

Sch... an ner

Τριμηνιαία σχολική εφημερίδα του
14^{ου} Γυμνασίου Καλλιθέας.

Μάιος 2017

Η αμυγδαλιά μας φέτος στη
Λεωφόρο Συγγρού άργησε να ανθίσει
λόγω του πολύ κρύου που είχαμε...
όμως είναι ομορφότερη από ποτέ και
ένα σμήνος από μέλισσες ζουζουνίζει
επάνω της, απόδειξη πως το
οικοσύστημα καλά κρατεί. **ΚΑΛΟ ΜΑΣ
ΠΑΣΧΑ!!**σελ.38



Το αποκριάτικο πάρτυ γέμισε ωραίες
παρουσίες! σελ. 8 **ΕΠΙΛΟΓΕΣ**



Το σχολείο μας
στην τελετή παράδοσης του Πολιτιστικού
κέντρου Σταύρος Νιάρχος.σελ.3



Τιμητική διάκριση της **Βαρβάρας Ψάρρη
B3** στο μαθητικό Φεστιβάλ του Δήμου
Καλλιθέας.



Η ΑΛΙΚΗ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΤΩΝ ΘΑΥΜΑΤΩΝ ΣΤΟ
14^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ !σελ 17

ΤΟ ΓΚΡΑΦΙΤΥ ΦΕΣΤΙΒΑΛ σελ.7

Ο διαγωνισμός ρομποτικής σελ6

Η ΣΕΛΙΔΑ ΜΕ ΤΑ ΜΠΡΑΒΟ!!!!!!

ΜΠΡΑΒΟ!

Στον ηθοποιό Γιάννη Δρίτσα και στα παιδιά του θεατρικού μαθήματος για την έξοχη απόδοσή τους στα θεατρικά σκετς όπου έγραψαν το σενάριο τα ίδια τα παιδιά και έπαιξαν στο μαθητικό Φεστιβάλ του Δήμου μας. σελ.

Οι ηθοποιοί μας:

Αθανασίου Βασίλης Γ1/ Ζάχου Ειρήνη Γ1/Αναστοπούλου Γεωργία Β1/ Μπάκου Παναγιώτα Β2/Ψάρρη Βαρβάρα Β3/ Μακρής Μανιάτης Πέτρος Β2/ Βίκυ Μεγάλου Β2/ Μιχαηλίδου Μαρίνα Β2.

Επίσης **ΜΠΡΑΒΟ!** Στα παιδιά της Γ τάξης που με την ενθάρρυνση του δασκάλου τους έγραψαν, σκηνοθέτησαν , έπαιξαν και μόνταραν ολόκληρη ταινία μισής ώρας, και για τη συμμετοχή τους επίσης στο Φεστιβάλ. σελ.4



ΜΠΡΑΒΟ! Στη Βίκυ Μεγάλου που αφιέρωσε πολλές ώρες βοηθώντας στη συγγραφή της σχολικής εφημερίδας.

ΜΠΡΑΒΟ! Στα παιδιά και τους καθηγητές τους που συμμετείχαν στους Πανελλήνιους Διαγωνισμούς Ρομποτικής και Φυσικής! σελ.5

ΜΠΡΑΒΟ! Στους παλιούς μας μαθητές που συμμετέχουν στην Θεατρική Ομάδα αποφοίτων του 6^{ου} Λυκείου οι οποίοι, αν και φοιτητές, επέστρεψαν στο Λύκειο φέτος και δούλεψαν μόνοι τους την έξοχη παράσταση «Ο υπέροχος Γκάσμπυ» Βασισμένη στο βιβλίο του E.Scott Fitzgerald.



Σκηνοθεσία, Σενάριο: Πάρις Μπισμπίκης/ Θάνος Λάμπρου

Φωτισμός: Τάσος Γρίβας, Πάνος Πετράτος

Ηθοποιοί: Πάρις Μπισμπίκης, Αναστασία Τσιλιμπίου, Έλενα Χρυσοχόου, Σταύρος Σκύρλας, Σόνια Νάτσο, Παντελής Κοτίδης, Ελένη Διαβάτη.

Χορευτικό : Μαρίνα Στολάκη

Επίσης είναι προς τιμήν τους που αφιέρωσαν την παράσταση στον φίλο τους και συμμαθητή Αντρέα Γκέτσι που νικήθηκε φέτος από τον καρκίνο.

ΜΠΡΑΒΟ! Στο σύλλογο γονέων που φρόντισε για τις χαριτωμένες τέντες ήλιου στα παράθυρα του άνω ορόφου του Σχολείου μας. Σας ευχαριστούμε που είσαστε πάντα δίπλα στις ανάγκες των παιδιών.

Η ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΤΕΛΕΤΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΓΕΓΟΝΟΣ!



Ο διευθυντής μας κος Αγγελόπουλος με την ομάδα της Α' τάξης του Σχολείου μας.



Η κα Μπερεδήμα με την ομάδα της Γ' τάξης.

Όλοι πια ξέρουμε πως ο εφοπλιστής Σταύρος Νιάρχος χάρισε στο ελληνικό δημόσιο το Πολιτιστικό κέντρο με το όνομά του, και εξ' αιτίας αυτού έγινε μια μεγάλη γιορτή, η τελετή παράδοσης, στην οποία εκτός από τα Σχολεία παρευρέθησαν πολύ επίσημοι, μέσα

στους οποίους και πολλοί πολιτικοί. Επίσης ο ίδιος ο Πρωθυπουργός εκφώνησε ομιλία. Το Σχολείο μας συμμετείχε με πολλά παιδιά και τίμησε το γεγονός που μας καθιστά ιδιαίτερα τυχερούς μιας και το Πολιτιστικό Κέντρο του Σταύρου Νιάρχου είναι στη γειτονιά μας, λίγα τετράγωνα μόλις!



Επίσης στη γειτονιά μας προχωράει με γρήγορους ρυθμούς το κτίριο των εφοπλιστών Αγγελικούση, το οποίο μοιάζει με υπέροχο μεγάλο καράβι. Μακάρι αυτό το καράβι να μας πάει σε μια πιο καλή εποχή για τη Χώρα...



Να σας θυμίσουμε πως το Ίδρυμα Αντώνιος και Ιωάννης Αγγελικούσης είναι χορηγός του Σχολείου μας.

Η ΤΑΙΝΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΙΚΟΥ ΦΕΣΤΙΒΑΛ

Ένα μεγάλο μπράβο αξίζουν τα παιδιά της Γ' τάξης που με την ενθάρρυνση του δασκάλου τους έγραψαν, σκηνοθέτησαν, έπαιξαν και μόνταραν ολόκληρη ταινία μισής ώρας, την οποία παρουσίασαν στο μαθητικό φεστιβάλ. Να μην παραλείψω να αναφέρω τις οικογένειές τους που έπαιξαν σπουδαίο υποστηρικτικό ρόλο σε αυτό το θέμα.

Τίτλος Ταινίας: Ο τελευταίος κανόνας

Σενάριο: Σιμιτζή Άννα Γ3.

Ηθοποιοί: Καρατζούνη Κορίνα Γ2/
Σιμιτζή Άννα Γ3/ Διφωνή Ιωάννα Γ1/
Ελαφροπούλου Ιουλία Γ1/Αχιλλέας και
Κων/νος Γαλάνης

Οπερατέρ: Ισαλμπάεβα Αλσού Γ2

Φιλική συμμετοχή: Προκόπη Δήμητρα
Γ3, Γεροντίδου Ελπίδα Γ1



Ο Δ/ντής, η Άννα Σιμιτζή και ο κ. Δρίτσας



Η κ. Πετρούλια, ο κ. Δρίτσας, Διφωνή Ιωάννα, Ελαφροπούλου Ιουλία, ο κ. Δ/ντής, Ισαλμπάεβα Αλσού, Αχιλλέας και Κων/νος Γαλάνης, Καρατζούνη Κορίνα, Σιμιτζή Άννα και ο κ. Γιούργης Δημήτρης.

ΤΑ ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΣΚΕΤΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΙΚΟΥ ΦΕΣΤΙΒΑΛ



Ο δάσκαλος του θεατρικού Γιάννης Δρίτσας προλογίζει.



Το ένα σκέτς είναι στ' αγγλικά. **A restaurant...** για πολλά γέλια.

Βίκυ Μεγάλου Β'2

Μαρίνα Μιχαηλίδου Β'2

Ξιφάρá Μαρία Β'2

Πέτρος Μακρής Μανιάτης Β'2



Το άλλο σκέτς έχει τίτλο «**Το μάθημα**»



Βασίλης Αθανασίου Γ1

Βέρα Ψάρρη Β3

Παναγιώτα Μπάκου Β2

Ηλέκτρα Εφραιμίδου Β1

Γεωργία Αναστοπούλου Β1

Στα θεατρικά σκέτς έγραψαν το σενάριο τα ίδια τα παιδιά .

Ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗΣ,

που πήρε μέρος το Σχολείο μας , έγινε
στο ΟΑΚΑ.

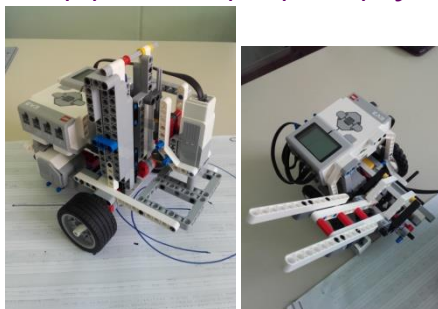


Υπεύθυνοι καθηγητές, ο κ. Βασίλης Τσίτσος (μαθηματικός) και ο κ. Παν/της Ντίνος (γυμναστής)

Συμμετείχαν οι μαθητές του Α1,(στη φωτογραφία πάνω),

από αριστερά, Βενολιά Αγγελική, Γκάτσος Άγγελος, Αργυρίου Αλέξανδρος και Εσκιτζιογλου Βίκτωρ.

οι λεγόμενοι « Ρομπομάστορες »



Το Σχολείο μας πήρε την 19^η θέση.

Το Ρομποτικό υλικό μας ήταν χορηγία
του Ιδρύματος Αντώνιος και Ιωάννης
Αγγελικούσης.

ΕΠΙΣΗΣ,

ΕΛΑΒΑΝ ΧΩΡΑ

ΟΙ 2 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΩΣΗ ΕΛΛΗΝΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ Ο ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ «ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ».

Συμμετείχαν οι μαθητές-τριες από τη Β
και Γ τάξη του Σχολείου μας.

Τους ευχόμαστε

Καλά Αποτελέσματα!!!!

**Η ΟΜΑΔΑ ΓΚΡΑΦΙΤΙ ΤΗΣ Γ1
ΤΑΞΗΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ ΣΤΗΝ
ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ
ΜΑΘΗΤΙΚΟΥ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΤΟΥ
ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ**



Κάποιες ταινίες μας μένουν για πάντα **Some Movies stay with us forever** (τα σύμβολα μας παραπέμπουν στις ταινίες του Harry Potter, αγαπημένου ήρωα των παιδιών)



Η ομάδα από αριστερά Ειρήνη Ζάχου, Βασίλης Αθανασίου, Βασιλεία Γεωργίου, Ιουλία Ελαφροπούλου και Παναγιώτης Γαλανάκης.



