον είναι το σπίτι μας και πρέπει να το προσέχουμε.**

Αθηνά Γεωργακού Γ1

Κίνηση ...

Βρεθήκαμε στη σχολή χορού «Golden Steps» όπου ζητήσαμε από το δάσκαλο και χορευτή **Sitzi** να μας μιλήσει γι' αυτόν αλλά και γενικά για το χορό!

Εξ αρχής θα θέλαμε να σε ευχαριστήσουμε που μας δέχτηκες να σου πάρουμε αυτή την συνέντευξη.

Η ευχαρίστηση είναι δικιά μου, για να μάθουν κι άλλα άτομα κάποια πράγματα και ιδέες για το χορό!

Λοιπόν, ας ξεκινήσουμε από τα βασικά! Πόσα χρόνια χορεύεις;

Χορεύω από την ηλικία των 6 ετών. Δηλαδή 11 χρόνια.

Γιατί χορεύεις και πως νιώθεις;

Γιατί είναι ο τρόπος έκφρασής μου και γιατί μου αρέσει η κουλτούρα και η νοοτροπία του Hip-Hop! Νιώθω Χαρά, Οργή, Πάθος... Μου ανεβάζει την Αδρεναλίνη, μου δίνει Όρεξη για ζωή!

Παλιά ήσουν στην ομάδα «Work in Progress», η οποία είχε πάει σε πολλούς ξένους διαγωνισμούς ή αγώνες! Πώς είναι αυτή η εμπειρία;

Είναι μια πολύ καλή εμπειρία γιατί δένει πολύ την ομάδα σαν οικογένεια! Επίσης αποκτήσαμε γνώσεις από τα σεμινάρια και βλέποντας τους καλύτερους χορευτές να χορεύουν! Κάναμε και δημόσιες σχέσεις!

Ο ανταγωνισμός σε αυτόν το χώρο είναι μεγάλος. Τι σου δίνει δύναμη να συνεχίζεις να χορεύεις;

Σίγουρα!. Αλλά το θέμα είναι να αγαπάς αυτό που κάνεις. Μια νίκη ή μια ήττα είναι μάθημα για σένα και όχι λόγος να τα παραιτήσεις! Πάντα θα υπάρχουν καλύτεροι αλλά και χειρότεροι από εσένα!

Ως δάσκαλος και ως χορευτής τι θα συμβούλευες στα παιδιά που θέλουν να ασχοληθούν με το χορό;

Να είναι ανοιχτόμυαλα και να κοιτάνε το χορό από πολλές οπτικές γωνίες. Βέβαια η πολλή άσκηση και η αφοσίωση σαφώς σε κάνει καλύτερο!

Θα ήθελες να προσθέσεις κάτι ακόμα;

Με όποιον δάσκαλο καθίσεις τέτοια γράμματα θα μάθεις! Και επίσης κάθε χορευτής πρέπει να εξελίσσεται σε μία δική του χορευτική προσωπικότητα!

Αθηνά Γεωργακού- Κέλλυ ΒασιλειάδουΓ1



Γρεβενά, 14-12 -2013

**«ΤΟ ΓΕΦΥΡΙ ΤΟΥ ΖΙΑΚΑ»
σε...ρυθμούς χιπ-χοπ**

Αν και ξυπνήσαμε νωρίς γι' αυτήν την εκδρομή, δεν το μετανιώσαμε, φίλε, ούτε στιγμή!
Στο ΚΠΕ δεν είχαμε τύχη πολύ καλή και χάθηκε η εικόνα από τον υπολογιστή.
Αποκλεισμένο το γεφύρι του Αζιζ-αγά, με πάγο, χιόνι και άλλα σχετικά.
Στου Ζιάκα το γεφύρι έγινε το χατίρι.
Ακούσαμε την ιστορία από την καλή κυρία και πήραμε πόζα για τη φωτογραφία.
Αν και περάσαμε από «σίδερο και φωτιά» φάγαμε στο *Σπήλαιο* ωραία φαγητά.
Κι αν μας ρωτήσεις αν θα ξαναπάμε εκδρομή, ΝΑΙ, θα πούμε μ' όλη μας την ψυχή!!!

Τελίδης Νίκος Γ5

Την Πέμπτη 28/02/2013 πραγματοποιήθηκε στο θέατρο Νεάπολης η παρουσίαση των εργασιών του προγράμματος Ecomobility. Το σχολείο μας διαγωνίστηκε μαζί με το 3^ο Γυμνάσιο Νεάπολης και το Γυμνάσιο Φρυγανιώτη, ανοίγοντας την 10^η συνεχή χρονιά δράσης του προγράμματος. **Η ομάδα του σχολείου μας εργάστηκε πάνω στην οικολογική μετακίνηση στ α Πεύκα, αποδεικνύοντας πως υπάρχουν τρόποι, ακόμα και εδώ στο βουνό, μιας μετακίνησης πιο φιλικής προς το περιβάλλον. Εξήγησαν και πρότειναν, τραγουδώντας στους θεατές νέες λύσεις για την καθημερινή τους μεταφορά και ασχολήθηκαν με το μονοπάτι κοντά στο Λύκειο.**

Το 3ο Γυμνάσιο Νεάπολης επικεντρώθηκε στη βελτίωση των κεντρικών δρόμων της περιοχής τους, σχεδιάζοντας διαβάσεις και κυκλοφοριακά σήματα που θα διευκολύνουν την κίνηση των πεζών τόσο στα πεζοδρόμια όσο και στους δρόμους. Από την άλλη πλευρά και η ομάδα του Φρυγανιώτη στοιχειοθέτησε τις προτάσεις της για έναν πράσινο τρόπο ζωής όπως τα «ταξί σε άλλη διάσταση», τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα κλπ. Στο τέλος της εκδήλωσης οι μαθητές δέχθηκαν ερωτήσεις από τους ακροατές σχετικά με τις εργασίες τους και παρέλαβαν μαζί με την καθηγήτρια Χριστίνα Μελίδου (που ανέλαβε την προετοιμασία της ομάδας) και την διευθύντρια Ελισάβετ Τσαλίκη, επαίνους για την συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.

Ευχαριστούμε τους: **Αθηνά Γερμανού, Μαρία Δεσποτάκη, Ερμίνια Κομνηνού, Εβίτα Κωσταδήμα, Βίκη Λαμπρακάκη, Αναστασία Λέφα, Διονυσία Λυμούρη και Γιώργο Φιλίππου**, που εκπροσώπησαν το σχολείο μας στον διαγωνισμό του Ecomobility.

Τα αποτελέσματα θα ανακοινωθούν στις αρχές Απριλίου σε μια εκδήλωση στην Αθήνα.

Κωσταδήμα Εβίτα Γ3

 Χαλκίδης Ι. Θεόδωρος Γραφείο Γενικού Τουρισμού Μοθώσιες/Λευκωσία/Οργανισμοί Εκδρομών/Αεροπορικά εισιτήρια A. Δημοκρατίας 43 Ορεοκαστρο Τ.Κ. 570 13 Θεσσαλονίκη Τ: +30 2310 020919 Φ: +30 2310 020918 Κ: +30 6972 024594 e-mail: tour-leobolnet.gr	 Chalkidis I. Theodoros Tourism Agency Bus Rental Tour Arrangement Air Tickets 43rd L. Dimokratias str OreoKastro P.C. 570 13 Thessaloniki Greece T: +30 2310 020919 Φ: +30 2310 020918 M: +30 6972 024594 e-mail: tour-leobolnet.gr
---	--

ΑΝΘΟΚΗΠΟΣ
ΑΝΘΗ - ΦΥΤΑ - ΔΕΝΤΡΑ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ & ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΗΠΩΝ
ΚΥΡΑΛΛΙΔΟΥ Π. ΒΑΣΙΛΙΚΗ
Τ.ΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΤΗΛ: 2310 676 195
Α.Παπανικολάου 71 & Θεσέως 2, Ρετζίκι

Ψωμάκι... Ζουκάνκι

Α. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ 74 ΠΕΥΚΑ
ΤΗΛ.2310676282

ΣΧΟΛΕΣ ΟΔΗΓΩΝ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ
Τάσος

ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΓΕΝΙΚΕΣ
ΟΧΗΜΑΤΩΝ | ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ | ΖΩΗΣ...

*Παπανικολάου 100, Πεύκα -Τηλ. & Fax : 2310 674091
*Κέντρο Θεωρητικής Εκπαίδευσης: Στεφάνου Γρηγορίου 27 Α. Τούμπα
e-mail: konstantinidis_tasos@yahoo.gr
κιν. 6972 868134 - 6976 975559

Τα αρχαία - ένα δύσκολο μάθημα;

Αρχαία . Οι μαθητές της ηλικίας μου, όταν ακούνε αυτή τη λέξη αυτόματα σκέφτονται μόνο ένα πράγμα: διάβασμα. Στην πρώτη γυμνασίου, ήρθαμε πρώτη φορά σε επαφή με αυτό το μάθημα και δεν είχαμε την ευκαιρία ή και τον χρόνο να διαμορφώσουμε μια αντικειμενική άποψη. Όλοι, ενθουσιασμένοι από το νέο περιβάλλον και την έναρξη ενός καινούριου κεφαλαίου στη ζωή μας, δεν προσέξαμε ότι τα αρχαία αποτελούσαν για τους περισσότερους ένα δύσκολο μάθημα. Εκείνη την ώρα των αρχαίων έπρεπε να είμαστε συγκεντρωμένοι, αφοσιωμένοι και κυρίως διαβασμένοι.

Η Δευτέρα γυμνασίου έφθασε. Στο ξεκίνημα της χρονιάς, συνεχίζαμε να μην παρουσιάζουμε κάποια περιέργη αντίδραση για το μάθημα. Αυτή όμως η κατάσταση άλλαξε σιγά-σιγά. Μια δειλή αρνητική διάθεση ερχόταν στην επιφάνεια κάθε φορά που είχαμε αρχαία. Συζητήσεις και παράπονα οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι τα αρχαία ήταν μια δύσκολη ώρα για την πλειονότητα των μαθητών. Αυτή η αντίδραση των μαθητών απέναντι στο μάθημα των αρχαίων θα μπορούσε εύκολα να δικαιολογηθεί, καθώς τα αρχαία είναι ένα αντικείμενο εντελώς άγνωστο σε μας που έρχεται σε αντίθεση με τις



απλές, βασικές γνώσεις που είχαμε διδαχθεί τα προηγούμενα χρόνια. Τα κείμενα που μεταφράζουμε, η κλίση των ουσιαστικών και των επιθέτων όπως και η σύνταξη μιας πρότασης είναι γνώσεις αρκετά δυσνόητες και μη αντιληπτές με την πρώτη ανάγνωση, καθώς δεν έχουμε τέτοιου είδους βάσεις ώστε να τις κατανοήσουμε πιο εύκολα. Οι καταλήξεις, το λεξιλόγιο της αρχαίας ελληνικής όπως και τα γραμματικά φαινόμενα της αρχαίας γλώσσας είναι γνώσεις που αποκτούνται σταθερά και μεθοδικά καθώς είναι ένα αντικείμενο που λειτουργεί ως αλυσίδα στη νοημοσύνη της δικής μας ηλικίας.

Όλη αυτή η κατάσταση οδήγησε στο ερώτημα, «γιατί πρέπει να διδασκόμαστε αρχαία;» Ένα ερώτημα που μάλλον θα μείνει αναπάντητο καθώς ούτε εγώ μπορώ να δώσω την απάντηση. Μα-

θηματικά και ξένες γλώσσες, είναι μαθήματα που γνωρίζουμε ότι θα φανούν χρήσιμα στη ζωή μας. Τα αρχαία όμως; Μεταξύ σοβαρού και αστείου, συζητάμε με άλλα παιδιά και μοιραζόμαστε απόψεις. Όλες οι γνώμες ταυτίζονται ή παρουσιάζουν πολλές ομοιότητες και όλοι έχουμε την ίδια απορία. Ίσως έχουμε την προδιάθεση ότι τα αρχαία είναι ένα δύσκολο μάθημα και δεν προσπαθούμε καν.

