

Sch

...

anner

Μαθητική εφημερίδα
14^ο Γυμνασίου Καλλιθέας, 2024.



Φέτος το νόμισμα έτυχε στη κα
Σείσοπούλου, υποδιευθύντρια του
Σχολείου μας!!!

ΤΟ ΣΗΜΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ:



Ο τέως διευθυντής κος Θαλασσινός
και η νυν διευθύντριά μας κα
Αγγελοπούλου!



Διεθνής Μαθητικός Διαγωνισμός:
«Κύπρος, Ελλάδα, Ομογένεια:
Εκπαιδευτικές γέφυρες».



Αποχαιρετισμός της Γ τάξης: καλή
τύχη όπου κι αν πάτε!!!



Από την παρέλαση της 28^{ης}
Οκτωβρίου, η διευθύντρια κα
Αγγελοπούλου και η καθηγήτρια
Φυσικής Αγωγής κα Μπούρα, με τα
παιδιά της Σημαίας.

ΤΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΜΑΣ

ΜΑΘΗΜΑ (ΕΚΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ

ΩΡΑΡΙΟΥ)



Την Τρίτη 28 Μαΐου 2024 στην αίθουσα Πολλαπλών χρήσεων, η Θεατρική Ομάδα του Σχολείου μας με την σκηνοθέτη κα Κερκύρα Καλλιόπη, παρουσίασε μια σκηνή από το θεατρικό έργο **“Η φαλακρή τραγουδίστρια”** του Ιονέσκο. Πρόκειται για πρωτοποριακό έργο της εποχής του, που καθιέρωσε το “Θέατρο του Παραλόγου” στη Γαλλία του 1950.

Στην παράσταση συμμετείχαν οι μαθήτριες: Ραχήλ Βενετίκ, Ρόζα Πετρίδου και Λάουρα Κότσι που εντυπωσίασαν με το μεράκι τους και το ταλέντο τους.





Ευχαριστούμε τον πολιτιστικό τομέα του Δήμου Καλλιθέας για την παροχή σκηνοθέτη.

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

**Δημιουργική γραφή στο κείμενο
«Στην εποχή του τσιμέντου» από το
βιβλίο λογοτεχνίας της Β
Γυμνασίου.**

Γιώργος Νικολάου Γ3

Επικρατούσε ησυχία. Ούτε φωνή, ούτε κραυγή, ούτε γέλιο. Βαριόμουν. Η ησυχία είναι ωραία αλλά με ένα όριο γιατί στην συνέχεια καταντάει μοναχική. Με αυτή την αφορμή αποφάσισα να φτιάξω ένα γλυκό ως καλωσόρισμα στον καινούριο ένοικο του διπλανού διαμερίσματος ο οποίος ήρθε την περασμένη Τετάρτη. Ευκαιρία να ανταποδώσω για το ξερό, δολοφονικό βλέμμα που του κάρφωσα όταν πρωτοήρθε.

Βγαίνω από το διαμέρισμα με το γλυκό στο χέρι και με δυσκολία κλειδώνω την βαριά άσπρη ξύλινη πόρτα. Δεν κάνω έξι βήματα στον διάδρομο και βουαλά! Η δικιά του ξύλινη πόρτα αλλά σε μαύρη. Το σκέφτομαι λίγο και πάω να χτυπήσω την πόρτα. Αλλά, γιατί υπάρχει το κουδούνι, όμως μπορεί να

κοιμάται. Τώρα θα μου πεις ποιος κοιμάται στις μία το μεσημέρι. Τέλος πάντων χτύπησα το κουδούνι. Αφού ακούστηκαν να καταφθάνουν τα βαριά βήματα ενός άντρα από την άλλη πλευρά της πόρτας, η πόρτα άνοιξε.

Εμφανίστηκε ένας ομορφούλης, ψηλός, αδύνατος, μαυρομάλλης άντρας, γύρω στα πενήντα, λογικά κοντά στην ηλικία μου. Μου φαινόταν γνώριμος, εκτός άμα βλέπω πολλά όνειρα. Αλλά νομίζω πως κάπου τον ήξερα ή τον είχα συναντήσει σίγουρα. Ύστερα από 5 δεύτερα αμηχανίας “με το ταψί στα χέρια” του λέω ένα “αργοπορημένο” καλημέρα παρόλο που το πρωί είχε τελειώσει και είχαμε μεσημέρι. Στην συνέχεια λέω ένα καλωσήρθατε. Για κάποιον άγνωστο λόγο του μίλησα στον πληθυντικό. Πρέπει να φταίει πως πάντα ήμουν λίγο ντροπαλή και αγχώδης. Ύστερα με παρακάλεσε με την απαλή βαριά φωνή του, πως δεν υπάρχει λόγος για πληθυντικό και έπειτα με ευχαρίστησε για αυτήν την αρωματώδη λεμονόπιτα που φυσικά έφτιαξα με τα χεράκια μου.