Ο Βασίλης Αθανασίου και ο Παναγιώτης Γαλανάκης έπειτα αποσπάστηκαν και δούλεψαν οι δυο τους μια άλλη ιδέα επιπλέον.



Η Βασιλεία ξεχωρίζει με το εικαστικό της ταπεραμέντο παντού!!



Ήταν Κυριακή μεσημέρι πια όταν τελείωσαν και ολοταχώς για φαγητό στο σπίτι...

Λίγες από τις όμορφες παρουσίες
του ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΥ ΠΑΡΤΥ!

ΜΑΣΚΕ ΠΑΡΤΥ 14^ο ΓΥΜΝ.



Τα πρωτάκια συμμετείχαν πολύ...



Τα κινητά είχαν την τιμητική τους...



Ελπίδα, είσαι φοβερή μάγισσα!



Ποιος θα γλιτώσει από αυτή την ένεση;



Τρομάξαμε και λίγο...

Στα παιδιά αρέσει να σοκάρουν με το να μεταφέρουν σκηνές από ταινίες που μπορεί να είναι ακατάλληλες για ανηλίκους παρολαυτά όμως περιέργως τις βλέπουν και τις σατιρίζουν κιάλας...

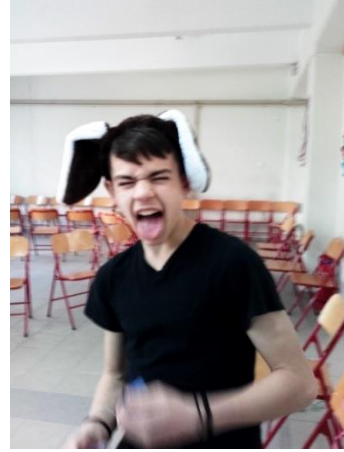
Ας μας προβληματίσει!



Ο Γιάννης φοβερή καλόγρια!



Κάποιοι ήταν έξυπνα χαριτωμένοι!





Και η κα Σαγανά είναι ντυμένη; Τι λέτε;



Κάποιοι προσπαθούν να σοκάρουν με τις αντιθέσεις...

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



Έχω πολλά αγαπημένα βιβλία. Ένα από αυτά είναι « Ο θησαυρός της Βαγίας », ένα βιβλίο της Ζωρζ Σαρή για το οποίο θα σας μιλήσω.

Είναι ένα λογοτεχνικό βιβλίο το οποίο αναφέρεται σε μία παρέα παιδιών που περνάει τις καλοκαιρινές της διακοπές στην Αίγινα. Εκεί τους επισκέπτεται μια οικογενειακή φίλη

από τη Γαλλία, η οποία δουλεύει ως βοηθός ενός ψυχιάτρου στο Παρίσι. Αποστολή της να ανακαλύψει κάποια στοιχεία που επαναλαμβάνει ένας Γερμανός ασθενής, ο οποίος πάσχει από αμνησία μετά την έκρηξη μιας νάρκης που πάτησε στην Αίγινα κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου πολέμου. Λέξεις σκόρπιες που προσπαθούν τα παιδιά να ενώσουν για να βγάλουν νόημα. Ωσπου επισκέπτονται στη Βαγία την οικογένεια Χαλδαίου, στο σπίτι της οποίας έμενε ο Χανς στη διάρκεια του πολέμου. Εκεί μαθαίνουν πως ο Χανς έχει κλέψει από την οικογένεια χρυσές λίρες. Έτσι αρχίζει η αναζήτηση ενός χαμένου θησαυρού, που οδηγεί τα παιδιά σε περιπέτειες...



Ο Κώστας Καρλέτσος του Α2 προτείνει «τον Θησαυρό της Βαγίας» της ΖΩΡΖ ΣΑΡΗ και φρόντισε να έχει τα βιογραφικά της στοιχεία αλλά επειδή τα είχαμε στο προηγούμενο τεύχος, τα παραλείψαμε. **Μπορείτε όμως να ανατρέξετε στο τεύχος του Χειμώνα και να τα βρείτε. Ευχαριστούμε Κώστα για το πολύ δημοφιλές βιβλίο. Άλλο βιβλίο ...>**



ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ ΒΙΒΛΙΟ

Από την
ΖΟΥΡΝΤΟΥ ΕΛΕΝΑ του Α'2

Ένα από τα πιο γνωστά βιβλία που κυκλοφόρησαν και έκανε θρίαμβο στην Ελλάδα και σε πολλές άλλες χώρες του κόσμου ήταν "ΤΟ ΝΗΣΙ". Το νησί είναι μια ιστορική **νουβέλα** που γράφτηκε από την Βρετανίδα συγγραφέα Βικτόρια Χίσλοπ. Το βιβλίο έχει κερδίσει πολλά βραβεία. Ένα από αυτά είναι το βραβείο του Πρωτοεμφανιζόμενου συγγραφέα στη Βρετανία το 2007 και ήταν υποψήφιο για το βραβείο του βιβλίου της χρονιάς. Το βιβλίο εκδόθηκε για πρώτη φορά στο Ηνωμένο Βασίλειο της Αγγλίας στις 6 Ιουνίου 2005. Στην Ελλάδα κυκλοφόρησε τον Απρίλιο 2007 έπειτα από τη μετάφραση του **Μιχάλη Δελέγκου**.

Επίσης δημιουργήθηκε και σειρά που ήταν εμπνευσμένη από το βιβλίο απλά υπήρχαν κάποιες διαφορές. Η σειρά κυκλοφόρησε στις 10 Οκτωβρίου 2010 στο κανάλι του 'MEGA'.

Το βιβλίο αναφέρεται σ' ένα νεαρό κορίτσι, την Αλέξις Φίλντινγκ, η οποία πήρε μία απόφαση που θα της άλλαζε όλη της η ζωή. Γνωρίζει ελάχιστες πληροφορίες για την οικογένειά της κι αυτές μετά βίας, διότι πίεζε την μητέρα της να της πει, αλλά η ίδια απέφευγε να μιλήσει για

την οικογένειά της. Έτσι αποφάσισε να επισκεφτεί τον τόπο που μεγάλωσε η μητέρα της το οποίο ήταν το μόνο που γνώριζε για το παρελθόν της μητέρας της πριν ★



μετακομίσει στην Αγγλία.

Το χωριό ονομαζόταν Πλάκα και βρισκόταν στην Κρήτη. Όταν το επισκέφτηκε η Αλέξις έμεινε έκπληκτη διότι έμαθε ότι η Πλάκα είναι ένα χωριό απέναντι από την Σπιναλόγκα το οποίο δεν κατοικείται πλέον. Παλιά ήταν η αποικία των λεπρών της Ελλάδας μέχρι τον 20ο αιώνα. Εκεί συναντάει μία παλιά φίλη της μητέρας της η οποία είναι διατεθειμένη να της αποκαλύψει τα πάντα για το παρελθόν. Κι αυτά που θα της πει θα την σοκάρουν !!

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Η Βικτόρια Χίσλοπ γεννήθηκε στο Μπρόμλεϊ το 1959 και μεγάλωσε Τονμπρίτζ. Το πατρικό της όνομα είναι Χάμσον. Σπούδασε αγγλική φιλολογία στο Κολέγιο της Οξφόρδης κι έπειτα εργάστηκε ως δημοσιογράφος για 20 χρόνια. Τον Απρίλιο του 1988 παντρεύτηκε τον ιδιοκτήτη των εκδόσεων "Private Eye" Ίαν Χίλσλοπ κι απέκτησε μαζί του δύο παιδιά. Ξεκίνησε να εργάζεται στο χώρο των εκδόσεων και στη συνέχεια στράφηκε προς τις δημόσιες σχέσεις. Όταν όμως γεννήθηκε το πρώτο της παιδί, αποφάσισε να

αλλάξει σταδιοδρομία. Άρχισε να εργάζεται ως ανεξάρτητη δημοσιογράφος. Χάρη σε αυτή την ενασχόληση ταξίδεψε σε ολόκληρο τον κόσμο, καθώς η βασική της ενασχόληση ήταν τα θέματα ταξιδιωτικού ενδιαφέροντος.

Το 2005 εξέδωσε το πρώτο της μυθιστόρημα " *Το Νησί*" το οποίο έγινε μπεστ-σέλερ. Η επιτυχία του βιβλίου έκανε τους παραγωγούς του Χόλιγουντ να ζητήσουν τα δικαιώματα για τη δημιουργία μιας ταινίας. Σύμφωνα με την ίδια αρνήθηκε να επιτρέψει στο Χόλιγουντ να δραματοποιήσει το βιβλίο της και επέλεξε να παραχωρήσει τα δικαιώματα στον ελληνικό τηλεοπτικό σταθμό MEGA για τη δημιουργία της ομώνυμης σειράς. Η ίδια δήλωσε ότι «φοβήθηκε ότι το βιβλίο στο Χόλιγουντ θα μπορούσε να καταλήξει ταινία τρόμου».

Το βιβλίο έχει κυκλοφορήσει σε 23 ακόμη χώρες και σήμερα περιλαμβάνεται στη λίστα των πιο επιτυχημένων μυθιστορημάτων διεθνώς, ενώ κατατάχθηκε ανάμεσα στα 100 βιβλία που καθόρισαν τη δεκαετία.

ΝΟΥΒΕΛΑ : Η **νουβέλα** είναι αφηγηματικό είδος της λογοτεχνικής πεζογραφίας .

Να σου πούμε, Έλενα, πως πριν 4-5 χρόνια φοιτούσε στο Σχολείο μας η μικρή Αναστασία Τσιλιμπίου (το κορίτσι με τα μακριά ξανθά μαλλιά που έπαιζε στο σήριαλ «το νησί») και την αναφέρουμε στη σελίδα του ΜΠΡΑΒΟ σελ.2 σχετικά με μια παράσταση, όπως επίσης θα προσπαθήσουμε στο επόμενο τεύχος να της κάνουμε ένα αφιέρωμα.

25^η ΜΑΡΤΙΟΥ

Παρέλαση.



Οι αριστούχοι μας με πρώτη την όμορφη Μαρία Κεραμίδα!



Η πανύψηλη Βίκυ Μικρουδάκη!



Τα αγόρια... εν τάξει

25^η ΜΑΡΤΙΟΥ Η ΓΙΟΡΤΗ



Ο Διευθύντής μας στον λόγο του,



Ο Θεωδωρής μας,



Η κα Βανδώρου με την ορχήστρα!



**και οι υπεύθυνοι καθηγητές της
γιορτής κος Κολυβάς , κα Γκάμπρια
και κα Τερζή.**



Τα πρωτάκια ανέλαβαν τα ηνία!



ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ!!!



ΕΝΑ ΝΕΟ ΤΕΛΑΡΟ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ ΤΕΛΕΙΩΣΑΝ ΟΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ ΤΗΣ Γ' ΤΑΞΗΣ !

ΘΕΜΑ: Η ΑΛΙΚΗ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΤΩΝ
ΘΑΥΜΑΤΩΝ ...

ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΩΝ ΕΙΚΑΣΤΙΚΩΝ!!



Οι «καλλιτέχνες»:

Βασιλεία Γεωργίου Γ1/ Ιουλία
Ελαφροπούλου Γ1/ Ζέφυ
Αγγελοπούλου Γ1/ Γεωργία Δήμου
Γ1/ Σταυρούλα Αργυρίου Γ1/ Ιωάννα
Διφωνή Γ1/ Ελπίδα Γεροντίδου Γ1/
Βίκυ Μικρουδάκη Γ2/ Μαρία Κεραμίδα
Γ2/ Μάριος Λιναρδάτος Γ2/ Άννα
Σιμιτζή Γ3/ Αναστασία Παράχινα Γ3/
Ειρήνη Προδρομίδου Γ3/ Γωγώ
Φανιουδάκη Γ3/ Σοφία Νικήτα Γ3/
Νάντια Περούλη Γ3/ Αλέξανδρος
Μπακογεώργος Γ2



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΚΑΙ ΤΑ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Στην σύγχρονη εποχή η τεχνολογία έχει εξελιχθεί αρκετά. Τα παιδιά και οι ενήλικες αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο πάρα στην οικογένειά τους νομίζοντας πως με αυτόν τον τρόπο ξεκουράζονται ή χαλαρώνουν.

Η συνεχής δικτύωση κάνει τους ανθρώπους πιο αγχωμένους, πιο καταθλιπτικούς και πιο αφηρημένους. Σε γενικές γραμμές, το Ίντερνετ, τα κινητά τηλέφωνα και τα κοινωνικά δίκτυα έχουν παγιδέψει και χειροτερέψει την προσωπική ζωή των χρηστών. Η υπερβολική χρήση της τεχνολογίας στο σπίτι μας μάς καταστρέφει και μας διαφθείρει την ψυχική μας ισορροπία και την υγεία μας. Πάντως μετά την επιθυμία για αδυναμία και για κόψιμο του τσιγάρου, η «αποτοξίνωση» από τη διαδικτυακή ζωή κερδίζει συνεχώς.

Επίσης τα παιδιά ασχολούνται και με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Αυτά ωφελούν στην δημιουργικότητα και τη φαντασία του , βοηθούν το παιδί να εξοικειώνεται με την τεχνολογία, αυξάνουν την αυτοπεποίθησή του, αναπτύσσουν την ικανότητα απομνημόνευσης του παιδιού. Επίσης ορισμένα παιχνίδια, ενσωματώνουν διαφορετικές Γλώσσες.

Στην σημερινή εποχή της οικονομικής κρίσης που οι γονείς αναγκάζονται να βρίσκονται αρκετές ώρες μακριά από τα παιδιά τους λόγω δουλείας τα παιδιά απασχολούνται ανεξέλεγκτα και χωρίς καμία επίβλεψη των γονέων στα βιντεοπαιχνίδια του διαδικτύου. Έτσι, η υπερβολική έκθεση σε βίαια βιντεοπαιχνίδια μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην κοινωνική συμπεριφορά του παιδιού. Πολλοί πιστεύουν πως τα βιντεοπαιχνίδια μπορούν να προκαλέσουν εθισμό στα παιδιά. Ο

εθισμός αυτός είναι πιθανό να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας και καταναλωτικής συμπεριφοράς, καθώς και κακή επίδοση στο σχολείο. Αν ένα παιδί εθιστεί, τότε θα κλειστεί στο εαυτό του και δεν θα έχει φίλους αλλά θα ασχολείται μόνο με το βιντεοπαιχνίδι του. Βέβαια, για να φτάσει ένα παιδί να εθιστεί, υπεύθυνος θα είναι ο γονιός που δεν ασχολείται και δεν έχει τον έλεγχο του παιδιού του.

Το παιδί θα πρέπει να βάζει όρια στον εαυτό του αλλά και οι γονείς στα παιδιά τους, ώστε τα παιδιά να ασχολούνται με το διαδίκτυο αλλά και με άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες.

Αλεξοπούλου Βούλα Α1



Προσφυγόπουλα:

γιατί να είναι τόσο ανεπιθύμητα στα νέα τους σχολεία;



Έχετε σκεφτεί ποτέ πώς αισθάνονται τα προσφυγόπουλα στα καινούργια τους σχολεία; Φαντάζομαι όχι. Λοιπόν, αυτά, αντιμετωπίζουν καθημερινά την κακία και των ρατσισμό των ανθρώπων μέσα στους οποίους συμπεριλαμβάνονται και οι καινούργιοι τους συμμαθητές. Έτσι, πρέπει να αντιμετωπίζουν όλο αυτό το μαρτύριο μόνο και μόνο εξαιτίας της καταγωγής τους. Το βρίσκετε λογικό αυτό; Αυτά τα κακόμοιρα παιδιά ήρθαν στην Ελλάδα για να βρουν ένα καταφύγιο μακριά από τον πόλεμο, τους βομβαρδισμούς και τη δυστυχία. Γιατί λοιπόν να τους ρίχνουμε κι εμείς τα δικά μας βομβαρδιστικά σχόλια; Κάθε παιδί έχει δικαίωμα στη μόρφωση ανεξαρτήτως χρώματος, καταγωγής ή φυλής.

Τα προσφυγόπουλα έχουν αναγκαστεί να ασκούν ψυχολογική πίεση στον εαυτό τους με αποτέλεσμα να ντρέπονται γι' αυτό που είναι. Έχουν αναγκαστεί να μετατρέψουν το σχολείο,

που το φαντάζονταν σαν κάτι σωτήριο γι' αυτά, σε ένα εφιαλτικό και κρύο κτήριο που φοβούνται καθημερινά να μπουν μέσα σε αυτό. Πρέπει να γίνονται συνεχείς προσπάθειες από διευθυντές και μέλη του διδακτικού προσωπικού για να αντιμετωπιστεί αυτή η κατάσταση. **ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΗ ΜΟΡΦΩΣΗ** και ιδίως τα προσφυγόπουλα που έχουν επιστρέψει από έναν σκληρό πόλεμο και προσπαθούν μαζί με τους γονείς τους να ξανακτίσουν τη ζωή τους από την αρχή.

Είναι ήδη 'χτυπημένοι'. Ας μην τους χτυπάμε κι άλλο.

Βίκυ Μεγάλου Β2

ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

(μέρος Α)

Ο Έλληνας ζωγράφος και γλύπτης Γιάννης Κουνέλλης

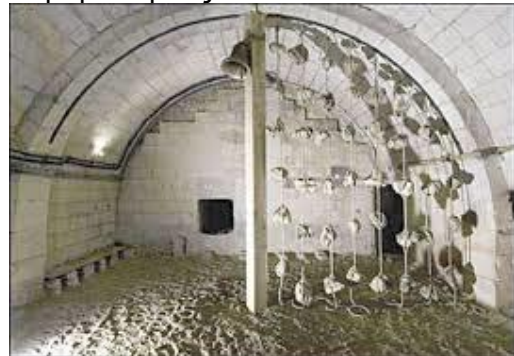


Πέθανε στις 16 Φεβρουαρίου 2017 στην Ιταλία ο Έλληνας ζωγράφος και γλύπτης Γιάννης Κουνέλλης, όπως μετέδωσαν τα ιταλικά μέσα ενημέρωσης.



«Η δική μου γενιά έφυγε από τα σύνορα, βγήκε έξω από το κάδρο, είχε πολλά όνειρα για την ζωή και την τέχνη. Θέλαμε με τις ιδέες μας ν'αλλάξουμε τον κόσμο. Είμαστε Ευρωπαίοι καλλιτέχνες, γαλουχημένοι με αυτή την ιδέα, και όχι την ιδέα του χρηματιστηρίου», είχε πει ο Γιάννης Κουνέλλης το 2012, σε δημόσια συζήτηση στο πλαίσιο μιας σπάνιας έκθεσης του στην Αθήνα, στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης.

Γεννημένος στον Πειραιά το 1936, εγκαταστάθηκε στη Ρώμη το 1956 και το όνομα του συνδέθηκε με τους καλλιτέχνες της arte povera, δημιουργούς ανοιχτούς σε πειραματισμούς.



Χρησιμοποιούσε στοιχεία όπως ασάλι, πέτρα, λινάτσα, κάρβουνο και μαχαίρια. Αντικαθιστούσε το τελάρο με πλαίσια κρεβατιών, κάσες κουφωμάτων και κρεμάστρες παλτών. Η κλίμακα ήταν πάντα συμβατή με το ανθρώπινο σώμα: οι διαστάσεις του διπλού κρεβατιού ή ενός παραθύρου

επαναλαμβάνονται σταθερά στα έργα του.

Επιστράτευε ακόμη και ζωντανά ζώα, όπως στην περίφημη εγκατάσταση με άλογα που παρουσίασε στη Ρώμη το 1969, επιχειρώντας να αμφισβητήσει το κατεστημένο καλλιτεχνικό στερέωμα.



Χρησιμοποιούσε φωτιά, χρώμα και χρυσό για τον αλχημιστικό τους συμβολισμό ή καφέ και κάρβουνο ως αναφορές στο εμπόριο αλλά και ως χαρακτηριστικά στοιχεία του λιμανιού της γενέθλιας πόλης του. Ο Κουνέλλης επιστράτευσε ακόμη παλιά παπούτσια και ρούχα αλλά και αντίγραφα θραυσμάτων από αρχαία γλυπτά για να αναφερθεί στις περίπλοκες και αντιφατικές διαστρωματώσεις της ταυτότητας.

Ο διεθνής Έλληνας εικαστικός, με το ριζοσπαστικό έργο, από τα «ταπεινά» υλικά της *arte povera* μετέτρεψε την ακαδημαϊκή αντίληψη του χώρου σε λαϊκό τοπίο: «Για να σωθεί σήμερα η ιδέα της τέχνης χρειάζονται ελεύθεροι καλλιτέχνες, εκτός χρηματιστηρίου, που θα πουν με θάρρος "όχι". Που θα δώσουν μια νέα ιδέα στην ποιητική δημιουργία, όπως συνέβαινε παλιά στην Μονμάρτη».

Ερωτηθείς δε για τον ουμανισμό που εκπέμπει το έργο του, ο ίδιος έχει πει: «Ο ουμανισμός τις τελευταίες δεκαετίες βρίσκεται σε κρίση. Απαιτεί πάντα ένα μέτρο, κι αυτό βρίσκεται μπροστά στα μάτια μας: είναι ο

Παρθενώνας. Κι αυτό είναι το μέλλον, δεν είναι το παρελθόν».



Στις ατομικές εκθέσεις του Γιάννη Κουνέλλη περιλαμβάνονται αυτές στην *Ambika P3* (Λονδίνο, 2010) και το *Today Art Museum* του Πεκίνου το 2011, ενώ η *Tate Modern* του Λονδίνου τού έχει αφιερώσει ειδική αίθουσα.