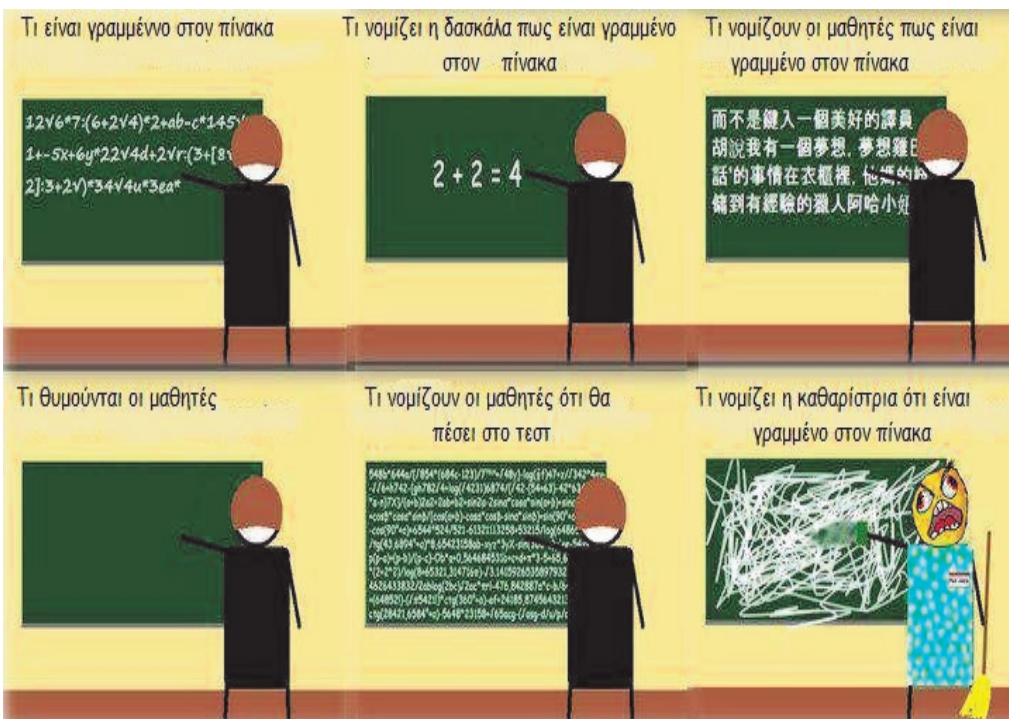
Ίσως κάποιοι έχουν παραιτηθεί λόγω των χαμηλών επιδόσεών τους, ίσως... Υπάρχουν πολλές και διαφορετικές υποθέσεις και λόγοι για να μην αρέσουν σε έναν μαθητή τα αρχαία. Αυτού του είδους η προδιάθεση έχει ενισχυθεί με την πάροδο του χρόνου. Καταλαβαίνουμε ότι τα αρχαία είναι σαν τα μαθηματικά. Αν δεν έχεις τις κατάλληλες βάσεις, δεν έχεις την δυνατότητα να κατανοήσεις την καινούρια ύλη που θα διδάσκει σε κάθε νέο κεφάλαιο.



Όλοι όμως ξέρουμε ότι τα αρχαία έχουν νόημα και ας μην γνωρίζουμε το λόγο. Ο φόβος των βαθμών και σπανιότερα η δίψα ενός παιδιού για μάθημα ωθούν όλους τους μαθητές να ανοίξουν το βιβλίο των αρχαίων. Όλοι, με ελάχιστες εξαιρέσεις, νιώθουν την ανάγκη να γράφουν καλά στα αρχαία καθώς είναι βασικό μάθημα της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Όσοι από εμάς επιθυμούν να ακολουθήσουν τη θεωρητική κατεύθυνση, θα ήταν προτιμότερο να προσπαθούν να κατανοήσουν τα αρχαία όσο καλύτερα μπορούν και να μάθουν να διαβάζουν το συγκεκριμένο μάθημα, έτσι ώστε να έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα στο μέλλον.

Ένα τελευταίο που θέλω να επισημάνω είναι πως για να πετύχουμε ένα καλύτερο αποτέλεσμα, θα πρέπει να αφήσουμε, να αγνοήσουμε για λίγο καιρό βαθμούς και έπαθλα και να σκεφτούμε ότι πραγματοποιούμε έναν προσωπικό μας στόχο, για τον εαυτό μας, για την προσωπική μας ικανοποίηση.

Μια μαθήτρια
της Β' Γυμνασίου



Sublime
βιβλιοπωλείο

Γιάννης Φουτσιτζής

Α. Παπανικολάου 86Α | Πεύκα Θεσ/νίκης | 57010
Τ/Φ: 2310 676085 | e: sublimebookstore@gmail.com

BABY MODA

BIOTEXNIA ΒΑΠΤΙΣΤΙΚΩΝ - BEBE

Αφοί ΚΟΠΠΑΟΓΛΟΥ Ο.Ε.

Φράγκων 20 (5ος όροφος), 546 25 Θεσσαλονίκη
τηλ.: 2310 511861, fax: 2310 514294
http://www.babymoda.gr, e-mail: babymoda@babymoda.gr

Θέλω κι εγώ να μάθω αρχαία

Είμαι μια μαθήτρια της Γ' Γυμνασίου και είμαι από τους λίγους μαθητές που ξέρω, στους οποίους αρέσουν τα Αρχαία! Τώρα, όλοι θα αναρωτιέστε πώς γίνεται αυτό! Να σας πω μερικούς από τους λόγους μήπως και με καταλάβετε.

Προσωπικά μαθαίνοντας αρχαίες λέξεις, μπορώ πολύ πιο εύκολα να κατανοήσω τις νεοελληνικές λέξεις. Στη νέα ελληνική δε λείπουν οι φορές που η ετυμολογία και η ορθογραφία κάποιων λέξεων μου φαίνεται ακατανόητη. Προσπαθώ να καταλάβω για ποιο λόγο γράφονται έτσι και από πού προέρχονται αλλά δεν τα καταφέρνω. **Μα πρόσφατα κατάλαβα ότι, αν ψάξω, θα βρω την ετυμολογία και την ορθογραφία τους από τα αρχαία. Επίσης μπορώ να πω ότι με συγκινεί το γεγονός πως κάποιες αρχαίες λέξεις διατηρήθηκαν με το ίδιο νόημα περίπου για 2500 χρόνια. Από την άλλη γοητεύομαι και από το ταξίδι των λέξεων μέσα στο χρόνο και τις μεταμορφώσεις που υπέστησαν τόσο στην μορφή όσο και στο νόημά τους.**

Ένα ακόμα γνώρισμα της αρχαίας ελληνικής γλώσσας, που με εντυπωσιάζει, είναι πως **μας παρέχει ρίζες για να φτιάχνουμε και σήμερα καινούριες λέξεις, ακόμα και επιστημονικούς όρους.** Αυτό μάλιστα συμβαίνει και σε άλλες γλώσσες. Γι' αυτό το λόγο και οι Άγγλοι, όταν ψάχνουν να βρουν την κατάλληλη λέξη για μία έννοια, χρησιμοποιούν τη φράση «**The Greeks must have a word for it**», δηλαδή «οι Έλληνες θα έχουν μία

λέξη γι' αυτό». Επίσης το ότι έχουν μία αυστηρή γραμματική με βοηθάει στο να καταλάβω καλύτερα τους τύπους της νέας ελληνικής, αλλά και



να μιλάω ορθότερα, γιατί πολλοί τύποι μορφολογίας προήρθαν από τα αρχαία. Επίσης τα αρχαία έχουν σύνταξη και δομή απολύτως λογική και μπορεί κανείς να πει πολλά, με πολύ πυκνή μορφή. Γι' αυτό το λόγο **οι Άγγλοι επιχειρηματίες προτρέπουν ανώτερα στελέχη στους υπολογιστές, να μάθουν την Αρχαία Ελληνική Γλώσσα.**

Με την βοήθεια των αρχαίων μπορώ να καταλαβαίνω κείμενα αρχαίων φιλοσόφων και να τα βλέπω στην ίδια μορφή που γράφτηκαν και ακούστηκαν. Έτσι

μπορώ να πω ότι η Νέα και η Αρχαία Γλώσσα είναι η ίδια γλώσσα, η Ελληνική.

Τέλος, τώρα μπορεί να μην συμφωνεί κανένας μαθητής μαζί μου, αλλά είμαι της άποψης ότι **αν τα αρχαία δεν ήταν ένα μάθημα από τα βασικά για το οποίο όλοι κυνηγάμε έναν καλό βαθμό, που δύσκολα τον κερδίζεις, ίσως να βλέπαμε τη μαγεία των αρχαίων.** Άλλωστε, η Νέα και η Αρχαία Γλώσσα είναι η ίδια γλώσσα, η Ελληνική.

Έλλη Γαλατά Γ1

Πόνος και γαλήνη σε μια εκδρομή



Πρωτόγνωρη για πολλούς μα αξέχαστη για όλους ήταν η επίσκεψη που πραγματοποιήσαν τα τμήματα Β1 και Γ1 του σχολείου μας τη Δευτέρα 8 Απριλίου στο Χορτιάτη και το Πανόραμα.

Αρχικά μεταβήκαμε στην κοινότητα του Χορτιάτη όπου παρακολουθήσαμε σε βιντεοσκοπημένη μορφή τις μαρτυρίες των επιζώντων από το ολοκαύτωμα που γνώρισε η περιοχή το 1944. Οι μαρτυρίες τους ζωντανές παρά τις δεκαετίες που μεσολάβησαν, νωπές, συγκινητικές και τόσο οδυνηρές, πλημμύρισαν την αίθουσα και φώλιασαν στις καρδιές μας προκαλώντας

την αγανάκτηση, τον αποτροπισσμό αλλά και τον τρόμο για το πόσα μπορεί να διαπράξει ένας άνθρωπος σε βάρος κάποιου άλλου ανθρώπου. Το διαβάσαμε στα βιβλία αλλά τώρα καταλαβαίναμε με τον πιο άμεσο τρόπο ότι δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από τον πόλεμο. Ακολούθησε μια σύντομη περιήγηση στο χωριό για να φτάσουμε στα σημεία όπου βρήκαν μαρτυρικό θάνατο 149 κάτοικοι του Χορτιάτη. Στο ένα από αυτά υπήρχε ο φούρνος του χωριού, που σήμερα λειτουργεί ως εκκλησία.

Επόμενος σταθμός μας ήταν το Πανόραμα και πιο συγκεκριμένα το μοναστήρι της Παναγίας της Ελευθερώτριας. Μετά την ένταση και τη φρίκη του πολέμου, η γαλήνη και η ηρεμία της μονής μας ξαναέδωσε την ελπίδα για τη ζωή και το χαμόγελο για το μέλλον.

Γαζέα Σοφία, Β1

ΜΝΗΜΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ

Η γιαγιά Φωτεινή φωνάζει την εγγονή της Σωτηρία να φύγει με τους χωριανούς γιατί σε λίγο θα έρθουν οι Τούρκοι. Αυτή δεν την ακούει γιατί έχει βρει έναν πληγωμένο στρατιώτη. Μένουν ακόμη τρεις μέρες και έπειτα ξεκινάνε η Σωτηρία, ο Χρήστος, ο φαντάρος και η γιαγιά Φωτεινή, την οποία την παίρνουν με το ζόρι. Παίρνουν τα εικονίσματα, ποτίζουν τα λουλούδια, κλειδώνουν το σπίτι και βάζουν το κλειδί κάτω από μια πέτρα, όταν θα γυρίσουν να μην το βρουν κατεστραμμένο...

Στο δρόμο για τη Σμύρνη ο Θεός λυπήθηκε τον πόνο της γιαγιάς Φωτεινής και την πήρε κοντά Του. Η Σωτηρία απαρηγόρητη συνεχίζει το δρόμο για τη Σμύρνη μαζί με το Χρήστο, ο οποίος της περιγράφει την ομορφιά της Σμύρνης για να την παρηγορήσει.

Φτάνουν στη Σμύρνη, μα τίποτε δεν είναι όπως πριν... Κλειστά μαγαζιά, άνθρωποι ανάστατοι... Η Σωτηρία με τον Χρήστο πέφτουν πάνω σ' έναν γέρο ο οποίος τους ζητά να πάρουν τον εγγονό του Σταύρο, να τον σώσουν. Πρόσφυγας... Στο δρόμο για τη Σμύρνη, έχασε τα παιδιά του από τους Τούρκους. Μόνο ο Σταυράκης του έχει απομείνει...

Παπαρνάκη Ζωή Α6

Ενδοσχολική βία

Όλοι έχουμε σχετικές εμπειρίες από την σχολική μας ζωή, όλοι γίναμε ή θύτες ή θύματα ή ακόμη και παρατηρητές του φαινομένου της ενδοσχολικής βίας, φαινόμενο το οποίο έχει πάρει τεράστιες διαστάσεις και κανείς δεν κάνει τίποτα. Βία σωματική, βία λεκτική, βία ψυχολογική, κοινωνική, ακόμη και σεξουαλική ανάμεσα σε μαθητές. Πολλά απλά, καθημερινά πράγματα, που ούτε καν το έχουμε φανταστεί ότι μπορούν να πειράζουν τους συμμαθητές μας, αποτελούν τον κύριο κορμό αυτού του φαινομένου.

Η διασημότερη μορφή σχολικής βίας είναι η λεκτική. Η συνεχής κοροϊδία, η καζούρα, οι γκριμάτσες και τα καψόνια από συμμαθητές τους, έχουν γίνει ο φόβος και ο τρόμος των πιο αδύναμων παιδιών είτε από νοητικές ή και σωματικές καθυστερήσεις είτε από μειωμένη σωματική διάπλαση. Χαρακτηρισμοί ή κουβέντες που χρησιμοποιούμε καθημερινά, ίσως να τους πειράζουν και μερικές φορές σε υψηλό βαθμό. Πολύ μεγάλη έκταση έχει πάρει επίσης και η σωματική βία. Οι κλωτσιές, οι τρικλοποδιές, οι σπρωξιές, τα χτυπήματα είναι κάποια φαινόμενά της. Μορφές σχολικής βίας υπάρχουν κι' άλλες που μπορούν να προκαλέσουν αρνητικά αποτελέσματα στην ομαλή λειτουργία της σχολικής ζωής. Οι απειλές και ο εκβιασμός, ο εκφοβισμός, η διάδοση φημών, οι συκοφαντίες, τα κακοήθη μηνύματα ή οι σιωπηλές κλήσεις κινητού ακόμη και η φωτογράφιση ή μαγνητοσκόπηση χωρίς συγκατάθεση. Τα θύματα των παραπάνω συμπεριφορών μπορεί να είναι τυχαία, υπάρχουν όμως και παιδιά τα οποία είναι περισσότερο ευάλωτα σε τέτοιου είδους καταστάσεις. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά αυτά είναι όσα διαφέρουν λόγω εμφάνισης, οικογενειακής κατάστασης, της μη κοινωνικότητας τους ή 'μαζεμένης', ντροπαλής συμπεριφοράς αλλά και της καλής ή της κακής απόδοσης τους στο σχολείο.