Το σπίτι ήταν λίγο αχούρι, βασικά πολύ. Υπήρχαν παντού κούτες. Λογικό, αφού πριν λίγες μέρες ήρθε. Η μεγάλη μου αλήθεια είναι πως οι κούτες ήταν υπερβολικά πολλές. Μέχρι και σε εμένα μου φαινόταν πάρα πολλά υπάρχοντα. Αφού ζήτησε συγχώρεση για τον χαμό στο σπίτι, με κατεύθυνε σε ένα καναπεδάκι το οποίο περιέργως ήταν άδειο. Έχω να πω, πως αυτός ο κυριούλης ήταν τζέντλεμαν και πολύ ευγενικός. Ο ευγενικός κυριούλης επέστρεψε από την κουζίνα προσφέροντας μου ένα πλαστικό πιάτο μίας χρήσης, ένα κομμάτι από την πεντανόστιμη λεμονόπιτα που έφτιαξα και μία πιατέλα κουλουράκια από τον φούρνο απέναντι. Μάλιστα με ρώτησε άμα θα επιθυμούσα και καφέ. Ήταν απλά τόσο ευγενικός και τόσο καλός. Φυσικά αρνήθηκα. Δεν ήθελα να βάζω τον

άνθρωπο σε κόπο. Εκείνος επέμενε, αλλά νίκησα την “μάχη”.

Πιάσαμε την κουβέντα. Του ανέφερα πως έχω μια πολύ καλή κόρη που είμαι υπερήφανη για αυτήν και έναν πρώην σύζυγο. Εκείνος μου διηγήθηκε για την πρώην του γυναίκα η οποία το έσκασε με έναν πλούσιο. Δεν μπορώ να καταλάβω γιατί να συμβεί αυτό σε έναν τόσο καλό άνθρωπο. Θα μου πεις τώρα η κοινωνία μόνο τα δολάρια κοιτάει. Αποκαλύφθηκε πως είμασταν και οι δύο τις ίδιας χρονιάς. Ακόμα πιο μεγάλη σύμπτωση είναι , πως είχαμε ίδια μέρα γενέθλια. Συζητήσαμε αρκετά θέματα. Την παιδική ηλικία μας, τους γονείς μας, τις παλιές εποχές και τις ευχάριστες αναμνήσεις μας. Ήταν τόσο καλή παρέα που δεν κατάλαβα πως πέρασε η ώρα μέχρι που χτύπησε ο κούκος από ένα παλιό ρολόι στον τοίχο και σήμανε τις εννιά. Έπρεπε να αφήσω τον άνθρωπο να ξεκουραστεί. Τον έκανα μια αγκαλιά, τον καληνύχτισα και με την σειρά μου πήγα να χαλαρώσω.

Την επόμενη μέρα ξύπνησα και τον σκεφτόμουν. Είχα χρόνια να γνωρίσω έναν χαρακτήρα σαν αυτόν. Μου άρεσέ πολύ η παρέα του. Έτσι αποφάσισα να τον προσκαλέσω στο διαμέρισμά μου. Δέχτηκε. Ήμουν χαρούμενη, αγχωμένη και ανυπόμονη ταυτόχρονα. Αφού εισήλθε μέσα στο διαμέρισμά μου, τον κέρασα σπιτικό κέικ με άχνη ζάχαρη που είχα φτιάξει. Τον έπρηξα να φάει και δεύτερο κομμάτι γιατί δεν θα φαγωθεί όλο μόνο του αλλά έλεγε πως παρόλο που ήταν θεσπέσιο, η κοιλιά του είχε γεμίσει. Συζητούσαμε στο καθιστικό, μέχρι που μας διέκοψε το σταθερό τηλέφωνο στην κρεβατοκάμαρα που χτύπαγε. Ήταν η Μαρίκα, είχε κάτι νέα κουτσομπολιά από την γειτονιά αλλά της είπα πως είχα καλεσμένο και χωρίς να προλάβει να με πυρπολήσει στις ερωτήσεις βγήκα από την γραμμή. Όταν επέστρεψα στο σαλόνι είδα τον ευγενικό κυριούλη να κάθεται στο