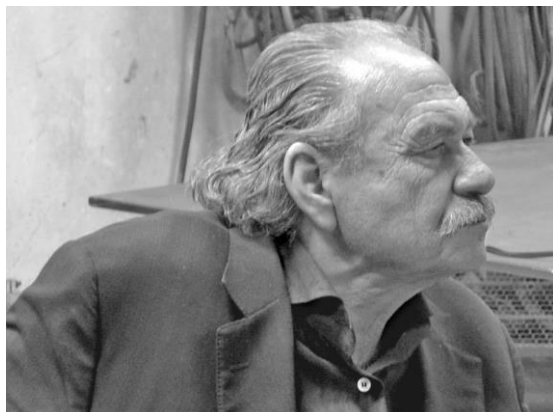
Στην Ελλάδα, η πιο πρόσφατη έκθεσή του ήταν στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης το 2012, ενώ το 2004 έργα του είχαν εκτεθεί στο Μέγαρο Μουσικής σε συνεργασία με το Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης.



Το 1994 ο Κουνέλλης έστησε μια σημαντική αναδρομική εγκατάσταση της δουλειάς των 30 τελευταίων ετών στο φορτηγό πλοίο "Ιόνιον" στο λιμάνι του Πειραιά, οργανωμένη από το Ίδρυμα Ι. Φ. Κωστόπουλου. Μετείχε επίσης στην ομαδική έκθεση «*Outlook*» του 2003 στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων, σε επιμέλεια του Χ. Ιωακειμίδη. Από το 1976 μέχρι σήμερα το έργο του παρουσιάστηκε

αρκετές φορές σε ατομικές εκθέσεις στην γκαλερί Bernier/Eliades.

Γιάννης Κουνέλλης, ο «μαέστρος» της Arte Povera



ΕΤΙΚΕΤΕΣ:

«Ο δικός μου προβληματισμός είναι οι άνθρωποι», έλεγε συχνά στις συνεντεύξεις του και σε ολόκληρη την πορεία του στην τέχνη αναζητούσε το «γιατί». Ο Γιάννης Κουνέλλης, ο διεθνής Έλληνας εικαστικός, από τους σημαντικότερους εκπροσώπους της Arte Povera και πρωτοπόρος στη χρήση υλικών όπως το σίδηρο, το κάρβουνο, το ξύλο ή η πέτρα, [άφησε την τελευταία του πνοή χθες](#) στη Ρώμη.

Ιταλός ελληνικής καταγωγής

Γεννήθηκε στον Πειραιά το 1936. Απορρίφθηκε από την Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών στην Αθήνα και έτσι το 1956 εγκαταστάθηκε στη Ρώμη, όπου σπούδασε στην Ακαδημία Καλών Τεχνών. Από τότε ζούσε και εργαζόταν στη Ιταλία. Δήλωνε Ιταλός ελληνικής καταγωγής. Την πρώτη του ατομική έκθεση πραγματοποίησε στην ιταλική πρωτεύουσα το 1960.

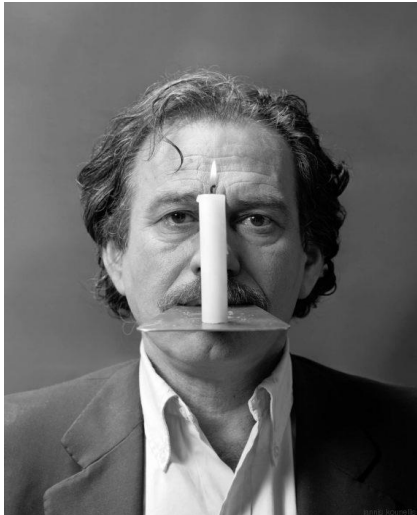


Οι Ιταλοί τον υιοθέτησαν αμέσως, όπως είχε δηλώσει σε συνέντευξή του στην «Κ» και τη Μαρία Κατσουνάκη. «Έγινα μέλος της οικογένειάς τους και δεν γίνεται εύκολα αυτό στην Ιταλία. Έκανα αυτό το ταξίδι για να συναντήσω τις Μαντόνες του Τιτσιάνο. Αν δεις τη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα σε μια Παναγία βυζαντινή και μια Παναγία του Τιτσιάνο, η Παναγία του Τιτσιάνο είναι ενσαρκωμένη. Έχει δέρμα. Ενώ η βυζαντινή είναι σαν ξυλογραφία. Η σάρκα είναι μια επαναστατική ιδέα. Χωρίς αυτήν την Παναγία με τη σάρκα δεν μπορεί να υπάρξει απελευθέρωση... Αυτό μεταμόρφωσε την κοινωνία και κυρίως τις προοπτικές της. Ο φιλελευθερισμός γεννήθηκε σε αυτό ακριβώς το "περιβάλλον". Τα μηνύματα των αλλαγών στέλνει πάντα η τέχνη».

Ήδη από τις αρχές της δεκαετίας του 1960, ο Γιάννης Κουνέλλης εμφανίστηκε στον χώρο της σύγχρονης τέχνης με ένα ιδιότυπο, πολύ προσωπικό πλαστικό λεξιλόγιο, ριζοσπαστικό και επιθετικό, που αρχικά προέβαλε ως κωδικοποιημένη γραφή, υπό τη μορφή γραμμμάτων και εξισώσεων και κατέληξε στη συνέχεια στη δημιουργία εικόνων από το πιο πρόσφατο βιομηχανικό-αστικό παρελθόν.

Απώλεια ταυτότητας

Στην Ελλάδα ερχόταν συχνά. Ανησυχούσε για τη σημερινή απώλεια ταυτότητας: «Η ταυτότητα είναι ένα κέντρο. Χωρίς αυτό χάνεις τη λογική που σου επιτρέπει να δεις τα πράγματα συγκριτικά. Χάνεις τον άξονα. Και είσαι από εδώ κι από εκεί. Όπου φυσάει ο άνεμος. Χωρίς μέλλον...».



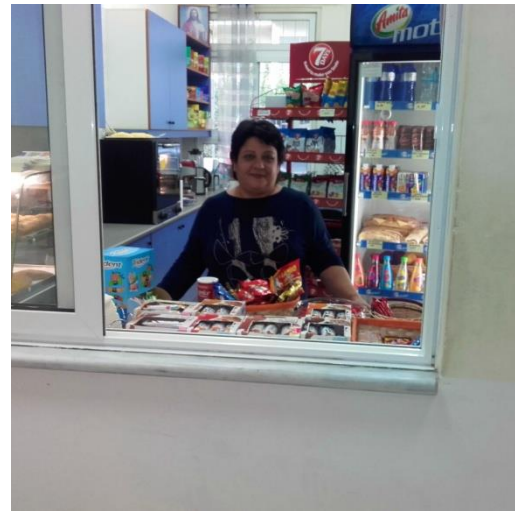
Ο Γιάννης Κουνέλλης παρουσίασε πλήθος εκθέσεων, από μικρές πόλεις μέχρι το χαοτικό Πεκίνο. Μία από τις πιο σημαντικές του εκθέσεις στην Ελλάδα έγινε το 1994 μέσα στο φορτηγό πλοίο «Ιόνιον» στον Πειραιά και ήταν η αφορμή για να ανακαλύψουν τη δουλειά του πάρα πολλοί Έλληνες. Δέκα χρόνια αργότερα, συμμετείχε στην ιδιαίτερα σημαντική ομαδική έκθεση σύγχρονης τέχνης Outlook, στην Τεχνόπολη.

Τεράστια επιρροή

Το έργο του άσκησε και ασκεί τεράστια επιρροή στην ελληνική και την ευρωπαϊκή τέχνη και το όνομά του βρίσκεται ανάμεσα σε αυτά των σημαντικότερων εκπροσώπων των σύγχρονων ρευμάτων. Το 2005 το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης τον τίμησε με τη διάκριση του επίτιμου διδάκτορα στο Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών της Πολυτεχνικής Σχολής για το έργο του, τη διεθνή του παρουσία και τη θέση του μεταξύ των σημαντικότερων προσωπικοτήτων του μοντερνισμού.

ΓΙΟΥΛΗ ΕΠΤΑΚΟΙΛΗ

Από ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ



Ήθελα να δώσουμε λίγο χώρο σε μια πολύ «μαμαδίστικη» παρουσία του Σχολείου μας που είναι η κυρία Μαρία, η μαμά της Αγγελικής του κυλικείου μας! Με την καλή της καρδιά και την υπομονή της μας έχει κερδίσει όλους μας! Καλό Πάσχα κα Μαρία!!

ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ (μέρος β)

Δημήτρης Μυταράς

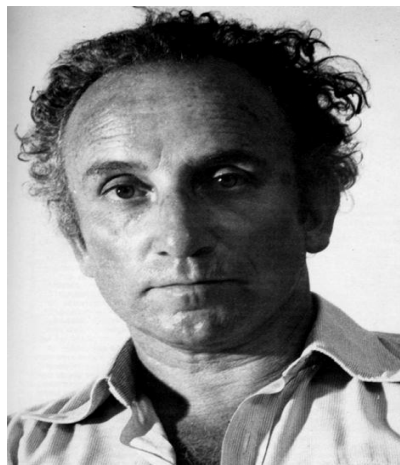
Δημήτρης Νάτσο, Α'3

Ο Δημήτρης Μυταράς γεννήθηκε στη Χαλκίδα στις 18 Ιανουαρίου του 1934, και πέθανε στις 16 Φεβρουαρίου του 2017. Στη Χαλκίδα διατηρείται στο Δήμο εργαστήριο ζωγραφικής για παιδιά που ο ίδιος οργάνωσε.

Ήταν Έλληνας ζωγράφος και καθηγητής της Ανώτατης Σχολής Καλών Τεχνών.

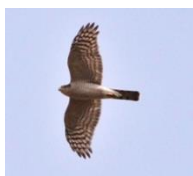
Σπούδασε ζωγραφική στην Α Σ Κ Τ έχοντας καθηγητές τον Γιάννη Μόραλη και τον Σπύρο Παπαλουκά. Συνέχισε τις σπουδές του στην σκηνογραφία στην "École Supérieure des Arts Décoratifs" καθώς και εσωτερική διακόσμηση στη "Métiers d'Art", στο Παρίσι.

Το 1975 εκλέχθηκε καθηγητής της Ανώτατης Σχολής Καλών Τεχνών. Το Μάρτιο του 2008 εξελέγει τακτικό μέλος της Ακαδημίας Αθηνών. Η Ακαδημία τον διέγραψε από την επετηρίδα της διότι μετά από ασθένεια έμεινε τυφλός (!!).




ΟΙ ΚΑΛΟΙ ΜΑΣ ΦΙΛΟΙ ΤΑ ΖΩΑΚΙΑ

Συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος



**Κιτρινοπόδης γλάρος ή ασημόγλαρος
της Μεσογείου**

Επιστημονική ονομασία	Larus michahellis
Μήκος	52-68 cm
Άνοιγμα φτερών	1,20-1,55 m
Μάζα	550 g –1,60 kg
Φωνή	 Κιτρινοπόδης γλάρος.mp3
Διατροφή	Ψάρια, θαλάσσια ασπόνδυλα, θνησιμαία, πουλιά, τα αυγά τους, ποντίκια, σκουπίδια ακόμα και αγριοκούνελα
Αυγά	Συνήθως 3
Βιότοπος	Ακτές, υγροβιότοποι, χωματερές και ενδοχώρα
Κοινωνική δομή	Κοινωνικό, μονογαμικό και επιδημητικό ή αποδημητικό
Θηρευτές	Αυγά και νεοσσοί: αλεπού, άλλοι γλάροι, Ενήλικα: Αετοί, γεράκια, μπούφος και καρχαρίες.
Στο σχολείο	Πετούν στον ουρανό καθημερινά, ενώ λίγοι προσγειώνονται στις οροφές των κτιρίων.