Μπορούμε όμως να σκεφτούμε τι επιπτώσεις έχουν αυτά στην ψυχολογία των παραπάνω υποτιθέμενων «διαφορετικών παιδιών»;

Το παιδί που υφίσταται σχολική βία, αντιμετωπίζει ένα φάσμα ψυχολογικών συναισθημάτων και συγκρούσεων όπως: φόβο, άγχος, τύψεις, οργή, ζήλια, χαμηλή αυτοεκτίμηση γιατί δεν τα βγάζει πέρα με τη βία που του ασκείται. Σε επόμενο στάδιο μπορεί ακόμη και να του δημιουργηθούν πιο σοβαρά ψυχολογικά προ-

βλήματα με αποτέλεσμα να οδηγηθεί το παιδί σε ψυχολόγο ή στην χειρότερη περίπτωση σε πιο ακραίες καταστάσεις.

Λαμβάνοντας υπόψη την έρευνα που έλαβε χώρα στο σχολείο μας στην Α', τη Β' αλλά και την Γ' Γυμνασίου, διαπιστώνουμε πως η σχολική βία είναι αυξημένη στο σχολικό μας περιβάλλον, και μάλιστα επηρεάζει αρκετά τη ζωή των εφήβων.



Πιο συγκεκριμένα. Στο σχολείο μας το μεγαλύτερο ποσοστό αν και με μικρή διαφορά έχει υποστεί κάποια μορφή σχολικής βίας. Τα περισσότερα κρούσματα στο σχολείο μας αφορούν στη λεκτική βία αλλά και στη σωματική, κάτι που θα πρέπει να μας προβληματίζει. Τέλος σε μικρό ποσοστό διαπιστώνεται η διαδικτυακή και η σεξουαλική βία.

Επίσης πολύ μεγάλο ποσοστό έχει ασκήσει βία μέσα στο σχολείο, μάλιστα τα περισσότερα παιδιά έχουν ασκήσει σωματική βία, κάτι πολύ θλιβερό για το σχολείο μας. Κάτι παρόμοιο γίνεται και με την ερώτηση εάν τα παιδιά έχουν γίνει μάρτυρες σχολικής βίας αφού το ποσοστό από τα παιδιά που απάντησαν ΝΑΙ διαφέρει πολύ από τα άτομα που απάντησαν ΟΧΙ. Και εδώ υπερισχύει η σωματική βία, αν και η λεκτική είναι και αυτή σε πολύ υψηλό ποσοστό. Τέλος τα παιδιά στην τελευταία ερώτηση για το εάν το σχολείο συμβάλει στην καταπολέμηση της σχολικής βίας το μεγαλύτερο ποσοστό αν και με μικρή διαφορά απαντάει θετικά.

Εν κατακλείδι βλέπουμε πως στο σχολείο μας τα παιδιά είναι «πολύπειρα» σε ότι έχει σχέση με την βία στα σχολεία. Όμως όπως φαίνεται και από τις απαντήσεις που οι ίδιοι έδωσαν, αυτό είναι κάτι που μπορεί να ξεπεραστεί, αφού εμπιστεύονται το σχολείο και την αντιμετώπισή της απ' αυτό. Κάτι το οποίο είναι καθησυχαστικό, αφού το σχολείο, κινείται μεθοδευμένα και πράττει με τις συμβουλές που έχουν δώσει ειδικοί.

Με αυτόν τον τρόπο το αποτέλεσμα τις περισσότερες φορές αν όχι πάντα, είναι ΘΕΤΙΚΟ!

Τσίτσος Δημήτρης Γ6

Τσακίρη Αντωνία Γ6

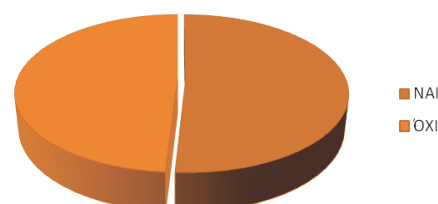
Έρευνα στο Γυμνάσιο Πεύκων

για την ενδοσχολική βία

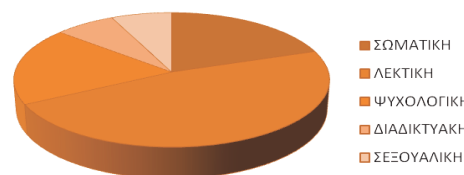
από μαθητές της Γ Γυμνασίου

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

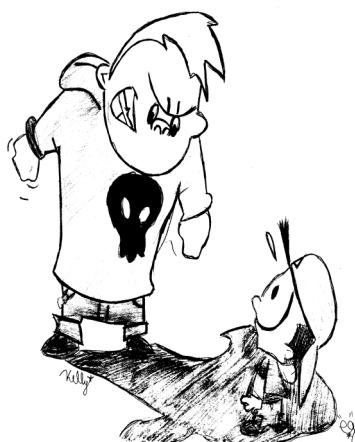
Έχεις γίνει ποτέ θύμα σχολικής βίας;



Τι μορφή σχολικής βίας έχεις υποστεί;



Συμβάλει το σχολείο στη καταπολέμηση της σχολικής βίας;



ΤΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ

Φέτος το σχολείο μας, αποφάσισε να τιμήσει τη γιορτή του Πολυτεχνείου με μια θεατρική παράσταση. Είκοσι μέρες πριν, η φιλόλογός μας κ. Ελένη Σταμπουλίδου, επέλεξε 9 παιδιά από το Γ1 και η κ. Νατάσα Σταμπουλίδου ακόμα 4 από μικρότερες τάξεις για να πραγματοποιήσουν αυτή την παράσταση. Μέσα σ' αυτά κι εγώ. Οι ρόλοι; Ένας μπαμπάς που δεν τον νοιάζει τίποτα άλλο από τη ζωούλα του με τη γυναίκα του, δυο παιδιά που επαναστατούν, δυο φίλοι καχύποπτοι και ένας γείτονας «χωμένος σε όλα» του προηγούμενου και του «τωρινού» καθεστώτος. Οι μέρες κυλάνε κι εμείς δεν σταματάμε τις πρόβες, το διασκεδάζουμε πολύ, μα όσο πλησιάζουν οι μέρες, τόσο αγχωνόμαστε.



Η μέρα έφτασε. Εμείς ανεβαίνουμε στη σκηνή λουσμένοι από κρύο ιδρώτα και μετά από ένα πρόλογο της διευθύντριας, η παράσταση ξεκινάει. Όλοι λέμε τα λόγια μας ριχνοντας κλεφτές ματιές στο κοινό. Σιγά – σιγά το άγχος υποχωρεί, τα λόγια έρχονται από μόνα τους και αισθανόμαστε να «παίρνουμε» μαζί μας το κοινό που μας παρακολου-

θεί με προσήλωση. Δεν έλειψαν ένα δύο μικρά λαθάκια, που όμως δεν έγιναν αντιληπτά. Η παράσταση φτάνει στο τέλος της. Όλοι ανακουφισμένοι και με περηφάνια πάμε μπροστά και κάνοντας μια υπόκλιση, εισπράττουμε το χειροκρότημα και τα συγχαρητήρια του κοινού.

Μια αξέχαστη εμπειρία ήρθε στο τέλος της, μάθαμε πολλά πράγματα για το Πολυτεχνείο και αντιληφθήκαμε ότι μια θεατρική ιστορία μπορεί να μεταφέρει στο κοινό καλύτερα τα μηνύματα εκείνης της εποχής, παρά μια ιστορική αναδρομή που ίσως κάνει τους θεατές να βαρεθούν. Ακόμα πήραμε μια μικρή γεύση για το πώς είναι ένας ηθοποιός. Περάσαμε πολύ καλά, δεθήκαμε σαν ομάδα και με την καθηγήτρια μας και ρίξαμε απεριόριστο γέλιο.

Έλλη Γαλατά Γ1

Χωρίς οικογένεια

Έχεις μείνει ποτέ «χωρίς οικογένεια»; Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι δεν αντέχεις άλλο και θέλεις να τα παρατήσεις; Είμαι σίγουρη ότι κάποι-οι από εσάς το έχετε νιώσει!

Έτσι ένιωσε και ο μικρός μας ήρωας στη θεατρική παράσταση «Χωρίς Οικογένεια» που παρουσίασε το Κρατικό θέατρο, με την κινητή μονάδα του, στο σχολείο μας στις 26 Φεβρουαρίου. Ένα μικρό αγόρι που ξαφνικά χάνει τη μόνη οικογένεια που γνώριζε και αναγκάζεται να κάνει «τα πάντα» για να επιβιώσει. Τα καταφέρνει όμως, γιατί θυμάται πάντα τα λόγια του αγαπημένου του φίλου, ότι δεν πρέπει ποτέ να το βάζει κάτω.

Αυτό ήταν και το βασικό μήνυμα της θεατρικής παράστασης, βασισμένης στο ομώνυμο βιβλίο του Έκτορα Μαλό. Παρόλο που ανέβηκε χωρίς σκηνικά, μέσα στις σχολικές αίθουσες κατάφερε να μας αγγίξει και να περάσει ένα πολύ δυνατό μήνυμα στις δύσκολες εποχές που ζούμε.

Βαλεντίνη Στεργιοπούλου Γ5

ΣΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΑΛΤΟΥ της Πηνελόπης Δέλτα

Ένα βιβλίο συγκινητικό, γεμάτο περιπέτεια και ανέλπιστα γεγονότα. Μέσα κυριαρχούν μεγάλες μορφές του Μακεδονικού Αγώνα αλλά κι ασημαντες, άγνωστες και όμως σπουδαίες. Ο Αποστόλης θα φέρει εις πέρας τις αποστολές του; Θα μαθευτεί η αλήθεια για τον μικρό Γιובάν; Ο κ. Βασίλης θα βρει το χαμένο του παιδί; Πώς του το άρπαξαν οι Βούλγαροι; Ο καπετάν –Άγρας θα καταλάβει την Κούγκα; Θα τους την πάρουν οι Βούλγαροι; Θα προλάβουν να σώσουν τον καπετάν Άγρα;

Αυτό το βιβλίο, στηριγμένο σε αληθινά γεγονότα σημειώνει σημαντικά περιστατικά της ιστορίας μας. Η γενναιότητα, η αποφασιστικότητα, η θυσία, η αποτυχία, και η επιτυχία συγκινεί τον κάθε αναγνώστη και με έναν μοναδικό τρόπο τον οδηγεί χρόνια πριν. Τον κάνει να συμμετέχει στις αγωνίες και τις περιπέτειες των ηρώων. Συγχρόνως με απλό τρόπο του μαθαίνει μερικά σημεία της ιστορίας, που είναι απαραίτητα να τα γνωρίζει.

Ζωή Παπαρνάκη Α6



έν τέχνη
Οδείο
Αναγνωρισμένο από το κράτος
Σχολές Χορού
Θεατρικό Εργαστήρι

www.entechni.gr • e-mail: info@entechni.gr

Οδείο Εύσσης: Παπάγου 101, Τηλ. 2310 655.550
Σχολή Χορού Εύσσης: 25ης Μαρτίου 104 – Πρωτομαγιάς
Τηλ.: 2315 000.290
Πεύκα: Αεσφόρος Παπανικολάου 44 – Είσοδος από Μ. Λοΐζου 1
Τηλ.: 2310 631.511

Επίσημο εξεταστικό κέντρο του
TRINITY GUILDHALL COLLEGE of LONDON.

Πτυχία σε όλα τα σύγχρονα όργανα
αναγνωρισμένα σε όλη την Ευρώπη

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΒΙΒΛΙΟΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ
Γ.ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ 120 ΠΕΥΚΑ ΤΗΛ/ΦΑΞ : 2310/675-717
E-MAIL: bibliothiki@freemail.gr

BIBLIA – ΧΑΡΤΙΚΑ – ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ – ΕΙΔΗ ΔΩΡΩΝ – ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
ΜΕΛΑΝΙΑ-ΦΩΤΟΤΥΠΙΣ Α/Μ COLOR – ΣΦΡΑΓΙΔΕΣ – ΠΙΝΑΚΙΔΕΣ

ΕΙΔΗ ΤΑΞΙΔΙΟΥ SAMSONITE-TIMBERLAND

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09:00-14:30 17:00-20:30
ΣΑΒΒΑΤΟ 09:00-15:00

Προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μαθητές στο σχολείο

Στα πλαίσια έρευνάς μας για τη σχολική εφημερίδα μοιράσαμε ερωτηματολόγια σε μαθητές του Γυμνασίου μας πάνω στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μαθητές στο σχολείο και έτσι, επιλέγοντας ενδεικτικά απόψεις τους καταλήξαμε στα εξής συμπεράσματα:

Αρχικά συνειδητοποιήσαμε ότι εντοπίζεται πρόβλημα στα **μονόωρα μαθήματα**, καθώς διαπιστώνεται ότι δεν καλύπτεται ευρύ φάσμα γνώσεων, είναι πολύ δύσκολο να βγει η προκαθορισμένη ύλη και απαιτείται υπερπροσπάθεια μαθητών και καθηγητών.