σκαμνί του παλιού πιάνου που συνήθιζε να παίζει η κόρη μου και όχι να παίζει μουσική, να είναι η μουσική. Έπαιζε τόσο ωραία, τόσο μελωδικά που απελευθερωνόταν η ψυχή μου σε έναν κόσμο από νότες. Με ένα νόημα με προσκάλεσε να τον συνοδεύσω. Έκανα επτά βήματα, κάθισα στην άλλη άκρη του σκαμνιού και τον συνόδευσα τραγουδώντας. Είχα χρόνια να τραγουδήσω. Για κάποιο λόγο δεν ντρεπόμουν μαζί του.

Στο τέλος αυτής της όμορφης μουσικής μέρας, καθώς τον κοίταξα στα μάτια ένιωθα την καρδιά μου να χτυπάει δυνατά και τα μάτια μου να λάμπουν. Το Νόμιζα για αδύνατο. Ειδικά σε διάστημα λίγων ημερών να συμβεί. Δεν τον ήξερα καν καλά τον άνθρωπο. Δεν είχα μάθει ακόμα το όνομά του. Ήταν λες και δεν με ένοιαζαν άλλες πληροφορίες. Όλοι όμως έχετε βιώσει αυτό το απότομο και γνώριμο συναίσθημα το οποίο λένε πως βιώνεις μόνο μία φορά. Το θεωρούσα αδύνατο! Το θεωρούσα αδύνατο να ερωτευθώ ξανά.

Την επόμενη μέρα τον ξαναεπισκεύθηκα με αφορμή να τον βοηθήσω στο ξεπακετάρισμα. Φυσικά αρνήθηκε διότι δεν ήθελε να με κουράζει αλλά πάλι νίκησα και στην συνέχεια τον έπεισα να βάλω ένα χεράκι. Κατάφερα να τον γνωρίσω ακόμα πιο πολύ αφού έμαθα με τι ασχολείται και τα χαρακτηριστικά του μέσα από τα πράγματα στις κούτες. Είχε ταξιδέψει σε δεκαεφτά χώρες, κυρίως στην Ευρώπη και είχε κρατήσει από όλες σουβενίρ. Έμαθα για την δουλειά που έκανε πριν συνταξιοδοτηθεί. Αυτό που με εξέπληξε ήταν πως ήμασταν στο ίδιο δημοτικό σχολείο αφού παρατήρησα μια παλιά σχολική φωτογραφία που είχα και εγώ στο ψυγείο μου. Ήμουν σίγουρη πως κάπου τον γνώριζα. Άλλαξε πολύ από τότε, αυτό που θυμάμαι πως έχει μείνει είναι η καλή καρδιά του. Ύστερα φτάσαμε στην

τελευταία κούτα. Μέσα της υπήρχε ένα παλιό πικάπ με δεκάδες δίσκους.

Τότε με ένα βλέμμα μοιραστήκαμε την ίδια ιδέα. Διαλέξαμε τυχαία έναν δίσκο. Τον εντέκατο στη σειρά αφού είναι ο αγαπημένος μου αριθμός. Η μουσική ήτανε ένα βαλς. Χωρίς καν να το σκεφτούμε πιαστήκαμε χέρι- χέρι και αρχίσαμε να χορεύουμε. Το ξύλινο πάτωμα και ο άδειος χώρος βοήθησε στην άνεση και το ρομαντικό περιβάλλον. Κοιταζόμασταν στα μάτια. Τα μάτια του ήταν σαν τα δικά μου, λαμπερά. Άκουγα τον παλμό του. Χαμογέλαγε σαν και εμένα. Τότε και οι δύο ξέραμε χωρίς να μιλήσουμε πως κάτι μας χτύπησε, μια μαγεία. Η μαγεία της αγάπης.

Πέρασαν μέρες, εβδομάδες, μήνες, ένας χρόνος. Τότε έζησα μια από τις πιο όμορφες μέρες της ζωής μου, τον γάμο. Παντρεύτηκα έναν υπέροχο άνθρωπο.