Γνωρίζετε ότι...

είναι το μεγαλύτερο πουλί του σχολείου μας, αφού το

μέγεθός του είναι σχεδόν ίδιο με της γερακίνας;

- πλέον φωλιάζει και σε σκεπές σπιτιών, π.χ. στο καμπαναριό του Αγίου Δημητρίου στη Θεσσαλονίκη;



- στις χωματερές που αφθονεί η οργανική ύλη οφείλεται η δραματική αύξηση του είδους;
- στο κάτω μέρος του ράμφους του υπάρχει ένα πορτοκαλοκόκκινο «κουμπί», το οποίο πατούν οι νεοσσοί με το ράμφος τους για να πάρουν τροφή;



Από τα πουλιά που συχνάζουν στο Σχολείο μου (2016).

Θεοχάρης Λιναρδάτος

ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ>

Ένα ακόμα είδος προς
εξαφάνιση...

Η φραγκολίνα,



(*Francolinus francolinus*) είναι ένα από τα πλέον περιζήτητα θηρεύσιμα είδη της Κυπριακής πτηνοπανίδας. Αν και το είδος συναντάτε σε αρκετές χώρες, τόσο στην ήπειρο της Αφρικής όσο και στην Ασία και Ευρώπη, αξίζει να τονιστεί ότι οι μόνοι άγριοι πληθυσμοί στην Ευρώπη βρίσκονται στην Κύπρο. Ανήκει στην οικογένεια των Φασιανιδών. Η αναγνώριση του αρσενικού από το θηλυκό πουλί είναι πολύ εύκολη μια και το είδος εμφανίζει φυλετικό διμορφισμό. Τα αρσενικά άτομα έχουν μεγαλύτερες διαστάσεις από τα θηλυκά. Τα αρσενικά ανώριμα μετά την ηλικία των 5-7 μηνών ξεπερνούν σε μέγεθος και βάρος τα θηλυκά ώριμα. Το είδος το συναντάμε από το επίπεδο της θάλασσας έως το υψόμετρο των 750 μέτρων, σε παραποτάμιες κοιλάδες, αρδευόμενες εκτάσεις και σε γεωργικές καλλιέργειες.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ WWF

...Συνέχεια από το προηγούμενο
τεύχος

1972

Προστασία της τίγρης σε μεγάλη κλίμακα



Το Πρόγραμμα Τίγρης του WWF ήταν η πρώτη παγκόσμια εκστρατεία που έγινε ποτέ για τη διάσωση ενός είδους σε όλο του το εύρος. Ένα από τα πρώτα αποτελέσματα ήταν η υλοποίηση σημαντικών δράσεων στην Ινδία, όπου, χάρη σε ένα εξαιρετικό εθνικό σχέδιο προστασίας της τίγρης και στη δημιουργία 15 νέων καταφυγίων, ο πληθυσμός της τίγρης στη χώρα αυξήθηκε κατά 30%, σε μόλις 7 χρόνια.

Από τότε, το Νεπάλ, το Μπαγκλαντές, η Μαλαισία, η Ταϊλάνδη, η Ινδονησία, το Μπουτάν, η Ρωσία και η Κίνα έχουν επίσης συμμετάσχει σε προσπάθειες προστασίας της τίγρης που συνεχίζονται μέχρι σήμερα. Όμως, η εκδήλωση, στις αρχές της δεκαετίας του '90, έντονης λαθροθηρίας σε μεγάλη κλίμακα, με στόχο την προμήθευση των αγορών με σωματικά μέρη τίγρης, σε συνδυασμό με τη συνεχιζόμενη απώλεια ενδιαιτημάτων εκτός των προστατευόμενων περιοχών, είχαν ως αποτέλεσμα σήμερα να απομένουν στην άγρια φύση μόλις 3.200 τίγρεις.

Στα πλαίσια του στόχου για διπλασιασμό της άγριας τίγρης έως το 2022, το WWF ξεκίνησε το 2010 μεγάλη εκστρατεία για το Έτος της

Τίγρης. Η εκστρατεία αυτή κορυφώθηκε με την ιστορική Σύνοδο Κορυφής για την Τίγρη το Νοέμβριο του 2010, κατά την οποία οι 13 χώρες, όπου ζουν τίγρεις, δεσμεύτηκαν να υποστηρίξουν σε υψηλό επίπεδο ένα Παγκόσμιο Πρόγραμμα Αποκατάστασης της Τίγρης, ενώ παράλληλα διάφοροι δωρητές και άλλοι εμπλεκόμενοι φορείς υποσχέθηκαν σημαντικά κονδύλια χρηματοδότησης.



1975

Αρχή της προστασίας των τροπικών δασών

Η Εκστρατεία για τα Τροπικά Δάση του WWF ήταν η πρώτη περιβαλλοντική εκστρατεία που έγινε ποτέ με αντικείμενο μια ολόκληρη βιοκοινότητα και όχι ένα συγκεκριμένο είδος ή μια περιοχή. Η εκστρατεία αυτή, πέραν του ότι συγκέντρωσε πόρους για νέες προστατευόμενες περιοχές τροπικών δασών στην κεντρική και δυτική Αφρική, στη νοτιοανατολική Ασία και στη Λατινική Αμερική, συνέβαλε επίσης σημαντικά στην αναγνώριση της βιοποικιλότητας και της οικολογικής αξίας του τροπικού δάσους, αλλά και της σημασίας των απειλών που αντιμετωπίζει. Από τότε, το WWF διαδραματίζει καίριο ρόλο σε δράσεις για τη δημιουργία δικτύων προστατευόμενων περιοχών σε τροπικά δάση υψηλής

προτεραιότητας, καθώς και για την εξασφάλιση της βιώσιμης διαχείρισης των πόρων τους.



1976

Ρύθμιση εμπορίου απειλούμενων ειδών

Το 1976, η Διεθνής Ένωση για την Προστασία της Φύσης (IUCN) δημιούργησε το TRAFFIC, ένα πρόγραμμα με στόχο την επίβλεψη του εμπορίου άγριας ζωής και προϊόντων άγριας ζωής, βάσει των συμφωνιών που έχουν θεσπιστεί υπό τη Σύμβαση CITES.

Από τη μέρα της ίδρυσής του, το WWF βοήθησε το TRAFFIC να αναδειχτεί σε διεθνές δίκτυο, με γραφεία και στις 6 ηπείρους, το οποίο προστατεύει ένα ευρύτατο φάσμα ειδών, από τις ορχιδέες και το μαόνι, έως τις σαύρες και τα πουλιά. Για παράδειγμα, η απαγόρευση του διεθνούς εμπορίου ελεφαντοστού από την CITES και οι συνεχιζόμενες έρευνες για το λαθρεμπόριο ελεφαντοστού από το TRAFFIC βοήθησαν στην εξάλειψη μερικών από τις πιο σημαντικές αγορές ελεφαντοστού στον κόσμο. Αυτό οδήγησε στη μείωση της λαθροθηρίας ελεφάντων στην Αφρική και στην ανάκαμψη ορισμένων πληθυσμών, μετά από δραματικές περιόδους πληθυσμιακής κατάρρευσής τους στις δεκαετίες του '70 και του '80.



1980

Πρώτη διεθνής στρατηγική για τη βιώσιμη ανάπτυξη

Η Παγκόσμια Στρατηγική για την Προστασία του Περιβάλλοντος δημοσιεύτηκε από το WWF, την IUCN και το Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών για το Περιβάλλον (UNEP), προσυπογράφηκε από τον Γενικό Γραμματέα του ΟΗΕ και αποτέλεσε το πρώτο έγγραφο που συνένωσε την προστασία της φύσης και τη βιώσιμη χρήση των φυσικών πόρων. Ήταν επίσης το πρώτο κείμενο που εξήγησε τους αντικειμενικούς στόχους της προστασίας της φύσης σε συνάρτηση με τα οφέλη για τους ανθρώπους.

Περισσότερες από 50 χώρες συνέταξαν τις εθνικές τους στρατηγικές προστασίας της φύσης βάσει των συστάσεων της στρατηγικής, η οποία αποτέλεσε επίσης την επιστημονική και φιλοσοφική βάση της Έκθεσης Μπρούντλαντ του 1987 που καθιέρωσε τον όρο «βιώσιμη ανάπτυξη». Το 1991, οι τρεις οργανισμοί δημοσίευσαν τη συνέχεια της στρατηγικής, με τίτλο «Φροντίζοντας τη Γη», που εντάχθηκε στη Διάσκεψη για το Περιβάλλον στο Ρίο το 1992 και σηματοδότησε την αρχή της ενσωμάτωσης της προστασίας της φύσης στην παγκόσμια πολιτική και ανάπτυξη.

Έκτοτε, το WWF παραμένει μαχητικά στην πρώτη γραμμή της παγκόσμιας προσπάθειας για εφαρμογή της αειφόρου ανάπτυξης στην πράξη.



1981

Έρευνα για τοξικές χημικές ουσίες

Το έργο Σιωπηλή Άνοιξη της Ρέιτσελ Κάρσον, που δημοσιεύτηκε το 1962, άνοιξε τα μάτια του κόσμου ως προς τους κινδύνους που εγκυμονεί η μόλυνση του περιβάλλοντος και δη τα φυτοφάρμακα. Το WWF υποστήριξε τη διεξαγωγή ερευνών για τις επιπτώσεις των φυτοφαρμάκων σε είδη και οικοσυστήματα σε όλη τη διάρκεια της δεκαετίας του '80. Κατά την πρώτη δεκαετία του 21ου αι, η οργάνωση ευαισθητοποίησε το ευρύ κοινό, δείχνοντας πώς τοξικές ουσίες, μεταξύ των οποίων φυτοφάρμακα, βιομηχανικά υποπροϊόντα και χημικά που υπάρχουν σε αντικείμενα καθημερινής χρήσης, εντοπίζονται στο ανθρώπινο σώμα, αλλά ακόμα και σε ζώα που ζουν σε περιοχές παρθένης όπως η Αρκτική. Σε επίπεδο πολιτικών, το WWF συμμετείχε στις διαπραγματεύσεις και στην υπογραφή το 2001 της Σύμβασης της Στοκχόλμης για τους Έμμονους Οργανικούς Ρύπους, άσκησε επιτυχώς πίεση υπέρ της Σύμβασης Ελέγχου Επιβλαβών Αντιδιαβρωτικών Συστημάτων στα Πλοία του 2001 και επεδίωξε την κατάρτιση ισχυρού νομοθετικού πλαισίου στην ΕΕ για τα χημικά (REACH). Επίσης, το WWF είναι ιδρυτικός εταίρος του προγράμματος Africa Stockpiles Programme, που επιχειρεί να εξαλείψει τους τεράστιους σωρούς μη χρησιμοποιήσιμων φυτοφαρμάκων που βρίσκονται διάσπαρτοι στην Αφρική.