Επίσης μια συντριπτική πλειοψηφία μαθητών υποστηρίζει πως οι διδακτικές ώρες είναι πολλές και **το επτάωρο** κουραστικό για μαθητές και καθηγητές.

Στη συνέχεια, όταν ρωτήθηκαν για τον τρόπο που αντιμετωπίζουν το πλήθος των εργασιών που έχουν για το σπίτι, απάντησαν πως δυσκολεύονται να ανταπεξέλθουν στις **απαιτήσεις του σχολείου** χωρίς εξωτερική βοήθεια (βοηθήματα, γονείς) με αποτέλεσμα πολλοί από αυτούς να μη διαβάζουν καν.

Πολλοί μαθητές αξιολόγησαν τις **γνώσεις** που παρέχονται από το σχολείο ως χρήσιμες. Κάποιοι διαφώνησαν χαρακτηρίζοντας τις άχρηστες και εξειδικευμένες.

Επιπρόσθετα, οι μαθητές εξέφρασαν έντονα άποψη πάνω στο θέμα των **τεστ και διαγωνισμάτων**. Άλλοι θεωρούν πως καταπιέζουν τους μαθητές δίχως οι ίδιοι να έχουν κέρδος. Άλλοι πάλι τα θεωρούν χρήσιμα και σημαντικά. Οι περισσότεροι πάντως συμφωνούν στο ότι αποτελούν την κυριότερη πηγή βαθμολόγησης.

Στην ερώτηση για το αν οι καθηγητές δείχνουν **κατανόηση** προς τους μαθητές, οι απόψεις διέφεραν. Πολλοί ήταν αυτοί που υποστήριξαν τη θέση των καθηγητών λέγοντας πως όντως υπάρχει κατανόηση, αλλά πολλοί ήταν και αυτοί που υποστήριξαν κατηγορηματικά το αντίθετο.

Σχετικά με το θέμα των **διακρίσεων** διατυπώθηκαν τα εξής: α) μια

συντριπτική πλειοψηφία υποστήριξε την ύπαρξη διακρίσεων μεταξύ μαθητών. β) εκφράστηκε και η άποψη για διακρίσεις εκ μέρους των καθηγητών.

Όταν κλήθηκαν να εξετάσουν αν υπάρχει **σεβασμός προς τους χώρους** και τις ιδιοκτησίες του σχολείου, η πλειοψηφία δήλωσε πως ο σεβασμός αυτός εκλείπει και αναγνώρισε το μερίδιο ευθύνης των μαθητών σε αυτήν την κατάσταση. Όταν όμως κλήθηκαν να αξιολογήσουν **την καθαριότητα** που επικρατεί στους χώρους του σχολείου, την έκριναν ως ελλιπή.

Συμπερασματικά, οι μαθητές φαίνεται πως έρχονται αντιμέτωποι με αρκετά προβλήματα κατά τη φοίτησή τους στο σχολείο. Παρόλα αυτά, εμείς οι ίδιοι οι μαθητές σε συνεργασία με τους καθηγητές, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει και ένας μαθητής, **“μπορούμε να αλλάξουμε το σχολείο μας [...] άμα το θέλουμε και εμείς, φυσικά!”**

Τσιρικίδης Πρόδρομος
Παπαγεωργίου Παυλίνα
Βαρδής Σπύρος-Γαλατάς Απόστολος
Μιχαηλίδου Μαρία-Μαυρογιάννη Βίλλη.



Το αντίο

Φέτος είναι η τελευταία χρονιά στο Γυμνάσιο. Οι αναμνήσεις προκαλούν ανάμεικτα συναισθήματα, τόσο που μερικές φορές γελάς με ένα αστείο συμβάν που σου έρχεται στο μυαλό και άλλες φορές αγχώνεσαι μήπως και ξαναβρεθείς στο γραφείο γιατί μιλούσες λίγο παραπάνω από την υπόλοιπη τάξη. Πέρα απ' την πλάκα όμως, από το Γυμνάσιο μου έχουν μείνει τόσες καλές αναμνήσεις!

Φεύγοντας, έχω αρχίσει να τα βλέπω όλα με άλλο μάτι, ακόμη και τα διαγωνίσματα που προκαλούσαν άγχος μέσα στην τάξη και έχουν γίνει πολλές φορές αιτία για κλάματα και στεναχώριες. Επίσης δεν λη-



σμονώ και τις ατελείωτες στιγμές γέλιου, τις οποίες μας έκαναν να περνάμε λίγο πιο χαλαρά τις μέρες μας. Μα και βέβαια, πώς μπορώ να ξεχάσω τότε που προσπαθούσαμε να στύψουμε πορτοκαλάδα μέσα στο μάθημα ή πάλι όταν πήρε φωτιά το θρανίο και τόσα άλλα που για να τα γράψω θα ήθελα αρκετές σελίδες; Τέλος έχουν αρχίσει ήδη να

μου λείπουν οι καθηγητές που αν και δεν το πίστευα ούτε εγώ, έχω αρχίσει να τους συμπαθώ και να θυμάμαι μόνο τις καλές στιγμές που έχουμε περάσει μαζί. Όλα αυτά φαντάζουν τόσο ωραία, αλλά δυστυχώς πρέπει να συνεχίσουμε στο Λύκειο.

Ένα όμως είναι σίγουρο... και εκεί θα περάσουμε τέλει-α! **Σπύρος Βαρδής Γ1**

Καλοκαίρι μύρισε

Καλοκαίρι, θάλασσα,
ήλιος και ουρανός.
Καλοκαίρι μύρισε,
άλλαξε ο καιρός.
Στα γαλάζια κύματα
τρέχουν τα παιδιά,
κολυμπούν και χαίρονται
με τη συντροφιά.

Δημοσθένης Παπαδόπουλος Α6



Της θάλασσας τα όμορφα πουλιά
είναι σαν της Ελλάδας
τα πανέμορφα νησιά.
Πετούνε, ταξιδεύουν όλη μέρα
με οδηγό τους τον αέρα.

Καρυώτης Παναγιώτης
Κοπίλογλου Ραφαήλ Α3

Οι τριακόσιοι της Βουλής

Το ενδιαφέρον σας μας έχει πνίξει. Πού είναι οι 300 της Βουλής; Μη σπρώχνεστε, κενές θέσεις υπάρχουν. Μα φυσικά και υπάρχουν... Όλα, γι αυτούς που σώζουν τη χώρα!



Φαίνεται άλλωστε πως κοιμάστε και ξυπνάτε με μια έγνοια: πώς θα σωθεί η Ελλάδα. Ε, μα έτσι σώζεται η χώρα! Με τους 2-3 πολιτικούς που «γεμίζουν» την αίθουσα της Βουλής! Βέβαια, ξέρουμε ότι ενδιαφέρεστε, ότι εσείς τραβάτε κουπί, ενώ εμείς βουλιάζουμε. Μα εσείς δε σκοτωθήκατε να τάζετε την Άρτα και τα Γιάννενα στους ψηφοφόρους σας για να κάσετε σε αυτές τις θέσεις; Πού είστε τώρα; Ποιοι είστε τώρα; Γιατί, Βουλή των Ελλήνων δε είστε. Μα, ούτως ή άλλως: «μαζί τα φάγαμε»! Σωστά; Εμείς δε σας επιτρέψαμε να αλωνίζετε στους διαδρόμους της Βουλής; Γιατί το μόνο δικαίωμα που μας έχει απομείνει, αυτό που ασκούμε κάθε τέσσερα χρόνια, εμείς επιλέξαμε να το αμελήσουμε. Μάλλον θα πιστεύαμε πως ψηφίζαμε στη ...Eurovision !!!

Τι θέλουμε λοιπόν; Να επιτρέψουμε να χαθεί ένα κομμάτι πολιτισμού; Να κλείσουμε τα μάτια και να εμπιστευτούμε τυφλά όλους εσάς; Να σιωπήσουμε στη θέα μιας ακόμα χαμένης Ατλαντίδας...;

Τσιρικίδης Πρόδρομος—Παυλίνα Παπαγεωργίου Γ5
Μαυρογιάννη Βίλλη- Μιχαηλίδου Μαρία Α4

Τίποτα

Κόπιασα, έμαθα, δούλεψα,
κρίθηκα, έκλαψα, απόρησα

Και στο βάθος τίποτα.

Αποφάσισα, πείσμων, έπραξα,
αντέδρασα, λογοκρίθηκα

Μα στο βάθος τίποτα.

Κατηγόρησα, κατηγορήθηκα,
έχασα, τέλειωσα

Στο βάθος τίποτα.

Στεναχωρήθηκα, κουράστηκα,
έπαψα, τα παράτησα

Ακόμα, στο βάθος τίποτα.

Μα άλλαξα, αναγεννήθηκα, σκέφτηκα,
ωρίμασα, προσπάθησα, πέτυχα...

Πέτυχα; Ή στο βάθος τίποτα;

Παυλίνα Παπαγεωργίου Γ5

Πολιορκία

Ο σημερινός άνθρωπος βομβαρδίζεται καθημερινά από πολλές και ποικίλες πιέσεις. Τα μέσα ενημέρωσης και ιδιαίτερα η τηλεόραση μας πολιορκούν με ειδήσεις ψεύτικες και άχρηστα προϊόντα που πρέπει να καταναλώσουμε. Σήμερα έχουμε και την πολιορκία της Τρόικας που μας επιβάλλει τη φτώχεια, την ανεργία, τον τρόπο ζωής και γενικά βρισκόμαστε σε μια ασφυκτική πίεση χωρίς να αντιδρούμε. Υπάρχει πίεση για τη χρήση μεταλλαγμένων προϊόντων και την άντληση των φυσικών πόρων με σκοπό το κέρδος, με αποτέλεσμα την μόλυνση του περιβάλλοντος από όλα αυτά. Γενικά οι άνθρωποι σήμερα αναγκάζονται να αλλάξουν πολλές συνήθειες και πολιορκούνται οικονομικά από ανθρώπους και εχθρούς που ούτε καν γνωρίζουν ποιοι είναι.

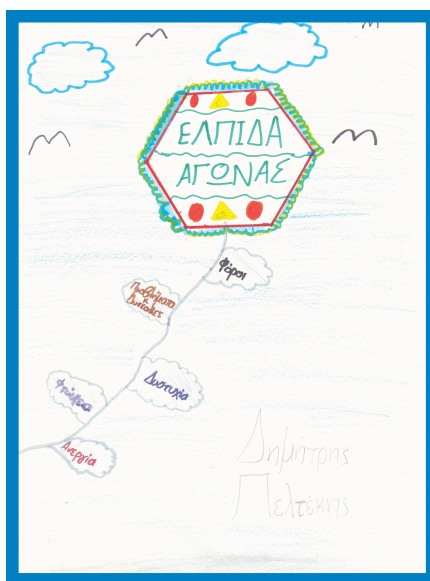
Λεωνίδας Στάθης Α6

Ο Χαρταετός στέλνει μηνύματα

Χαρταετός. Ένας διαφορετικός και περήφανος αετός. Το πέταγμά του φέρνει χαρά και ευτυχία σε μικρούς και μεγάλους ξεσηκώνοντάς τους και παρυσύροντάς τους σ' ένα ξέφρενο πανηγύρι.

Παρόλ' αυτά ο χαρταετός δεν αποτελεί μόνο ένα παιχνίδι. Το πέταγμά του και ο χορός που κάνει στα ύψη συμβολίζει επίσης την κάθαρση και την αγαλλίαση της ψυχής των ανθρώπων, μεταφέροντας στην ουρά του όλα τα προβλήματα και τις δυστυχίες της καθημερινής τους ζωής και σκορπίζοντάς τα στα ουράνια.

Στη σημερινή εποχή, η χώρα μας περνάει μια πολύ δύσκολη περίοδο με την οικονομική κρίση. Η ανεργία, η φτώχεια, η ακρίβεια, τα προβλήματα στην υγεία και στην παιδεία, η δυστυχία και πολλά άλλα μαστίζουν τη χώρα μας. Οι άνθρωποι είναι θλιμμένοι, στενοχωρημένοι και απελπισμένοι. Προσπαθούν να βρουν ένα φως στο αύριο, αλλά μάταια.