Πέρναγαν τα χρόνια σαν ορμητικό ποτάμι και έφερναν καινούριες ευχάριστες αναμνήσεις, περιπέτειες, εμπειρίες και φωτογραφίες. Όμως τίποτα δεν κρατάει για πάντα. Όλα πάγωσαν χθες. Ξύπνησα, εκείνος όμως όχι. Του έλεγα να ξυπνήσει αλλά εκείνος δεν ήθελε. Του φώναζα, του έλεγα πως δεν είναι ωραίο. Δεν μου απαντούσε. Με αγνοούσε. Κοιμόταν λες και δεν τον ένοιαζε τίποτα. Μακάρι απλά να κοιμόταν.

Μπορεί να έκλαψα, να λυπήθηκα, να στεναχωρήθηκα αλλά είμαι χαρούμενη. Έζησε τα τελευταία του χρόνια ευτυχισμένα, με χαρές και με παρέα. Με αγάπη, με μια οικογένεια. Με κάποιους να τον θυμούνται για το είναι του. Το πιο σημαντικό είναι πως έζησε μια υπέροχη ζωή και ότι και να κάνει, όπου και να είναι, όπως και να μοιάζει θα υπάρχουν τα άτομα που δεν τον ξεχνούνε αλλά τον αγαπούνε. Γιατί αυτό είναι αγάπη.

Γιώργος Νικολάου Γ3

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ.

Η σχέση των νέων με την ποίηση και την λογοτεχνία.

Ποίηση. Λογοτεχνία. Δύο λέξεις που όλοι ακούν μα λίγοι είναι εκείνοι που πραγματικά γνωρίζουν την αληθινή σημασία τους. Οι καιροί αλλάζουν, όπως και τα ενδιαφέροντα των ανθρώπων.

Όλοι λένε πως τα παιδιά είναι το μέλλον αυτού του κόσμου. Ωστόσο, τα ίδια τα παιδιά είναι αυτά που αποστασιοποιούνται από τα κοινωνικά ενδιαφέροντα και την εκμάθηση της Ιστορίας μας. Μόνιμη ασχολία των περισσότερων από αυτά είναι τα social media.

Τα παιδιά και κυρίως οι έφηβοι απομακρύνονται από το Σχολείο και χάνουν το ενδιαφέρον τους. Πλέον οι νέοι σπάνια διαβάζουν λογοτεχνικά βιβλία και όταν συμβαίνει αυτό, τις περισσότερες φορές, κρύβεται από πίσω η παρέμβαση των γονέων ή των εκπαιδευτικών. Γίνεται δηλαδή, εξαναγκαστικά.

Έτσι κι εγώ λοιπόν αναρωτιέμαι: Πώς είναι να εξελιχθούμε και να δημιουργήσουμε «έναν κόσμο καλύτερο για όλους» , από τη στιγμή που μας λείπουν εκείνα που αποτελούν τη βάση για κάτι τέτοιο;

Πολλοί απαντάνε πως η ανάγνωση ενός βιβλίου είναι βαρετή και χάσιμο χρόνου και δεν έχει τίποτα να προσφέρει. Σαφώς είμαστε διαφορετικοί, μα θα πρέπει να συμφωνήσουμε σε ένα πράγμα. Δεν γίνεται να κρίνουμε αρνητικά

κάτι που δεν το έχουμε δοκιμάσει. Υπάρχουν χιλιάδες κατηγορίες βιβλίων. Οι ιστορίες, τα παραμύθια, τα ποιήματα είναι όλα εμπνευσμένα μέσα από τη ζωή. Το περιεχόμενο των βιβλίων είναι η αντανάκλαση του εαυτού μας. Δεν γίνεται λοιπόν να μη μας ταιριάζει κάποιο απ' όλα αυτά.

Η σχέση των παιδιών με την ποίηση και τη λογοτεχνία είναι μοναδική. Τέχνες σαν κι αυτές εμπνέουν και ενισχύουν τη φαντασία των παιδιών και τα βοηθούν να εκφράσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους. Παραμύθια, Ποιήματα, Διηγήματα, Μυθιστορήματα, όλα τα λογοτεχνικά βιβλία μεταφέρουν τα παιδιά σε νέους τόπους. Έτσι με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσουν την κριτική τους σκέψη.