1982

Μορατόριουμ για την εμπορική φαλινοθηρία

Οι εκστρατείες με τίτλο «Σώστε τις Φάλαινες» της δεκαετίας του '70 έκαναν τις φάλαινες, που για αιώνες αποτελούσαν το αντικείμενο ανελέητου κι ανεξέλεγκτου κυνηγιού από τον άνθρωπο, ένα από τα πιο διάσημα και αναγνωρίσιμα «θύματα» του περιβαλλοντικού εγκλήματος. Το WWF επεδίωκε τη επιβολή μορατόριουμ για την εμπορική φαλινοθηρία από κοινού με τη Διεθνή Επιτροπή Φαλινοθηρίας (IWC) ήδη από το 1965 και οι περισσότερες προσπάθειές του για την προστασία των κητωδών (φάλαινες, δελφίνια και φώκαινες) συνεχίζουν στα πλαίσια της IWC. Στις μεταγενέστερες επιτυχίες του περιλαμβάνεται και η ανακήρυξη περιοχής στον Νότιο Ωκεανό ως καταφύγιο φαλαινών το 1994 από την IWC, που μαζί με το μορατόριουμ συνέβαλε στην ανάκαμψη ορισμένων πληθυσμών φαλαινών. Μεγάλη επίσης επιτυχία ήταν το ψήφισμα του 2003 που ενίσχυσε τη δυνατότητα της IWC να αναλαμβάνει εκτενέστερη δράση ενάντια σε όλες τις απειλές προς τους πληθυσμούς των κητωδών, κυρίως την τυχαία αλίευσή τους με δίχτυα και την κλιματική αλλαγή.

Και πάλι, περίπου 2.000 φάλαινες συνεχίζουν να σκοτώνονται κάθε χρόνο, παρά το μορατόριουμ. Το WWF επιμένει στην αναζήτηση μιας λύσης στο θέμα αυτό που θα ωφελήσει τις φάλαινες και ταυτόχρονα θα προαγάγει την ανάκαμψη των πληθυσμών τους.



1986

Ενσωμάτωση της προστασίας της φύσης στην ανάπτυξη

Το Εθνικό Πάρκο Κόρουπ στο Καμερούν, που δημιουργήθηκε με τη βοήθεια του WWF, ήταν ένα από τα πρώτα που συμπεριέλαβαν ντόπιους πολίτες στη διαδικασία σχεδιασμού και που ανέπτυξαν σχέδιο διαχείρισης με σαφείς προβλέψεις για βιώσιμες πρακτικές χρήσης της γης και αγροτικής ανάπτυξης εντός των τοπικών κοινοτήτων. Στα πλαίσια της ανάπτυξης αυτής, πραγματοποιήθηκαν εκπαιδευτικά σεμινάρια για επικερδείς δραστηριότητες για γυναίκες και εκπαίδευση ντόπιων στην περιπολία κατά της λαθροθηρίας. Από τότε, το WWF έχει βοηθήσει στην ανάπτυξη συμμετοχικών διαδικασιών διαχείρισης και στην ενσωμάτωση της έννοιας της ανάπτυξη στις διαχειριστικές πρακτικές σε πολλές ακόμα προστατευόμενες περιοχές ανά τον κόσμο. Το έργο αυτό, πέρα από την παροχή εκπαίδευσης ως προς τη διαχείριση πάρκων και τους εναλλακτικούς τρόπους ζωής για τις τοπικές κοινότητες, θίγει επίσης θέματα διακυβέρνησης, ισότητας μεταξύ των δύο φύλων, υγείας και εκπαίδευσης.



Την Ιστορία του WWF μας έχει φέρει η Τεκάκη

Στέλλα του Β3

1989

Νέος μηχανισμός χρηματοδότησης της προστασίας της φύσης

Το WWF πρωτοστάτησε στην καθιέρωση της έννοιας «χρέος για τη φύση», σύμφωνα με την οποία ένα τμήμα του χρέους μιας χώρας εξαγοράζεται με αντάλλαγμα η χώρα να δαπανήσει ένα αντίστοιχο ποσό του εθνικού της νομίσματος για την προστασία της φύσης. Το WWF βοήθησε στις διαπραγματεύσεις για αρκετές τέτοιες ανταλλαγές για τη Μαδαγασκάρη, από το 1989 μέχρι - την πιο πρόσφατη - το 2008, που συνολικά οδήγησαν στη διάθεση άνω των 50 εκ. δολαρίων ΗΠΑ για την προστασία της πλούσιας βιοποικιλότητας της Μαδαγασκάρης. Οι πόροι αυτοί χρησιμοποιήθηκαν για τη σύσταση νέων προστατευόμενων περιοχών, για την ενίσχυση της διαχειριστικής ικανότητας σε πάρκα, για την προώθηση της βιώσιμης χρήσης των φυσικών πόρων της χώρας και για την εμπλοκή των τοπικών κοινοτήτων στη διαχείριση δασών και παραθαλάσσιων περιοχών. Παράλληλα, το WWF βοήθησε στην επίτευξη ανταλλαγών «χρέους για τη φύση» στη Βολιβία, την Κόστα Ρίκα, το Εκουαδόρ, τη Γκαμπόν, τις Φιλιππίνες και τη Ζάμπια. Το WWF πρωταγωνίστησε επίσης στην ανάπτυξη νέων μηχανισμών χρηματοδότησης με στόχο τη μακροπρόθεσμη εξασφάλιση πόρων για την προστασία και τη διαχείριση του περιβάλλοντος. Σε αυτούς περιλαμβάνεται ένα πρόγραμμα χρηματοδότησης άνθρακα, περιβαλλοντικά ταμεία και αμοιβές για υπηρεσίες οικοσυστήματος.

ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ WWF ΜΑΣ ΕΔΩΣΕ Η ΣΤΕΛΛΑ ΤΕΚΑΚΗ ΤΟΥ Β2.

ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ...

Ο ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΣ

Προτείνουμε...

ΜΠΟΛΤΣΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ Α3

Θεατρικό Σχολείο

Δήμου Καλλιθέας

Το θεατρικό σχολείο του Δήμου Καλλιθέας είναι για όλα τα παιδιά Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου.

Τα παιδιά δεν χρειάζεται να πληρώσουν καθώς τα μαθήματα είναι δωρεάν. Εκτός από θεατρικό παιχνίδι τα παιδιά μπορούν, αν θέλουν, να παρακολουθήσουν μαθήματα χορού ή τραγουδιού.

Τα μαθήματα γίνονται κάθε Σάββατο πρωί. Φέτος τα μαθήματα γίνονται στο 9ο Δημοτικό Σχολείο Καλλιθέας στην οδό Σαπφούς 138. Υπεύθυνοι των τμημάτων είναι θεατρολόγοι και καλλιτεχνικοί συνεργάτες του Δήμου και εθελοντές εκπαιδευτικοί και φοιτητές της πόλης μας.



Ο ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΣ

ΤΑΙΝΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΩ...

Από την Μάχη Ράντου A3

“The Matrix”

ΑΠΕΣΠΑΣΕ ΤΕΣΣΕΡΑ ΒΡΑΒΕΙΑ
ΟΣΚΑΡ ΣΤΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ



Θεαματική σκηνή από την ταινία.

“The Matrix”. Αυτός είναι ο τίτλος της πολυβραβευμένης ταινίας **περιπέτειας** και **επιστημονικής φαντασίας**, σε σενάριο και σκηνοθεσία των **Λίλι** και **Λάνα Γουαστόφσκι**.

Η ταινία προβλήθηκε αρχικά στις **Η.Π.Α.**, στις **31** Μαρτίου **1999** και αποτέλεσε την αρχή της σειράς **Μάτριξ**, η οποία περιλαμβάνει ταινίες, κόμικς, βιντεοπαιχνίδια και κινητά σχέδια.



Οι βασικοί πρωταγωνιστές της ταινίας, **Κάρι-Αν Μος**, **Κιάνου Ρίβς** και **Λώρενς Φίσμπερν**.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΘΕΣΗ

Ο **Νίο** έχει παγιδευτεί στον «**Σιδηροδρομικό Σταθμό**», μια διάσταση κάπου ανάμεσα στο **Μάτριξ** και τον πραγματικό κόσμο. Ο **Μορφέας**, η **Τρίνιτι** και ο **Σέραφ**, οργανώνουν την επιχείρηση διάσωσης του ζητώντας τη βοήθεια του **Μεροβίγγιου**. Εντωμεταξύ οι στρατιές των **Μηχανών** κατευθύνονται προς την **Ζάιον**, το τελευταίο οχυρό της ανθρώπινης αντίστασης ενάντια στην κυριαρχία τους. Όμως δεν έχουν ακόμη αντιληφθεί πως κάποιος έχει αποκτήσει τον έλεγχο του **Μάτριξ** με σκοπό να καταστρέψει τα πάντα: ο κύριος **Σμιθ**! Ενώ η **Ζάιον** αντιστέκεται σθεναρά στις καταγιστικές επιθέσεις των **Μηχανών**, ο **Νίο** καταδύεται στα άδυτα του **Μάτριξ** σε μια ύστατη προσπάθεια να έρθει αντιμέτωπος με τον **Σμιθ** και να ματαιώσει τα σχέδιά του...

Στην ταινία πρωταγωνιστούν οι ηθοποιοί **Κιάνου Ρίβς**, **Λώρενς Φίσμπερν**, **Κάρι-Αν Μος**, **Χιούγκο Γουίβινγκ** και **Τζόε Παντολιάνο**. Είχε πάρα πολύ μεγάλη **εισπρακτική επιτυχία** και στην κορυφαία τελετή, αυτή της απονομής των **Όσκαρ**, απέσπασε **τέσσερα «χρυσά»**

αγαματάκια στις τεχνικές κατηγορίες.

Πρόκειται για μία **καταπληκτική** ταινία, με **εξαιρετους ηθοποιούς, μπόλικη δράση, σασπένς και οπτικά εφέ**, που σίγουρα θα ενθουσιάσει τους απανταχού λάτρεις της **περιπέτειας** και της **επιστημονικής φαντασίας**.

Πιστεύω ότι αξίζει να την δείτε και εσείς.

ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ

Λίμνη Μπελέτσι.

Η "Άγνωστη" λίμνη της Αθήνας!



ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΤΟΥ Β1



Η Λίμνη Μπελέτσι βρίσκεται στην Ιπποκράτειο Πολιτεία. Σε απόσταση 30 χλμ. Από την Αθήνα, στην ανατολική πλευρά της Πάρνηθας και σε υψόμετρο 600 μέτρων μια λίμνη που δημιουργήθηκε... κατά λάθος. Καθώς φτιάχνονταν οι υποδομές της

περιοχής, έκλεισαν με αναχώματα οι κοίτες ενός χειμάρρου. Τα νερά άρχισαν να συσσωρεύονται στην περιοχή και έτσι δημιουργήθηκε μια λίμνη έκτασης 5.000 τ.μ. και με βάθος που φτάνει σε κάποια σημεία τα 5 μ. Το όνομά της το οφείλει στην κοντινή κορυφή Μπελέτσι, ωστόσο είναι γνωστή και ως λίμνη Κιθάρα, λόγω του σχήματός της.