Αν μπορούσα να δώσω μια λύση στη δύσκολη περίοδο που περνάει η χώρα μου, θα έδεναν στην ουρά του χαρταετού μου όλα τα βάσανα, τα προβλήματα και τις δυσκολίες, τα οποία θα σκόρπιζαν στον ουρανό. Πάνω στον χαρταετό μου με μεγάλα πράσινα γράμματα θα έγραφα τις λέξεις ΕΛΠΙΔΑ και ΑΓΩΝΑΣ. Ο αετός μου πετώντας στον ουρανό, θα μετέφερε το μήνυμα αυτό σε όλη τη

χώρα απ' άκρη σ' άκρη. Έτσι θα έμπαινε στην καρδιά του κάθε Έλληνα, ξυπνώντας τη μικρή φλόγα ελπίδας που υπάρχει μέσα του ώστε να μην το βάζει κάτω, να σηκώνει ψηλά το κεφάλι και να συνεχίζει τον αγώνα της ζωής.

Θα 'θελα έτσι να υπενθυμίσω στους Έλληνες ότι δεν πρέπει να επιτρέπουν να τους καταβάλλει η δύσκολη αυτή κατάσταση που περνούν και να τους θλίβει. Αντιθέτως να θυμώνουν, να δυναμώνουν μέσα από αυτή, να ελπίζουν, να προσπαθούν, να συνεχίζουν ν' αγωνίζονται. Άλλωστε εμείς οι Έλληνες έχουμε αποδείξει ότι δεν το βάζουμε ποτέ κάτω και αγωνιζόμαστε μέχρι τέλους με σκοπό να τα καταφέρουμε, ακόμα κι αν έχουμε μπροστά μας τον πιο δυνατό αντίπαλο. Εάν λοιπόν εμείς πιστέψουμε στον εαυτό μας και αγωνιστούμε σκληρά, η ελπίδα για μια καλύτερη και ποιοτική ζωή θα μας ανταμείψει. Έτσι θα περάσουμε με επιτυχία το δύσκολο αυτό τούνελ της ζωής.

Πελτέκης Δημήτρης Α6

2013! Η εποχή που οι έφηβοι νοιάζονται περισσότερο για τη μάρκα της ζακέτας τους παρά για το εάν έχουν να πληρώσουν το ρεύμα. Γιατί άραγε μερικά ραμμένα κομμάτια ύφασμα παίρνουν τόσο μεγάλη διάσταση για εμάς τους έφηβους και γιατί τελικά δίνουμε τόση μεγάλη αξία σε κάτι τόσο άψυχο; Μήπως τα ίδια τα ρούχα, που υποτίθεται πως έχουν τόση μεγάλη σημασία για την εμφάνιση μας και το κοινωνικό μας status, μας κάνουν στην πραγματικότητα κακό;

Σύμφωνα με τελευταία στοιχεία της Greenpeace, ρούχα που μέχρι πρότινος πληρώναμε αδρά για να αποκτήσουμε, μας βλάπτουν. Δείγματα ρούχων από 20 εταιρίες -κολοσσούς μόδας, συμπεριλαμβανομένων των βιομηχανιών όπως Zara, Levi's, Tommy Hilfiger, Esprit, Adidas, Nike, Calvin Klein, Gap, H & M, Diesel, Victoria Secret, Armani, Benetton και Marks & Spencer, **βρέθηκαν θετικά σε χρωστικές και χημικές ουσίες οι οποίες απελευθερώνουν καρκινογόνες ουσίες και στην πραγματικότητα είναι υπεύθυνες για ορμονικές διαταραχές.** Τα δείγματα αυτά που πωλούνται σε περισσότερες από 29 χώρες διαπιστώθηκαν πως ήταν μολυσμένα με ουσίες επιβλαβείς τόσο για το περιβάλλον όσο και για την ανθρώπινη υγεία. Μόνο η Zara εξάγει ετησίως 850 εκατομμύρια ρούχα σε όλο τον κόσμο.

Φανταστείτε λοιπόν την ποσότητα της έκθεσης στις τοξικές αυτές ουσίες...

Όλα τα δείγματα ελέγχθηκαν για ουσίες ορμονικών διαταραχών NPEs και μερικά για φθαλικές ενώσεις, οι οποίες είναι τοξικές



για το αναπαραγωγικό σύστημα, και καρκινογόνων αμινών από τα αζωχρώματα. Έπειτα από αυτή την έρευνα, η Greenpeace διαπίστωσε πως όλες οι μάρκες δειγμάτων εμπεριείχαν τοξικές χημικές ουσίες. Συγκεκριμένα τα δύο τέταρτα των δειγμάτων περιείχαν ουσίες NPEs, τέσσερα προϊόντα είχαν υψηλά επίπεδα τοξικών φθαλικών ενώσεων ενώ σε δύο προϊόντα της Zara ανακαλύφθηκαν ίχνη των καρκινογόνων αμινών από τη χρήση των αζωχρωμάτων.

Στην Ευρώπη οι ουσίες NPEs έχουν απαγορευτεί για την παραγωγή κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων λόγω ανησυχιών για σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στα υδάτινα οικοσυστήματα. Επιπλέον, η Ε.Ε. έχει θέσει απαγορευτικό στους τέσσερις συνηθέστερους τύπους φθαλικών ενώσεων.

Η νίκη για την Greenpeace ήρθε με την υποστήριξη όλων των cyber-ακτιβιστών, των εθελοντών, των fashionistas, των bloggers και φυσικά των χρηστών των social media παγκοσμίως που άσκησαν πιέσεις με κάθε τρόπο, δεσμεύοντας αρχικά

τις τεράστιες αθλητικές εταιρίες Addidas και Nike, και αργότερα τις H & M, Levi's και Zara να εγκαταλείψουν την χρήση τοξικών στη γραμμή παραγωγής τους. Ωστόσο, απομένουν τόσες άλλες εταιρίες οι οποίες πρέπει να συνειδητοποιήσουν άμεσα πως τα τοξικά δεν είναι πλέον στη μόδα.

Όμως, τόσο η ασύγκριτη ευθύνη των κολοσσών αυτών όσο και οι γραπτές εγγυήσεις, δεν μας απαλλάσσουν από την ευθύνη που έχουμε ως καταναλωτές των προϊόντων αυτών. Εξάλλου, έχω την εντύπωση πως κανένας από εμάς, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού μου, δεν θα αντάλλαζε το αγαπημένο του Gap τζιν ή το Calvin Klein εσώρουχό του με καθαρότερο ωκεανό... Μήπως είναι, λοιπόν, και σειρά μας να αναθεωρήσουμε και να σταματήσουμε να θεοποιούμε αντικείμενα τα οποία στην ουσία μας κάνουν κακό; ... Μήπως ήρθε τελικά η στιγμή να βάλουμε τέλος στην ... τοξική μόδα!

Αντωνία Τσακίρη Γ6

Αργά το χρυσό ηλιοβασίλεμα λάμπει

Τα κύματα της θάλασσας χορεύουν

Τα πουλιά ανέμελα πετούν

Κι ένα μαύρο βότσαλο μια ολόκληρη γη.

Τα μάτια σου λάμπουν σαν το ηλιοβασίλεμα

Η γη σχηματίζεται στο λευκό πρόσωπό σου

Μικρά ψαράκια στα μαλλιά σου

Κι εσύ κάθεται στη δικιά μου αγκαλιά

Άννα Ζβίγγου

Δέσποινα Καζάνη



Καθώς στη θάλασσα κοιτάμε

μες τα γαλανά νερά βουτάμε

και θαυμάζουμε μαζί

Την όμορφή μας τη ζωή

Και καθώς καθόμαστε μαζί

Στην άμμο τη χρυσή

Μακάρι αυτή η στιγμή

Να κρατούσε μια ζωή.

Κοπίλογλου Δημήτρης

Κεχαγιάς Στέλιος Α3



ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΒΑΠΤΙΣΤΙΚΩΝ - BEBE

Αφοί ΚΟΠΙΛΟΓΛΟΥ Ο.Ε.
Φράγκων 20 (5ος όροφος), 546 25 Θεσσαλονίκη
τηλ.: 2310 511861, fax: 2310 514294
<http://www.babymoda.gr>, e-mail: babymoda@babymoda.gr

Εφηβεία vs Μαμά

...Και για ..να δω, πόσα 15χρονα εδώ γύρω μου δεν έχουν πρόβλημα με τη μαμά τους; Μπα, δε βλέπω κανένα. Ξέρω, ξέρω, σας λένε ότι περνάτε εφηβεία, κλασικά. Τρελή φάση όμως η εφηβεία, έτσι; ! Η φάση που αναρωτιέσαι γιατί να ζεις; Γιατί δεν με αφήνουν ήσυχη; Γιατί πρέπει να διαβάσω;

Και μετά από όλα αυτά τα ερωτηματικά, βάζεις απλά τα ακουστικά, ανεβάζεις την ένταση της μουσικής και δεν ακούς κανέναν. Μα πάντα η φωνή της μαμάς θα σε διαπερνάει:

-Βγάλε τα ακουστικά και διάβασε λίγο. Οι βαθμοί σου είναι χάλια φέτος.

-Ωχ! Ρε μάνα, μη με καταπιέζεις, λες εσύ και αλλάζεις πλευρό.

-Καλά, μη διαβάζεις ! λέει η μαμά.

-Και τώρα αδιαφορείς, ε;

-Δεν σου λέω τίποτα..., αδια-

φορώ, σου λέω, ...σε καταπιέζω. Αχ, αυτή η εφηβεία!

Εμ, το άλλο! Μετά από την κουραστική καθημερινότητα που έχουμε εμείς οι νέοι, κάποια στιγμή βρίσκουμε και λίγο ελεύθερο χρόνο. Έτσι πάμε επιτέλους ξένοιαστοι να μιλήσουμε με τους φίλους μας στο facebook ή τα αγόρια να παίξουν playstation. Μα λίγη ώρα μετά, ακούς πάλι αυτή τη φωνή της μαμάς:

-Ξεκολλήστε πια από αυτές τις οθόνες, εσείς οι έφηβοι συνέχεια κολλημένοι μπροστά σε μια οθόνη είστε!

Και να σκέφτεσαι: άντε πάλι «εμείς οι έφηβοι», λες και είμαστε εξωγήινοι.

Και ρωτάω τώρα εγώ, αν στην «εποχή των μαμάρδων» υπήρχε αυτή η τεχνολογική ανάπτυξη, κι αυτές το ίδιο δεν θα έκαναν;! Τέλος πάντων, το προσπερνάω αυτό... Και αφού τη γκρίνια της μαμάς δεν την αντέχεις, αποφασίζεις να πας μια βόλτα και κλείνεις τις οθόνες, παίρνεις τηλέφωνο τον κολλητό σου και πας να ντυθείς. Μα για να μην ξεχνιόμαστε, η φωνή της μαμάς ξανακούγεται:

-Για πού το έβαλες πάλι; Δεν είπαμε ότι θα βγαίνεις μια φορά την εβδομάδα; Το μυαλό των εφήβων όλο στη βόλτα είναι πια!

Αρχίζεις να νευριάζεις, βάζεις τις φωνές και μετά από ένα δυσνόητο κανγά και αφού το έχεις κανονίσει, πείθεις τη μαμά σου και βάζεις παπούτσια για να βγεις. Μα τότε αρχίζει εκείνος ο μονό-

λογος τους παραλόγου:

-Καλά παιδί μου, πού πας έτσι; Βάλε το χοντρό σου μπουφάν, θα κρυώσεις. Δεν σου έχω πει να μην ισιώνεις τα μαλλιά σου; Θα τα κάψεις ! δεν το καταλαβαίνεις; Ααα! Και φόρα και σκούφο. Θα παγώσεις. Έχει κρύο έξω.

Κι εσένα σου έρχεται να βαρέσεις το κεφάλι σου στον τοίχο. Να σκέφτεσαι: δεν πρόκειται να βγω εγώ σαν κρεμμύδι έξω γιατί η μαμά μου έχει ιδιοτροπίες. Τα παρατάς όλα και καταλήγεις πάλι με ακουστικά στα αυτιά και δυνατή μουσική.

Εφηβεία vs Μαμά 0-1

Έλα που εσύ δεν βρήκες ακόμα τι να κάνεις τον λίγο ελεύθερο χρόνο σου, αφού η μαμά δεν αφήνει να κάνεις αυτά που σου αρέσουν. Κάθεσαι, κοιτώντας το ταβάνι, μα όπως είναι γνωστό αν η μαμά σε δει να μην έχεις τι να κάνεις, πάντα σου βρίσκει δουλειά. Έτσι την ακούς πάλι:

-Ιιι, τι δωμάτιο είναι αυτό; Όλοι οι έφηβοι τα ίδια. Αν έφευγε βόμβα, πιο καθαρό θα ήταν. Έλα να μαζέψεις τα ρούχα σου.

-Ωχ, Παναγιά μου, τι ακούω! Όλη μέρα διαβάζω και στον λίγο ελεύθερό μου χρόνο, θα κάνω την νοικοκυρά! Ούτε καν! Τι σε νοιάζει εσένα αν τα ρούχα είναι στην ντουλάπα ή στο κρεβάτι! Δεν έχει καμιά διαφορά και αν σε πειράζουν τόσο, μάζεψέ τα εσύ! λες με νεύρα και δυναμώνεις τη μουσική χωρίς να αφήσεις το περιθώριο, ούτε να μιλήσει.