Τα παιδιά με την ανάγνωση βλέπουν τον κόσμο με άλλη ματιά. Όπως είπα και προηγουμένως, όλες οι ιστορίες είναι παρμένες από καταστάσεις της ζωής. Έτσι με τη σειρά τους οι ιστορίες αυτές διδάσκουν στα παιδιά μαθήματα ζωής,

Δεν είναι κρίμα λοιπόν αν όλη αυτή η μαγεία χάνεται σιγά-σιγά;

Κλείνοντας θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας κάτι που διάβασα πρόσφατα και με βρίσκει απόλυτα σύμφωνη:

« Η ποίηση είναι σαν το φως που φωτίζει τη ψυχή μας , ενώ ο κόσμος του διαδικτύου είναι σαν ένα γρήγορο φλας που έρχεται και φεύγει»

Μπρέγιαννη Μελίνα Α3.

Υ.Γ. Πάρτε ένα βιβλίο μαζί σας για το Καλοκαίρι!



ΟΜΙΛΟΙ

Έκθεση αποτίμησης του προγράμματος του Ομίλου "Περιβάλλον και Αειφόρος Ανάπτυξη"

Σύμφωνα με το ΦΕΚ 4509/2022, οι Διευθυντές των σχολικών μονάδων Δευτεροβάθμιας

Εκπαίδευσης, με δική τους πρωτοβουλία ή μετά από εισήγηση του Συλλόγου Διδασκόντων ή

εκπαιδευτικού ή εκπαιδευτικών της οικείας σχολικής μονάδας, δύναται να αποφασίζουν τη

συγκρότηση και λειτουργία εκπαιδευτικών ομίλων, μετά τη λήξη του ημερήσιου ωρολογίου

προγράμματος διδασκαλίας.

Στο πλαίσιο αυτό, στις 25/09/2023 με την Πράξη 6 του Βιβλίου Πράξεων του Διευθυντή, συγκροτήθηκε και άρχισε να λειτουργεί ο Όμιλος "Περιβάλλον και Αειφόρος Ανάπτυξη" με

συντονίστρια την εκπαιδευτικό
Αγγελοπούλου Ευγενία ΠΕ88.01,
Γεωπόνου.

Θεματική του Ομίλου: Βασικός σκοπός είναι η καλλιέργεια ατόμων ικανών να κατανοούν τον τρόπο που λειτουργεί το περιβάλλον ως ολότητα, να προσεγγίζουν ολιστικά τα περιβαλλοντικά προβλήματα κατανοώντας τον πολύπλοκο και πολυεπίπεδο χαρακτήρα τους, να διερευνούν σε βάθος τόσο το σύστημα αξιών που τα προκαλούν όσο και τις επιλογές που γίνονται σε ατομικό, κοινωνικό και πολιτικό επίπεδο, να αναπτύσσουν στρατηγικές και να συγκροτούν δράσεις για την αντιμετώπισή τους.

Για φέτος (2023-24) ο τίτλος της θεματικής μας είναι: **"Το ταξίδι του μέλιτος"**. Το θέμα επιλέχτηκε με σκοπό να φέρει τους μαθητές σε επαφή με ένα βασικό προϊόν της Ελλάδας το μέλι.

Στόχοι:

- να ενημερωθούν για την κοινωνία της μέλισσας, τους κανόνες και τις αρχές που

την διέπουν,

- να γνωρίσουν τα προϊόντα της μέλισσας και τις ευεργετικές, βιολογικές και

διατροφικές ιδιότητές τους,

- να μελετήσουν τη διαδικασία συλλογής και συσκευασίας του μελιού και των άλλων

προϊόντων,

- να αντιληφθούν την ουσιαστική, περιβαλλοντική προσφορά των μελισσών στη

φύση, για τη διατήρηση της αυτοφυούς χλωρίδας και της βιοποικιλότητας,

- να διαπιστώσουν το σημαντικό ρόλο της μελισσοκομίας στην οικονομία ενός τόπου,

- να πειραματιστούν στην παρασκευή σκευασμάτων (κηραλοιφή, κρέμες, παστέλι,



λουκουμάδες, μελομακάρονα, μπάρες με μέλι κλπ),

- να αναπτύξουν την ομαδικότητα, συλλογικότητα και συνεργασία με τους άλλους

μαθητές.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος εξετάσαμε :

- Την κοινωνία της μέλισσας, τους κανόνες και τις αρχές που την διέπουν.

- Την περιβαλλοντική προσφορά των μελισσών στη φύση.

- Τη διαδικασία συλλογής και συσκευασίας του μελιού και των άλλων προϊόντων της μέλισσας.