Η λίμνη, σήμερα, αποτελεί μια υδάτινη όαση της περιοχής, όπου βρίσκουν καταφύγιο πλήθος αποδημητικών πουλιών, ενώ στα νερά της συναντά



κανείς συχνά

κύκνους και πάπιες. Η περιοχή είναι διαμορφωμένη με



παγκάκια και παιδικές χαρές, έτσι ώστε να μπορούν όλοι να απολαμβάνουν το τοπίο και οι μικρότεροι να απασχολούνται παίζοντας. Για τους λάτρεις της πεζοπορίας που θα επισκεφτούν τη λίμνη υπάρχουν πολλά μονοπάτια που προσφέρονται για πεζοπορία και ποδηλασία. Η πρόσβαση στη λίμνη γίνεται μέσω της εθνικής οδού Αθηνών-Λαμίας. Στην έξοδο προς Βαρυμπόμπη ακολουθείτε την κατεύθυνση προς τη λεωφόρο Δεκελείας που οδηγεί στην Ιπποκράτειο Πολιτεία. Φτάνοντας στην οδό Αγίας Τριάδας, στρίβοντας αριστερά και ακολουθώντας την οδό Κίρκης, οδηγείται κανείς κατευθείαν στη λίμνη. >

ΑΘΛΗΤΙΚΑ

Καλλιτεχνικό πατινάζ

Το καλλιτεχνικό πατινάζ (ή αλλιώς καλλιτεχνική παγοδρομία) είναι ένα ευγενές άθλημα που διεξάγεται στο παγοδρόμιο. Οι αθλητές φορούν παγοπέδιλα και κινούνται κατά μήκος της παγοπίστας εκτελώντας φιγούρες με μουσική υπόκρουση σε κάθε πρόγραμμά τους. Περιλαμβάνει κίνηση, βηματισμό και άλματα που βαθμολογούνται από τους κριτές. Αγωνίζονται και άντρες και γυναίκες, συνήθως ανά ζευγάρια. Η Αμερικανίδα Νάνσι Κέριγκαν σημείωσε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1994 παγκόσμιο ρεκόρ. Οι πρώτοι σύλλογοι παγοδρομιών ιδρύθηκαν τον 19ο αιώνα, ενώ το 1892 ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Παγοδρομιών. Οι παγοδρομίες ως ολυμπιακό άθλημα διακρίνονται στο καλλιτεχνικό πατινάζ και το πατινάζ ταχύτητας. Ολυμπιακό άθλημα αποτέλεσε το καλλιτεχνικό πατινάζ το 1908, ενώ το 1924 εντάχθηκε μαζί με το πατινάζ ταχύτητας στα αγωνίσματα της πρώτης Χειμερινής Ολυμπιάδας.

Ορισμένα αγωνίσματα του καλλιτεχνικού πατινάζ είναι αγωνίσματα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων. Αυτά είναι τα εξής:

- **Ατομικό Ανδρών**
- **Ατομικό Γυναικών**
- **Παγοδρομία Ζευγαριών**
- **Χορός στον πάγο:**

Σε αυτή την κατηγορία συμμετέχουν ζευγάρια εκτελώντας μόνο χορευτικές κινήσεις, ενώ είναι η μόνη κατηγορία

όπου επιτρέπονται τα φωνητικά στη μουσική του προγράμματος (ενώ στις άλλες κατηγορίες αυτό απαγορεύεται).



Υπάρχουν ακόμη άλλες κατηγορίες αγωνισμάτων και παραστάσεων στο πάγο, που δεν ανήκουν στο πρόγραμμα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων.

Αυτά είναι:

Συγχρονισμένη παγοδρομία: Είναι ένα ταχέως αναπτυσσόμενο ομαδικό αγώνισμα, όπου συμμετέχουν σύνολα από 12 έως 20 παγοδρόμους άνδρες και γυναίκες. Το αγώνισμα περιλαμβάνει χορό στον πάγο με έμφαση στους σχηματισμούς ακριβείας όλης της ομάδας σαν σύνολο και στις σύνθετες εναλλαγές των σχηματισμών. Βασικοί σχηματισμοί είναι οι κύκλοι, οι ευθείες, τα τετράγωνα και οι τομές. Από το 2000 η ISU (Διεθνής Ομοσπονδία Παγοδρομίας) διοργανώνει ετήσια παγκόσμια πρωταθλήματα συγχρονισμένης παγοδρομίας, ενώ τα τελευταία χρόνια γίνεται προσπάθεια

ώστε να συμπεριληφθεί στο πρόγραμμα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων του 2018.

Παγοδρομία Τετράδας: Είναι μια κατηγορία σαν την συγχρονισμένη παγοδρομία αλλά μόνο με δύο γυναίκες και δύο άντρες παγοδρόμους, που παρουσιάζουν μια ποικιλία από ατομικά στοιχεία, στοιχεία ζευγαριού και στοιχεία τετράδας.

Θέατρο στον πάγο: Γνωστό επίσης σαν μπαλέτο στον πάγο είναι ένα είδος ομαδικής παγοδρομίας με θεατρικά στοιχεία.

Ακροβατική παγοδρομία: Είναι ένα αγώνισμα συνδυασμού καλλιτεχνικού πατινάζ, ακροβατικών τσίρκου και ασκήσεων γυμναστικής στον πάγο.



Πατινάζ ταχύτητας

Το πατινάζ ταχύτητας (ή αλλιώς παγοδρομία ταχύτητας) είναι ένα είδος διαγωνισμού της παγοδρομίας. Τύποι του πατινάζ ταχύτητας είναι η μεγάλη παγοδρομία ταχύτητας στο κομμάτι, η παγοδρομία ταχύτητας μικρής τροχιάς, και ο μαραθώνιος παγοδρομίας ταχύτητας. Για την εξάσκηση απαιτούνται ειδικά παγοπέδιλα. Μια διεθνής ομοσπονδία

ιδρύθηκε το 1892, η πρώτη για οποιοδήποτε χειμερινό άθλημα. Το άθλημα απολαμβάνει μεγάλη δημοτικότητα στις Κάτω Χώρες και τη Νορβηγία.



Λητώ Λάμπρου Β2

ΥΓΕΙΑ

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στην σημερινή εποχή πολλοί άνθρωποι θεωρούν πως για να είσαι υγιής σωματικά θα πρέπει να ακολουθείς διάφορες δίαιτες , να επισκέπτεσαι ειδικούς γιατρούς (διαιτολόγους) , να τρως λιγότερο και να ακολουθείς συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες, όπως το να καταναλώνεις μονάχα τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες , σε βιταμίνες και άλλες χρήσιμες ουσίες των τροφίμων. Άλλοι άνθρωποι θεωρούν πως δεν δημιουργούνται προβλήματα, αν τρώνε τεράστιες ποσότητες

διαφόρων ειδών τροφής καθημερινά και αν κάνουν καθιστική ζωή. Τελικά τι θα πρέπει να γίνει ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να ζουν μια υγιή ζωή;

1) να κάνουν διάφορες δίαιτες και να ζητούν βοήθεια από τους διαιτολόγους και να γυμνάζονται ή

2) να τρώνε όσο θέλει ο οργανισμός τους και να μην αθλούνται?

Στο ερώτημα αυτό δεν μπορεί να δώσει καμία απάντηση, κανένας διαιτολόγος και γιατρός παρα μόνο ο ίδιος ο άνθρωπος ακολουθώντας μια απλή ισορροπημένη διατροφή, καταναλώνοντας και δοκιμάζοντας όλες τις τροφές, καθεμία από τις οποίες έχει την δική της αξία!

Θα πρέπει όμως τα γεύματά του να μην είναι λίγα και βαριά, δηλαδή χορταστικά αλλά πολλά κάθε περίπου 3-4 ώρες και ελαφριά. Θα πρέπει να αναφερθεί πως αν καταναλώνεις παραδείγματος χάρη μόνο προϊόντα γεμάτα πρωτεΐνες δεν θα βελτιώσουν την υγεία σου, αλλά θα την επιβαρύνουν διότι θα περιορίσεις με αυτόν τον τρόπο άλλες σημαντικές και καθοριστικές ουσίες που χρειάζεται ο οργανισμός σου. Με άλλα λόγια η ισορροπημένη διατροφή είναι το κλειδί για να έχουμε για υγιή και γεμάτη ενέργεια ζωή.

Ποια θα πρέπει να είναι αυτή η διατροφή άραγε ?

Η διατροφή η οποία θεωρείται και από την αρχαία εποχή η πιο υγιεινή ήταν η μεσογειακή διατροφή. Η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς

προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου, είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει την καλή λειτουργία του εντέρου και γενικά προσφέρει στον άνθρωπο αυτό που ονομάζεται πραγματική υγιής ζωή.

Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια! Αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής (η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ακόρεστων λιπαρών), προστατεύουν εκτός των άλλων, και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες. Και σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ) το Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.

Τα χαρακτηριστικά της είναι τα εξής:

- 1) Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.
- 2) Ελαιόλαδο ως βασικό έλαιο, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια όπως βούτυρο, μαργαρίνη κτλ.
- 3) Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το τυρί και το γιαούρτι.
- 4) Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση (όχι σε καθημερινή βάση).
- 5) Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα.

6) Κατανάλωση ζάχαρης (που υπάρχει βέβαια στα γλυκά) σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).

7) "Κόκκινο" κρέας (μοσχάρι, χοιρινό κτλ.) μόνο λίγες φορές το μήνα.

8) Λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού)



ΩΡΑ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ

1. Ρυζογκοφρέτα με φυστικοβούτυρο, καρύδα και αποξηραμένα cranberries

Αλείψτε 1 ρυζογκοφρέτα με φυστικοβούτυρο. Πασπαλίστε με 2 κουταλάκια του γλυκού τριμμένη καρύδα και 2 κουταλάκια του γλυκού αποξηραμένα cranberries.

2. Ντοματάκια με κατσικίσιο τυρί

Μοιράζοντας ισάξια, βάλτε πάνω σε 5 μισά μεγάλα ντοματάκια, 2 κουταλιές της σούπας κατσικίσιο τυρί. Πασπαλίστε με 2 κουταλάκια του γλυκού ψυλοκομμένα μυρωδικά (άνηθο, βασιλικό ή μαϊντανό)

3. Σουσαμένιο ποπ κορν

Ανακατέψτε 3 φλιτζάνια ποπ κορν με 1 κουταλάκι του γλυκού σουσάμι

4. Μπουκιές μαύρης σοκολάτας και ξηρών καρπών

Ανακατέψτε ¼ φλιτζανιού ψημένους και ανάλατους ξηρούς καρπούς με 30γρ λιωμένη μαύρη σοκολάτα. Βάλτε το μίγμα σε μπουκίτσες σε λαδόκολλα και αφήστε στο ψυγείο μέχρι να κρυώσουν

5. Ψωμί ολικής αλέσεως με φυστικοβούτυρο και φέτες ροδάκινου

Αλείψτε 2 κουταλάκια του γλυκού βούτυρο αμυγδάλου σε 1 φέτα φρυγανισμένο ψωμί ολικής αλέσεως και από πάνω βάλτε ½ ροδάκινο σε φέτες. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το βούτυρο αμυγδάλου με φυστικοβούτυρο ή οποιοδήποτε άλλο βούτυρο ξηρών καρπών

6. Γιαούρτι

1 γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με 1 κουταλιά της σούπας σιρόπι σφενδάμου και κανέλα

7. Τηγανητές γλυκοπατάτες με sauce γιαουρτιού

Ανακατέψτε 2 κουταλιές της σούπας γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με λίγη καυτερή sauce και συνοδέψτε με 14 κομμάτια τηγανητές γλυκοπατάτες.