Εφηβεία vs Μαμά 1-1



Μα δεν καταλαβαίνουν επιτέλους κι αυτές οι μαμάδες; Σε εφηβεία είμαστε, στο δικό μας κόσμο, στη δική μας διάσταση, όπου υπάρχουν μόνο οι φίλοι μας. Ούτε διάβασμα ούτε υποχρεώσεις. Μόνο μουσική και παρέα, αλλά σιγά-σιγά και οι πρώτες καφούρες... τότε που αρχίζουμε να ενδιαφερόμαστε για το αντίθετο φύλο. Και μην ξεχάσω: οι ορμόνες μας βράζουν, κουβαλάμε τρέλα, θέλουμε ελευθερία, απλά να περνάμε καλά. Αυτό είναι εφηβεία! Μια ωραία και περιεργη ηλικία για μας, αλλά ίσως δύσκολη για τις μαμάδες μας.

Έλλη Γαλατά Γ1



Ανοίγω τα μάτια και βλέπω τα αστέρια
Βλέπω τα θέλω, τα μπορώ και τα πιστεύω μου

Βλέπω μέχρι πού είμαι ικανός και πού μπορώ να φτάσω

Να κάνω τα πάντα

και με ένα άγγιγμα του ονείρου
βρίσκομαι ανάμεσά τους.

Στα αστέρια



Ανοίγω τα μάτια και βλέπω τα αστέρια

Χιλιάδες ελπίδες συγκεντρώνονται στα μάτια μου

Αισθάνομαι...

Αισθάνομαι την εγωκεντρική ησυχία του σύμπαντος.

Μα ξαφνικά τα αστέρια σβήνουν και χάνονται στο άπειρό του.

Τότε κλείνω τα μάτια και ονειρεύομαι.

Παυλίνα Παπαγεωργίου Γ5

**Επιτυχίες στον
ελεύθερο χρόνο**

Φέτος στο σχολείο μας ένας μαθητής από το Α3 διακρίθηκε στο **tae kwon do** και κατέκτησε δύο αργυρά μετάλλια στο πανελλήνιο που έγινε στον Πολύγυρο το 2012. Ο **Γιάννης Κοκαλάς** έχει διακριθεί κι άλλες φορές στο ίδιο άθλημα και έχει αποκτήσει τέσσερα μετάλλια και στις τρεις θέσεις (πρώτη, δεύτερη, τρίτη). Άρχισε να παίζει **tae kwon do** από τότε που ήταν τεσσάρων χρονών. Του άρεσε πάντα πολύ. Επίσης έχει διακριθεί ακόμη δύο φορές στην δεύτερη και στην τρίτη θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα στο σκάκι.



Ο **Πελτέκης Δημήτρης** ένας μαθητής της Α6 τάξης του σχολείου μας, ασχολείται κι αυτός με το ίδιο άθλημα παίρνοντας μάλιστα και σημαντικές διακρίσεις. Το 2011 πήρε την 1^η θέση σε Πανελλήνιο πρωτάθλημα και το 2012 την 3^η θέση. Ασκείται στο άθλημα περίπου 9 χρόνια και το επέλεξε γιατί γυμνάζεται και περνάει καλά.

Ο **Μπαντής Αστέριος** του Α5 ασχολείται με το **Tae Kwon do** 8 χρόνια και προπονείται στις εγκαταστάσεις του Αστέρα Πεύκων γεμίζοντας έτσι ευχάριστα τον ελεύθερο χρόνο του. Φέτος πήρε τη δεύτερη θέση σε αγώνες ITF στην Περαιά.

Σημασία έχει το ταξίδι και όχι ο προορισμός

Σε μερικά ταξίδια όμως και ο προορισμός έχει την σημασία του. Έτσι λοιπόν με τους μαθητές του Γυμνασίου Πεύκων κάναμε αρκετές διαδρομές και ταξίδια, σε αγώνες ομαδικούς και ατομικούς και ενώ επικεντρωνόμαστε στο ταξίδι-εμπειρία της συμμετοχής, ο προορισμός πολλές φορές μας έκανε υπερήφανους.

Έτσι λοιπόν στους **αγώνες Καλαθοσφαίρισης** αγοριών με τους: **Βαρδή Σπύρο, Γαλατά Απόστολο, Γούναρη Δημήτρη, Ιακωβίδη Τρύφων, Κοπαίλα Νικόλαο, Μποζίνη Κων/νο, Μπρόζο Γεώργιο, Παντουλούφο Άλκη, Ρούσσο Γεώργιο, Σαρρηκώστα Κων/νο, Τσακράκη Μιχάλη, Τσίτσο Δημήτριο** και **Πετοσφαίρισης** κοριτσιών με τις: **Αγγή Δημήτρα, Αμανατίδου Μαρία, Γαβουχίδου Δανάη, Γερμανού Αθηνά, Γαλατά Ελισάβετ, Ιωάννου Ελένη, Κιούση Σοφία, Κύρκου Σοφία, Μαραγκούλια Αλεξάνδρα, Στεφανοπούλου Κατερίνα, Τσακίρογλου Κατερίνα, Χατζησπύρου Ελένη**, πήραμε την δεύτερη και πρώτη θέση αντίστοιχα στους ομίλους μας.

Στους **αγώνες δρόμου αντοχής** σε ανώμαλο έδαφος στα Λουτρά Λαγκαδά, η ομάδα αγοριών με τους: **Παντουλούφο Άλκη, Κεφαλά Γεώργιο, Γιαμουρίδης Ευθύμιος, Ζβίγγος Δημήτριος** κέρδισε την πρώτη θέση και των κοριτσιών με τις: **Κιούση Σοφία, Σταματιάδου Ελένη, Γαλατά Ελισάβετ, Χατζηωακειμίδου Ιωάννα** κέρδισε την δεύτερη θέση.

Επίσης στους αγώνες στίβου Δυτικής Θεσσαλονίκης κατέκτησαν συνολικά: 4 χρυσά μετάλλια, 2 ασημένια και 4 χάλκινα. Οι μαθητές που συμμετείχαν είναι οι εξής:

Ρίψη σφαίρας: Μπακάλης Νικόλαος, Χρυσό μετάλλιο, Βεζυριανόπουλος Στέφανος, Χάλκινο μετάλλιο

Άλμα μήκους: Μπιτοπούλου Θεοφανεία, Τοκμακίδου Δέσποινα

Άλμα σε ύψος: Λιαπόπουλος Δημήτριος

Δρόμος 3000μ.: Μήττας Ηρακλής, Χάλκινο μετάλλιο

Δρόμος 1000μ αγοριών: Λέξας Μιλτιάδης Χρυσό μετάλλιο, Παντουλούφος Άλκης, Χάλκινο μετάλλιο

Δρόμος 1000μ.κοριτσιών: Κιούση Σοφία

Δρόμος 300μ.αγοριών: Γιαμουρίδης Ευθύμιος, Χρυσό μετάλλιο

Δρόμος 150μ.κοριτσιών: Βούλτσιου Ευαγγελία, Ασημένιο μετάλλιο

Δρόμος 150μ.αγοριών: Γούναρης Δημήτριος

Δρόμος 100μ.εμπόδια: Κύρκος Μαργαρίτης, Χάλκινο μετάλλιο

Δρόμος 80μ. εμπόδια: Χατζηωακειμίδου Ιωάννα, Ασημένιο μετάλλιο

Δρόμος 80μ.κοριτσιών: Γεωργιάδου Θεοδώρα, Χρυσό μετάλλιο

Δρόμος 80μ.αγοριών: Κοντόπουλος Ιάσων

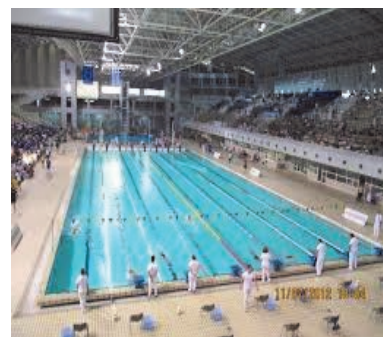
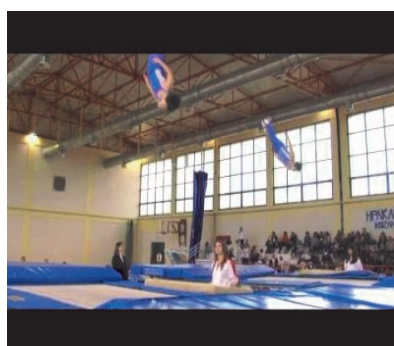
Συγχαρητήρια σε όλους. "Ευ αγωνίζεσθε"

Φετφατζίδου Βιολέτα



Η **Κακιούση Αντιγόνη** μία μαθήτρια της τάξης Α3, είναι αθλήτρια στη **συγχρονισμένη κολύμβηση**. Της άρεσε πολύ ο χορός και η κολύμβηση και γι αυτό από 9 ετών ασχολείται με το συγκεκριμένο άθλημα. Κατά τη σταδιοδρομία της σ' αυτό, πέτυχε να διακριθεί στις 7 καλύτερες αθλήτριες της Βόρειας Ελλάδας.

Ο **Πέτρος Λέφας** του Α4 ασχολείται με ένα κάπως ασυνήθιστο άθλημα, το τραμπολίνο. Το ενδιαφέρον του ξεκίνησε πριν από περίπου 8 χρόνια βλέποντάς το στην τηλεόραση και από τότε αθλείται συστηματικά καθώς βλέπει ότι μ' αυτό γυμνάζεται όλο το σώμα. Πέρσι πήρε την πρώτη θέση στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα και φέτος προκρίθηκε και πάλι για τους τελικούς. Αναμένουμε ...εξελίξεις..



Η **Στέλλα Δεμερτζίδου** του Α2 γεμίζει τον ελεύθερο χρόνο της στο κολυμβητήριο εδώ και ...12 χρόνια. Από την προσχολική εκπαίδευση δόθηκε η αφορμή, καθώς στο σχολείο της υπήρχε πισίνα και από τότε το κολύμπι της έγινε εμμονή. Διακρίθηκε αρκετές φορές σε αγώνες και σήμερα έχει συνολικά 28 μετάλλια και 6 κύπελλα.

Ζέρβα Βασιλεία Α3

ΜΑΣ ΚΡΑΤΑΝΕ ΜΑΚΡΙΑ...

Από μικρή θυμάμαι τον εαυτό μου να τρελαίνεται στο άκουσμα της λέξης "ποδόσφαιρο"! Έτσι μου έμαθε φαίνεται ο μπαμπάς μου... Πάντα μας άρεσε να παρακολουθούμε την αγαπημένη μας ομάδα και να σχολιάζουμε την πρόοδο της στα πρωταθλήματα... Αλλά όλα αυτά από μια καρέκλα. Σαν φανατική φίλη του ποδόσφαιρου, πάντα περίμενα τη στιγμή που εγώ και ο μπαμπάς μου θα πηγαίναμε στο γήπεδο να πανηγυρίσουμε μαζί μια νίκη, να φωνάξουμε μαζί μέχρι να βραχνιάσουμε, να τσαντιστούμε που χάσαμε και να γυρίσουμε σπίτι συζητώντας όσα είδαμε. Του το ζητούσα σχεδόν κάθε Κυριακή, μα αυτός έβρισκε διάφορες δικαιολογίες για να το αποφύγει.

Μεγαλώνοντας άρχισα να καταλαβαίνω αυτό το δισταγμό του πατέρα μου να με πάει να δω από κοντά έναν αγώνα. Λίγο οι βρισιές, λίγο τα δακρυγόνα, τα δυναμιτάκια, τα επεισόδια... Δεν μπορεί να πάει κανείς να δει με την ησυχία του έναν ποδοσφαιρικό αγώνα, τώρα πια! Εκεί που επικρατεί η χαρά, ο ενθουσιασμός και η αγωνία, ξαφνικά ο βανδαλισμός, η βαρβαρότητα και ο χουλι-

γκανισμός κάνουν την εμφάνισή τους.

Το γήπεδο συνήθιζε να είναι ένας χώρος όπου ο φίλαθλος τραγουδά για την αγαπημένη του ομάδα, υμνεί τις νίκες και τα τρόπαιά της, ζει τις μεγάλες στιγμές των προκρίσεων, ξεσκάει από την καθημερινότητα (στα πλαίσια του λογικού), αισθάνεται την γεμάτη ενθουσιασμό ατμόσφαιρα... ειρηνικά! Τώρα πια τα γήπεδα έχουν γίνει χώροι διαγωνισμού για το χειρότερο υβρεολόγιο και την μεγαλύτερη προσβολή κατά των αντιπάλων. Χώροι που θυμίζουν σκηνικό κάποιου Παγκόσμιου Πολέμου με μανιακούς που πετούν κροτίδες, σκοτώνονται στο ξύλο μεταξύ τους, αμφισβητούν εθνικότητες και ήθος, χωρίς λόγο, χωρίς ντροπή, χωρίς αίσθηση του τι λέγεται και γίνεται.