Η ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ.

Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα) στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας ενώ η καθιστική ζωή όπως έχει φανερωθεί έχει προκαλέσει πολλά προβλήματα υγείας.

Η άθληση είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή φυσική κατάσταση του ανθρώπου. Συγχρόνως καθιστά τον οργανισμό λιγότερο ευπρόσβλητο σε πολλές παθήσεις, ενώ, χάρη στις δυνατότητες ψυχαγωγίας και εκτόνωσης που

προσφέρει, σχετίζεται και με την πνευματική υγεία. Η καθημερινή ζωή προσφέρει περισσότερες ευκαιρίες για άθληση απ' ό,τι φαντάζεται κανείς. Μπορούμε να χρησιμοποιούμε όσο το δυνατόν συχνότερα τη σκάλα κι όχι το ασανσέρ. Να πηγαίνουμε στη δουλειά με το ποδήλατο κι όχι με το αυτοκίνητο. Αν η δουλειά είναι καθιστική, να κάνουμε μερικές ασκήσεις στα διαλείμματα.

Αν κάποιος είναι πάνω από 40 ετών και έχει μείνει αγύμναστος για μεγάλο χρονικό διάστημα, θα πρέπει πριν επιδοθεί σε κάποια μορφή άθλησης να συμβουλευτεί το γιατρό. Θα πρέπει ακόμη, να επιλέξει ασκήσεις και αθλήματα που του αρέσουν και τον ψυχαγωγούν. Ένα πλήρες πρόγραμμα περιλαμβάνει αεροβικές ασκήσεις όπως είναι το τζόγκινγκ και το ποδήλατο, ασκήσεις για του μυς και ασκήσεις ευκαμψίας.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΥΓΙΗΣ

1) Καθίσματα

Η άσκηση αυτή στοχεύει σε μεγάλες μυϊκές ομάδες στο κάτω μέρος του σώματος, στον κορμό και ενισχύει την ισορροπία. Ξεκινήστε όρθιοι, με τα πόδια σας στο άνοιγμα των γοφών, τους ώμους σας χαλαρούς και το κεφάλι σας ψηλά. Κάντε ένα κάθισμα, σαν να κάθεστε σε μία καρέκλα, με το στήθος έξω και με τα χέρια σας ευθεία (αυτή η κίνηση των

χεριών θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε την ισορροπία σας). Σφίγγοντας τους γλουτούς σηκωθείτε πάνω μέχρι να τεντώσουν τα πόδια σας. Κάντε 8 με 12 επαναλήψεις. Είναι απλή αλλά αποτελεσματική άσκηση!!!



2) Γέφυρα γοφών

Η άσκηση αυτή στοχεύει στους γλουτούς και των κορμό, ενώ ενισχύει την ελαστικότητα των γοφών. Ξεκινήστε την άσκηση ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα. Με τον κορμό σφιχτό σηκώστε τους γλουτούς σας από το έδαφος, προς το ταβάνι. Κρατήστε τους γλουτούς λίγο πάνω και σιγά- σιγά κατεβείτε προς τα κάτω. Κάντε 8 με 12 επαναλήψεις.



3) Σανίδα

Η άσκηση στοχεύει στον κορμό και «χτίζει» την δύναμη στο σώμα. Τοποθετήστε τους αγκώνες σας στο πάτωμα στο ύψος των ώμων σας με όλο τον πήχυ να ακουμπάει

στο έδαφος. Τεντώστε τα πόδια πίσω και στηριχτείτε στις μύτες των ποδιών σας. Η μέση σας δεν πρέπει να είναι ούτε ψηλά, ούτε χαμηλά. Σφίξτε τους κοιλιακούς σας και μείνετε εκεί για 20 με 60 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 2 με 3 φορές.



ΜΑΡΙΝΑ ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ Β2

Το Πάσχα



Ααχχχχ..... Πάσχα. Τι όμορφη γιορτή , αν και πένθιμη. Παντού γιορτάζεται με διαφορετικά έθιμα στην κάθε πόλη, σε κάθε χωριό. Αλλά ας αναφέρουμε αρχικά τι είναι το Πάσχα.

Πάσχα ονομάζεται η μεγάλη γιορτή του ιουδαϊσμού και του Χριστιανισμού. Στον Ιουδαϊσμό καθιερώθηκε ως ανάμνηση της Εξόδου, που ελευθέρωσε τους Εβραίους από την αιγυπτιακή δουλεία. Μεταγενέστερα υιοθετήθηκε ως εορτασμός από τους Χριστιανούς αναφορικά με τη θυσία στο Σταυρό και την Ανάσταση του Ιησού Χριστού. Το γεγονός της απελευθέρωσης των Εβραίων συνέβη σε μια σειρά θεϊκών παρεμβάσεων, από τις οποίες η σημαντικότερη εκδηλώνεται τη νύχτα κατά την οποία θα εξολοθρεύονταν τα πρωτότοκα παιδιά και των ζώων των Αιγυπτίων, ενώ τα σπίτια των Εβραίων σώθηκαν αφού προστατεύτηκαν, επειδή οι πόρτες τους είχαν σημαδευτεί με το αίμα του αρνιού που είχαν θυσιάσει.

Έτσι έμεινε το έθιμο της σφαγής των αρνιών σε ανάμνηση εκείνης της Ευλογίας.

Όσον αναφορά τα έθιμα του Πάσχα στη χώρα μας , ποικίλλουν από περιοχή σε περιοχή, αλλά όλα είναι μοναδικά και εκπληκτικά. Κάποια παραδείγματα είναι αυτά που γίνονται :

Στο Λεωνίδιο

Στην όμορφη κωμόπολη της Τσακωνιάς, η Λαμπρή γίνεται όνομα και πράγμα, αφού εδώ και έναν περίπου αιώνα, το βράδυ της Ανάστασης τηρείται **το έθιμο των αερόστατων**. Τα παιδιά των πέντε ενοριών συναγωνίζονται στις επιτυχείς «πτήσεις» των χρωματιστών φωτεινών αερόστατων, τα οποία ετοιμάζουν επί εβδομάδες πριν το Πάσχα. Για περίπου μισή ώρα μετά το «Χριστός Ανέστη», ο ουρανός αποκτά... έξτρα αστέρια, ενώ παράλληλα το ευαγγέλιο διαβάζεται και στην τσακωνική διάλεκτο.

Στη Ρουκετομανία στο Βροντάδο της Χίου.

Η Χίος κάθε χρόνο τέτοια εποχή τραβάει τα βλέμματα, χάρη στο έθιμο που αναβιώνει στο χωριό Βροντάδο και περιλαμβάνει την μάχη των ενοριών με ρουκέτες. Σύμφωνα με την επικρατέστερη εκδοχή, η συνήθεια ξεκίνησε επί Τουρκοκρατίας, όταν οι Χριστιανοί κάτοικοι ήθελαν να δείξουν στους Τούρκους πώς γιορτάζουν οι ορθόδοξοι την Ανάσταση. Ο Δήμος βέβαια πλέον έχει θέσει αυστηρούς κανόνες για την ασφάλεια των συμμετεχόντων στον **ρουκετοπόλεμο**, για να αποφευχθούν τα παρατραγούδα και οι τραυματισμοί που παρατηρήθηκαν πριν λίγα χρόνια. Σε κάθε περίπτωση, το θέαμα στον μεταμεσονύκτιο ουρανό είναι μαγευτικό – άλλωστε οι ειδικοί «ρουκετοποιοί» του χωριού εργάζονται γι' αυτό το υπερθέαμα καθ' όλη την διάρκεια της χρονιάς.

Στην Κέρκυρα

Οι Μπότηδες

Με το σήμα της πρώτης Ανάστασης στις 12μμ, 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.

Το έθιμο με το σπάσιμο των κανατιών το Πάσχα στην Κέρκυρα έχει μακρά ιστορία που χάνεται πάλι στην εποχή της Ενετοκρατίας, ωστόσο υπάρχουν διαφορετικές θεωρίες για το πώς ξεκίνησε. Και επειδή βρισκόμαστε στην Ελλάδα, όπου ο χριστιανισμός και το Δωδεκάθεο αλληλομπλέκονται, οι θεωρίες έχουν τις αναφορές τους στις δυο αυτές θρησκείες.





Κάποιοι λένε ότι το έθιμο είναι των Καθολικών της Ενετοκρατίας, όπου στην αρχή του χρόνου οι κάτοικοι πετούσαν τα παλιά τους πράγματα για να μπορέσει ο νέος χρόνος να τους φέρει καινούρια και καλύτερα. Οι κάτοικοι της Κέρκυρας οικειοποιηθήκαν το έθιμο, αντικαθιστώντας όμως τα παλιά πράγματα με τα κανάτια για να προκαλέσουν μεγαλύτερη φασαρία.



Το σημαντικό όμως είναι ότι όπου και να πας θα διασκεδάσεις πολύ. Το Πάσχα είναι μια γιορτή που όλοι αξίζει να χαρούμε ανεξαρτήτως του διάβασματος ή τις υποχρεώσεις μας.

Είναι μια ιδιαίτερη γιορτή που ενωνόμαστε με τον Θεό και πάνω από αυτό δεν μπαίνει τίποτε άλλο.

Άρα φροντίστε να περάσετε καλά και το 14^ο Γυμνάσιο σας εύχεται



Βίκυ Μεγάλου Β΄2

Η Βίκυ είναι η «**αρχισυντάκτης**» της εφημερίδας μας και το διασκεδάζει πολύ! Μπορεί να γίνει δημοσιογράφος κάποτε, ποιος ξέρει; Σίγουρα είναι μια εμπειρία που θα της δώσει ένα μικρό διαβατήριο για το μέλλον και χαίρομαι πολύ που την ενθάρρυνα σ' αυτό. Η Εφημερίδα μας εξακολουθεί να γίνεται εθελοντικά από μένα και όσα παιδιά ενδιαφέρονται γι αυτή. Προσπαθούμε να την βελτιώνουμε όσο μπορούμε. Σας ευχαριστούμε για την ανάγνωση.

ΜΑΡΙΑ ΠΕΤΡΟΥΛΙΑ καθηγήτρια
Εικαστικών του 14^{ου} Γυμνασίου
Καλλιθέας.