Θέλοντας να καταστρέψουν τον αγωνιστικό χώρο της αντίπαλης ομάδας, να μειώσουν το ηθικό της, να "ξεσκάσουν" όπως λένε οι ίδιοι, υπονομεύουν τον αθλητισμό, απομακρύνουν νέους (σαν και έμενα) από αυτόν, προκαλούν αγωνιστικά και οικονομικά προβλήματα στις ομάδες, καταστρέφουν περιουσίες και δημιουργούν τραγωδίες με νεκρούς και τραυματίες.



Οι "χουλιγκάνοι" όμως είναι φτιαγμένοι να τους αρέσουν αυτά τα γεγονότα και το τελευταίο που τους ενδιαφέρει είναι αυτό το αθλητικό θέαμα. Πιστεύω όμως πως με τον κατάλληλο σωματικό έλεγχο πριν την άφιξη των φιλάθλων στο γήπεδο, την καλλιέργεια του αθλητικού πνεύματος και της ευγενούς άμιλλας από τα πρώτα κιόλας παιδικά χρόνια και την αύξηση των ποινών που δίνονται στις ομάδες σε περιπτώσεις "χουλιγκανιστικές", ίσως και να διορθώσουν λίγο την κατάσταση που επικρατεί στα ελληνικά -κυρίως- γήπεδα...

Έτσι, ίσως μπορέσουν κάποτε όσα παιδιά το έχουν απωθημένο, να δουν έναν αγώνα της αγαπημένης τους ομάδας στο γήπεδο...!

Άννα Γκότση Γ1

Εικόνες ντροπής στην Αχαϊκή πρωτεύουσα. Το κακό άρχισε από νωρίς. Κατά τη μεταφορά των **οπαδών του Ολυμπιακού στο γήπεδο της Αχαΐας** υπήρξαν επεισόδια στην πόλη. Ενώ όταν έφτασαν προσπάθησαν να μπουν παράνομα χωρίς εισιτήρια. Συγκρούστηκαν με τα ΜΑΤ, τραυματίστηκε από μαχαίρι και ένας αστυνομικός, ενώ η ατμόσφαιρα ολοένα και γινόταν πιο αποπνικτική λόγω της υπερβολικής χρήσης χημικών. Όταν με τα χίλια ζόρια ο αγώνας ξεκίνησε, η Παναχαϊκή έβαλε «φωτιά» στις εξέδρες. Ακόμη χειρότερες εξελίξεις σημειώθηκαν όταν οι οπαδοί των δύο ομάδων εισέβαλαν με τη βία στον αγωνιστικό χώρο και συγκρούστηκαν.



Διακόπηκε ο αγώνας Ολυμπιακού-Παναθηναϊκού λόγω επεισοδίων - ξύλο μεταξύ οπαδών

Οπαδοί του Παναθηναϊκού και του Ολυμπιακού εισέβαλαν στον αγωνιστικό χώρο και άρχισαν τις μάχες «σώμα με σώμα», με αποτέλεσμα ο Τόμι Σχινάς να στείλει τους παίκτες των δύο «αιώνων» στα αποδυτήρια! Κουτσοαίνοντας αποχώρησε ο Μπράμος καθώς τον χτύπησε αντικείμενο κατά τη διάρκεια των επεισοδίων.



Ο δεύτερος αγώνας για την φάση των «32» των **Challenge cup βόλλευ των ανδρών Λέφσκι- Ολυμπιακός** δεν ολοκληρώθηκε ποτέ λόγω επεισοδίων που έκαναν Βούλγαροι. Οι Βούλγαροι, κατά τη διάρκεια του τρίτου σετ, άναψαν καπνογόνα και η ατμόσφαιρα ήταν αποπνικτική. Ο διαιτητής στην προσπάθειά του να ηρεμήσει τους φιλάθλους διακόπτοντας την προσωρινή ροή του ματς, εξαγρίωσε τους φιλάθλους της Λέφσκι.

Αλμυρός - Ολυμπιακός Βόλου =Μπάσκετ

Ο αγώνας διακόπηκε, καθώς οπαδοί έκαναν τον αγωνιστικό χώρο να θυμίζει πεδίο μάχης. Οι δύο πλευρές άρχισαν να ανταλλάσσουν υβριστικά σχόλια. Από τον αγώνα δεν έλειψαν και οι βιαιοπραγίες. Οι οπαδοί του Βόλου έκαναν «ντου» και το γήπεδο σύντομα μετατράπηκε σε ένα μεγάλο ριγκ, κάνοντας πολλούς να απορούν για το σημείο που έχει φτάσει ο Ελληνικός αθλητισμός.

Ευαγγελινός Γιώργος Γ2

ΟΤΑΝ Η ΚΑΡΔΙΑ ΧΤΥΠΑ ΔΥΝΑΤΑ...

Είμαι σίγουρος ότι σχεδόν όλοι σας έχετε βιώσει την εμπειρία ενός κορυφαίου αγώνα με ανατροπές, αγωνία και μεγάλη βαρύτητα, δηλαδή ενός ντέρμπι. Σε ένα ντέρμπι υπάρχουν ποικίλα και συχνά αντικρουόμενα συναισθήματα, που ο κοινός παρονομαστής τους είναι η ένταση. Βέβαια όλα εξαρτώνται από την οπτική γωνία που προσεγγίζουμε έναν αγώνα, δηλαδή από την κερκίδα του θεατή ή από τον αγωνιστικό χώρο του παίκτη, ή ακόμα και από τον πάγκο. Ως μέλος μιας ομάδας μπάσκετ, αλλά και ως φανατικός θεατής ποδοσφαίρου και μπάσκετ έχω περάσει και από τις τρεις συναισθηματικές θέσεις.

Αρχικά, ο παίκτης ενός τέτοιου αγώνα νιώθει την αδρεναλίνη να κυλά στο αίμα του, ένταση και πάθος τον διαπερνούν, ο υπόλοιπος κόσμος γύρω του σβήνει και είναι συγκεντρωμένος αποκλειστικά και μόνο στο παιχνίδι. Ακόμα, έρχεται πιο κοντά με τους συμπαίκτες του, καθώς αγωνίζονται για τον



ίδιο σκοπό και επικοινωνεί μαζί τους τότε με το βλέμμα, τότε με μια κίνηση και τότε φωνάζοντας. Από την άλλη είναι στιγμές που νιώθει να τον βαραίνει η ευθύνη απέναντι σε αυτούς τους συμπαίκτες και σε όλη την ομάδα του.

Έπειτα υπάρχουν και οι δύσκολες ώρες του αγώνα που ο παίκτης μπορεί να «θολώσει», να γεμίσει με άγρια συναισθήματα, όπως με θυμό και οργή. Τότε είναι που χρειάζεται να έχει αυτοέλεγχο και να κρατάει ισορροπία ανάμεσα στο πάθος της προσπάθειας και στο ξέσπασμα της οργής.

Σίγουρα ακόμη ένας παράγοντας που επηρεάζει τα συναισθήματα του παίκτη είναι

η κερκίδα. Η κερκίδα έχει την δυνατότητα να τον εμψυχώσει και να τον γεμίσει δύναμη με το χειροκρότημα και τις επευφημίες της, αλλά και να τον νευριάσει και να τον αποσυntonίσει με τις φωνές της.

Άλλου είδους συναισθήματα όμως είναι δυνατόν να βιώσει ένας παίκτης που δεν έχει επιλεγεί από τον προπονητή του και κάθεται στον πάγκο. Αυτός ο παίκτης νιώθει παραγκωνισμένος, ανήμπορος να βοηθήσει την ομάδα και απογοητευμένος που δεν του δίνεται η ευκαιρία να δείξει τι αξίζει. Επιπλέον του δημιουργείται μια πικρία, γιατί, ενώ έχει και αυτός άγχος για την έκβαση του αγώνα, δεν μπορεί να την

αλλάξει. Παρ' όλο αυτά ο ρόλος του είναι να γίνεται εμψυχωτής των συμπαίκτων του και παρατηρητής των λαθών τους, τα οποία μπορεί να τους επισημάνει. Έτσι και από αυτή τη θέση κερδίζει εμπειρίες και μαθαίνει..

Ερχόμαστε, τέλος, στη θέση που έχει τις πιο ακραίες εκδηλώσεις συναισθημάτων -ειδικά στην Ελλάδα- αυτή του θεατή-οπαδού. Συχνά ο θεατής-οπαδός ταυτίζεται με την ομάδα που υποστηρίζει κι έτσι αισθάνεται κι αυτός το ίδιο πάθος, την ίδια ένταση και αγωνία με τους παίκτες. Γι' αυτό το λόγο οδηγείται στην προσπάθεια να βοηθήσει και να εμψυχώσει τους παίκτες με φωνές, κραυγές, χειροκροτήματα και συνθήματα. Συγχρόνως προσπαθεί να αποσυntonίσει και να σπάσει το ηθικό των αντιπάλων.

Το άσχημο ξεκινά όταν τα παραπάνω συναισθήματα και προθέσεις τον οδηγούν σε υπερβολές και παρεκτροπές, χάνει την ψυχραιμία του και προβαίνει σε υβριστικές εκφράσεις και βίαιες πράξεις. Στην περίπτωση που η ομάδα του χάσει νιώθει απογοητευση και θυμό, ενώ άμα κερδίσει γεμίζει με άγρια χαρά και ικανοποίηση.

Συμπερασματικά λοιπόν, θα λέγαμε, πως η βίωση ενός σπουδαίου αθλητικού αγώνα, από όποια θέση κι αν γίνει, προσφέρει απόλαυση και λειτουργεί ως ένας τρόπος εκτόνωσης από καθημερινά άγχη, προβλήματα και πιέσεις – αρκεί να μένουμε πάντα στα όρια του γνήσιου αθλητικού πνεύματος.



Ο αθλητισμός σου αλλάζει τη ζωή

Συνέντευξη από τον αθλητή της ΔΟΞΑΣ ΠΕΥΚΩΝ Γιάννη Φουτζιτζή

Πότε ξεκινήσατε το μπάσκετ;

Στα 13 μου ξεκίνησα με την παρότρυνση ενός φίλου κι από τότε αγάπησα το μπάσκετ και συνεχίζω να το αγαπώ.

Ποιες είναι οι φιλοδοξίες σας αλλά και της ομάδας σας;

Η φιλοδοξία της ομάδας μας, αφού έχουμε κάνει μια καλή πορεία, είναι να διατηρήσουμε αυτήν την καλή πορεία όσο πιο πολύ μπορούμε, να μείνουμε στην κατηγορία, να γεμίσει το γήπεδό μας με σας και να έρχονται περισσότερα παιδιά που αγαπούν το άθλημα. Με την ευκαιρία, πρέπει να σας ευχαριστήσουμε για τη ζωηρή παρουσία σας εδώ στο γήπεδο.

Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία να ασχοληθεί ένα παιδί με το μπάσκετ επαγγελματικά; Πρώτα θα ξεκινήσεις σαν αθλητής και μετά σαν επαγγελματίας. Δεν έχει σημασία ο

επαγγελματισμός αλλά ο αθλητισμός. Πρέπει να ξεκινήσεις από όσο μικρότερη ηλικία μπορείς, ώστε να ευχαριστηθείς και να χαιρέσαι τον αθλητισμό και το παιχνίδι.

Πόσο χρόνο χρειάζεται κάποιος για να γίνει επαγγελματίας;

Δεν είναι θέμα χρόνου, είναι θέμα ποιότητας! Όσο πιο σκληρά δουλεύεις, τόσο πιο κοντά θα είσαι στο αποτέλεσμα που θέλεις και στον στόχο σου.

Πώς νιώθετε όταν παίζετε μπάσκετ;

Είναι η μεγάλη μου αγάπη. Ξεχνώ τα προβλήματά μου. Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από αυτό. Είναι ό,τι καλύτερο μου έχει συμβεί και εύχομαι να παροτρύνω όσους διαβάσουν αυτό το άρθρο, ώστε να ασχοληθούν με οποιοδήποτε άθλημα και όχι μόνο με μπάσκετ.

Γούναρης Δημήτρης Γ1
Βαβλιάκης Βασίλης Β4

Απόστολος Γαλατάς, μαθητής της Γ' γυμνασίου και παίκτης της ομάδας μπάσκετ «Μαχητές» Πεύκων



Μόδα το παγωμένο γιαούρτι;

Η μόδα του frozen yogurt ήρθε επιτέλους στην Ελλάδα! Η νέα αυτή ιδέα που έχει αποφέρει πολλά χρήματα σε ξένους επιχειρηματίες, έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον των Ελλήνων επιχειρηματιών οι οποίοι μπορούν πλέον να υπολογίζουν σε μεγάλα κέρδη. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του προϊόντος αυτού, το καθιστούν ανταγωνιστικό στην ελληνική αγορά καθώς από ό,τι φαίνεται θα έχει τεράστια επιτυχία. Τι είναι όμως το frozen yogurt; Όπως το λέει και η λέξη, στα ελληνικά σημαίνει παγωμένο γιαούρτι και είτε παραλαμβάνεται κατεψυγμένο και τοποθετείται σε μηχανή, είτε παρασκευάζεται στα καταστήματα με φρέσκο γάλα και γιαούρτι, σταθεροποιητή και φυσικά αρώματα.

Η θρεπτική του αξία, αντιθέτως, είναι αρκετά υψηλή αφού είναι πλούσιο σε ασβέστιο και πρωτεΐνη ενώ είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο. Προσφέρεται σε διάφορες γεύσεις, με περισσότερο διαδεδομένες την κλασσική, μαστίχα και μπισκότο και μπορεί να συνδυαστεί με γλυκά του κουταλιού, σοκολάτα και καραμέλα. Η yogen fruz αποτελεί την πρώτη εταιρεία πώλησης παγωμένου γιαουρτιού και βρίσκεται στον Καναδά, ενώ στην Ελλάδα η

chillbox έχει καθιερωθεί ως η μεγαλύτερη αλυσίδα frozen yogurt με περισσότερα από 20 καταστήματα στην χώρα μας αλλά και στο εξωτερικό.



Στους καιρούς της οικονομικής κρίσης το frozen yogurt αποτελεί μοντέρνα ιδέα που έχει λαμπρό μέλλον. Όμως ας μην ξεχνάμε και το παρελθόν αφού ακόμα και το παγωμένο γιαούρτι έχει τις ρίζες του σε παραδοσιακές συνταγές. Έτσι μια αλυσίδα

συνειρμών μάς μεταφέρει στην εποχή της γιαγιάς μας και στην παρασκευή του αυθεντικού ελληνικού γιαουρτιού το οποίο έμπαινε σε πήλινα

μπολ και φτιαχνόταν από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα, ενώ συνοδευόταν από μέλι ή σπιτικό χειροποίητο ψωμί.

Όπως οι εποχές αλλάζουν, έτσι αλλάζουν και οι γεύσεις. Το ελληνικό γιαούρτι μετατράπηκε σε frozen yogurt. Η νέα μόδα ήρθε για να μείνει! Έχει γίνει μανία και έχει λατρευτεί από μικρούς και μεγάλους. Προτιμείτε το έναντι ενός γλυκού ή ενός παγωτού και απολαύστε τα οφέλη του για την υγεία σας!

Πουγαρίδη Θεοδώρα Β3

Διαμαντή Κων/να Β3

Καλή όρεξη!

Έχετε σκεφτεί ποτέ για τη διατροφή στο σχολείο, τη σημασία του πρωινού και του κολατσιού; Είναι σίγουρα ένα θέμα που αφορά όλους μας.

Πρώτο πρόβλημα, το πρωινό. Καθημερινά βλέπω μαθητές οι οποίοι αντί να έχουν φάει πρωινό από το σπίτι τους, αγοράζουν πράγματα από το κυλικείο, όπως τυρόπιτες, κρουασάν και άλλα. Αυτό είναι ένα μεγάλο πρόβλημα. Γιατί; Γιατί κανονικά η διατροφή των παιδιών πρέπει να αποτελείται από φρούτα, γάλα (χαμηλών λιπαρών) και δημητριακά. Ενώ παράλληλα δε θα έπρεπε να τρώμε φαγητά υψηλά σε λιπαρά όπως κρουασάν, σφολιάτες, μπισκότα και κέικ.

Επίσης ένα άλλο πρόβλημα είναι το κολατσιό. Το ξέρατε ότι έρευνες έχουν δείξει ότι τις τελευταίες δεκαετίες τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας αυξάνονται δραματικά; Η μείωση της φυσικής δραστηριότητας και οι λανθασμένες επιλογές τροφίμων είναι οι δύο κύριοι παράγοντες που συνθέτουν το παραπάνω πρόβλημα. Ένας μαθητής που πάσχει από παιδική παχυσαρκία πιθανότατα θα ταλαιπωρείται με το βάρος του και ως ενήλικας και παράλληλα αυξάνει τις πιθανότητές του να εμφανίσει προβλήματα όπως διαβήτη και καρδιαγγειακά μετέπειτα στην ζωή του.

Επίσης, οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες έχουν σαν αποτέλεσμα αρκετές φορές ελλείψεις θρεπτικών συστατικών



Τι τρώμε σήμερα;

οι οποίες εμφανίζονται ως μια γενική αδυναμία, με αποτέλεσμα μειωμένη απόδοση στο σχολείο και στις καθημερινές δραστηριότητες και γενικότερα λιγότερη αντοχή και διάθεση.

Σε σπάνιες περιπτώσεις μια ελλιπής διατροφή μπορεί να συμβάλει στην καθυστέρηση της σωματικής ανάπτυξης ενός παιδιού. Το σίγουρο είναι ότι οι κακές διατροφικές επιλογές, λόγω της αυξημένης ενέργειας και της ποσότητας ζάχαρης που περιέχουν, επηρεάζουν το βάρος και την υγεία των δοντιών στα παιδιά και συνιστάται προσοχή.

Η υγιεινή διατροφή μας προσφέρει καλύτερη συγκέντρωση, βελτιωμένη διάθεση, περισσότερη ενέργεια, μεγαλύτερη απόδοση στις δραστηριότητες (π.χ. μελέτη, αθλητισμός κτλ). Προτάσεις για κολατσιό είναι κουλούρι σουσαμένιο ή με σταφίδες, σταφιδόψωμο, ρυζογκοφρέτες, κράκερς, κριτσίνια, μπάρες δημητριακών, μπισκότα τύπου digestive, σπιτική τυρόπιτα ή χορτόπιτα, σπιτικό κέικ, φρούτα φρέσκα ή αποξηραμένα, φυσικός χυμός εμπλουτισμένος με σίδηρο ή / και ασβέστιο, γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς ή φρούτα, ξηροί καρποί, λαχανικά (καρότο, αγγουράκι) σε λωρίδες με ντιπ γιαουρτιού, ζελέ με φρέσκα φρούτα, μικρό σάντουιτς με τυρί ή κοτόπουλο ή άπαχο ζαμπόν ή μαρμελάδα, ψωμί με ταχίνι και μέλι

Δημοσθένης Παπαδόπουλος Α6

Μικρές αγγελίες

Ζητείται μαθητής Γυμνασίου ανεξαρτήτως φύλου που να λατρεύει το διάβασμα σε υπερβολικό επίπεδο, να μην βγαίνει έξω παρά μόνο για να πετάει τα σκουπίδια και να μην έχει επαφή με τον κόσμο.

Υ.Γ. Να μη βλέπει τηλεόραση!



Ζητείται μαθητής που ασχολείται με : ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϋ, χόκεϋ, τένις, μποξ, ορειβασία, ποδηλασία, bungee jumping, χορό, τοξοβολία, σκοποβολή, κολύμβηση, tae kwon do, ξιφασκία, rafting, ski, κωπηλασία, ιστιοπλοία, hand ball, snowboard κ.α.

Υ.Γ. Έλα να με συναντήσεις καθώς θα πέφτω με το αλεξίπτωτο.



Ζητείται μαθήτρια που να τα ξέρει όλα μα όλα και αν τυχόν κάνει λάθος ...ΔΕΝ ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΧΕΤΑΙ ΠΟΤΕ!



Ζητείται μαθήτρια με τέλειο σώμα , απεγάδιαστο

Ζητείται μαθητής Γυμνασίου με ωραίο σώμα, πρόσωπο και στυλ, που να ασχολείται συνέχεια με τα προβλήματα των κοριτσιών και να επιδεικνύει συνεχώς τις δεξιότητές του.



πρόσωπο, λαμπερά μαλλιά και ωραίο στυλ. Επιπλέον να είναι προσιτή στα αγόρια και το μόνο ενδιαφέρον γι' αυτήν να είναι η εξωτερική της εμφάνιση.

Αυτό που μένει είναι.....

- ⇒ Με μια γλυκιά ανάμνηση, χαιρετάμε το γυμνάσιο.
- ⇒ Όμορφες σκέψεις και χαμόγελα τα μεσημέρια της Τετάρτης
- ⇒ Όχι απλά μια εφημερίδα...
- ⇒ Μια ομάδα, μια παρέα, μια χρονιά. ΜΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ!
- ⇒ Λίγα χαρτιά, πολύ φαντασία, μια δικιά μας εφημερίδα!
- ⇒ Ο "ήχος" μιας ομάδας, η ομορφότερη μουσική του κόσμου.
- ⇒ Νομίζαμε ότι ήταν όνειρο και προσθέσαμε τη δικιά μας πινελιά.
- ⇒ Ξέραμε ότι μετά από ένα 7ωρο θα βλέπαμε χαμόγελα σε «μια εφημερίδα»
- ⇒ Γνωρίσαμε πολλούς συμμαθητές, δεθήκαμε με τους καθηγητές, συμμετείχαμε στη γλύκα της δημιουργίας.
- ⇒ Ευκαιρία να διευρύνεις τους ορίζοντές σου
- ⇒ Ονειρευόμουν να γίνω δημοσιογράφος. ..φέτος μου δόθηκε η ευκαιρία.

Γ1 Αθανασιάδης Μανόλης, Ανδρέοβιτς Ανδρέας, Βαρδής Σπύρος , Βασιλειάδου Κέλλυ, Γαλατά Έλλη, Γαλατάς Απόστολος, Γεωργακού Αθηνά , Γκότση Άννα, Γούναρης Δημήτρης, Γραμματικοπούλου Εβελίνα Γ2 Ευαγγελινός Γιώργος, Γ5 Παπαγεωργίου Παυλίνα, Στεργιοπούλου Βαλεντίνη, Τελίδης Νίκος, Γ6 Τσακίρη Αντωνία, Τσίτσος Δημήτρης, Τσιρικίδης Πρόδρομος. Β1 Διαμαντή Κω/να Β3 Πουγαρίδη Θεοδώρα Β4 Βαβλιάκης Βασίλης Α2 Γουδέλης Γιάννης Α3 Ζβίγγου Άννα, Ζέρβα Βασιλεία, Καζάνη Δέσποινα Α4 Μαυρογιάννη Βίλλη, Μιχαηλίδου Μαρία Α5 Παλιούρα Φωτεινή, Α6 Παπαγεωργίου Δάφνη, Παπαδόπουλος Δημοσθένης, Παπαρνάκη Ζωή, Στεργιοπούλου Μαρία

Συγχαρητήρια στους μαθητές που με την μικρή ή μεγάλη συμβολή τους συντέλεσαν στην ολοκλήρωση αυτής της προσπάθειας.



Η μόδα αλλάζει

Η μόδα αλλάζει με το πέρασμα του χρόνου με πολύ γρήγορο ρυθμό . Αρκετοί άνθρωποι ακολουθούν τη μόδα, ενώ άλλοι δεν ασχολούνται καν με αυτήν . Ειδικότερα στο σχολείο μας, παρατηρείται και συζητείται αρκετά το φαινόμενο της μόδας . Η εξωτερική εμφάνιση παίζει σημαντικό ρόλο για τον καθένα από εμάς . Πρακτικά, ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών στο σχολείο μας ασχολούνται πολύ με τη μόδα ενώ ένα σχεδόν ανύπαρκτο ποσοστό δεν ενδιαφέρεται γι αυτήν .

Αυτό που τραβάει όλους τους εφήβους να ασχολούνται πολύ με την ενδυμασία τους είναι η τηλεόραση. Αυτό το μαγικό κουτί που μας αλλάζει συνεχώς τις συνήθειες μας και μας κάνει να αντιγράφουμε τα πρότυπα που μας παρουσιάζει, έχει μεγάλη επίδραση στην καθημερινή μας ζωή . Ίδια ρούχα, ίδιο χτένισμα, ίδιο στυλ... θυμίζουμε προϊόντα που μόλις βγήκαμε από το εργοστάσιο . Έτοιμα για κατανάλωση. Έτοιμα να βγουν εκεί έξω και να αποδείξουν σε όλους πως αυτό που αποκαλείται " προσωπική γνώμη"



και προσωπικό στυλ έχει καταρρεύσει. Ας εξαιρέσουμε το γεγονός ότι αυτή η κατάσταση που θέλουμε να αποκαλούμε μόδα έχει επηρεάσει όλους μας. Σκεφτείτε ποσα καταστήματα που δεν έχουν τα "ποθητά" προϊόντα έχουν κλείσει και αν δεν έχουν κλείσει, βυθίζονται όλο και πιο βαθιά στη φτώχεια . Σκεφτείτε πόσοι έφηβοι των οποίων οι οικογένειες δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να καλύπτουν τις βασικές ανάγκες, ξοδεύουν χρήματα για να μπορέσουν να αποκτήσουν τα πράγματα που είναι στη μόδα, για να είναι αποδεκτοί από τις παρέες . Και τέλος πάντων, η έννοια της μόδας έχει αλλάξει . Μόδα δεν είναι μια σειρά από αντικείμενα που αγοράζεις για να γίνεις " αναγνωρίσιμος " από τους συνομηλίκους σου . Η μόδα θα έπρεπε να έχει διαφορετική σημασία για τον καθένα μας . Μόδα θα έπρεπε να είναι η εφαρμογή των προσωπικών απόψεων μας πάνω στην εμφάνιση μας.

Βασιλειάδου Κέλλυ-
Γραμματικοπούλου Εβελίνα Γ1

Ευχαριστούμε το Τυπογραφικό Εργαστήρι
«Γράμμα» Βαρθολομαίος Θεόδωρος
για την ευγενική του βοήθεια.