- Τις ευεργετικές, βιολογικές και διατροφικές ιδιότητες των προϊόντων της μέλισσας, αλλά και το ρόλο της μελισσοκομίας στην οικονομία ενός τόπου

Συνεργασίες:

A) Συνεργαστήκαμε με τον Όμιλο του 12ου Γυμνασίου Καλλιθέας που είχε τίτλο **"Ασφαλές και**

δημιουργικό διαδίκτυο" και φέτος στο πλαίσιο του δημιουργικού διαδικτύου ασχολήθηκε και

αυτό με τη μέλισσα.

B) Συνεργασία με την We4all.



Γ) Συνεργασία με το Κέντρο Επεξεργασίας, Ελέγχου και Πιστοποίησης Δασικού Πολλαπλασιαστικού Υλικού.

Δ) Συνεργασία με την "The GreenCity"

Ε) Συνεργασία με την κα Ρεμπέλου βιωματικό εργαστήριο παρασκευής σαπουνιού.

Άλλες δράσεις:

A) Δύο εκπαιδευτριες της We4all στις 10 Οκτωβρίου 2023 επισκέφτηκαν το σχολείο μας προκειμένου να μας παρουσιάσουν το πρόγραμμα GreenFuture. Ενημερωθήκαμε για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο πλανήτης και για το πως μπορούμε να ζούμε με έναν τρόπο πιο φιλικό προς

το περιβάλλον. Το πρόγραμμα εκτός από ενημέρωση περιλάμβανε και βιωματικό εργαστήριο. Μαθητές του σχολείου μας φύτεψαν στον κήπο τα δεκαπέντε αρωματικά φυτά που μας χάρισαν.

B) Στις 26 Οκτωβρίου 2023 μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου μας επισκέφτηκαν το μοναδικό για την Ελλάδα "Κέντρο Επεξεργασίας, Ελέγχου και Πιστοποίησης Δασικού

Πολλαπλασιαστικού Υλικού" στην Αμυγδαλέζα Αχαρνών. Πρόκειται για μια όαση ανάμεσα στα καμένα της Πάρνηθας. Το πρόγραμμα είχε ως εξής: Χαιρετισμός και σύντομη παρουσίαση με τα βασικά σημεία της αποστολής και του ρόλου του κέντρου από τον κ. Μιχάλη Πατσουράκο, Δασολόγο. Ξενάγηση στους χώρους και ενημέρωση για τον τρόπο παραλαβής, διαλογής και επεξεργασίας των σπόρων των δασικών ειδών και τη διατήρηση/αποθήκευσή τους από την Δρ. Δέσποινα Παϊταρίδου, Δασολόγο-Περιβαλλοντολόγο. Ξενάγηση στο δασικό φυτώριο και Βιωματικό Εργαστήριο- "Φυτεύουμε το σπόρο της ελπίδας". Έγιναν σπορές με δασικά/μεσογειακά είδη σε κατάλληλα γλαστράκια από κοκοφοίνικα από τους μαθητές υπό της καθοδήγησης του γεωπόνου του κέντρου και στη συνέχεια πληροφορήθηκαν για τα είδη που έσπειραν και το ρόλο τους στο μεσογειακό δασικό οικοσύστημα.

Κέρασμα με επιλεγμένα βιολογικά προϊόντα από το δίκτυο μικρών παραγωγών του Open Farm.

Γ) Την Παρασκευή 12 Ιανουαρίου 2024 είχαμε τη χαρά να επικοινωνήσουμε διαδικτυακά με τους μαθητές της Περιβαλλοντικής Ομάδας του 12ου Γυμνασίου Καλλιθέας που εκπονούν παρόμοιο θέμα με εμάς. Τους παρουσιάσαμε την εργασία μας σχετικά με την ανατομία της μέλισσας,

αλλά τους συστήσαμε και τους κατοίκους της φωλιάς. Ευελπιστούμε και σε νέα συνάντηση. Μας υποσχέθηκαν ότι θα μας παρουσιάσουν το θεματικό τους ημερολόγιο.

Δ) Την Τετάρτη 22 Μαΐου 2024 ένα Κινητό Πράσινο Σημείο πέρασε την είσοδο του σχολείου μας,

προκειμένου να ενημερώσει τους μαθητές μας για το πρόγραμμα “The GreenCity”.

Εξειδικευμένο πλήρωμα για το Πρόγραμμα Επιβράβευσης της Περιφέρειας Αττικής τόνισε τα οφέλη αλλά και τη δυνατότητα να ανακυκλώνουν οι μαθητές τα διαχωρισμένα υλικά 8 κατηγοριών (Χαρτί/Χαρτόνι, Πλαστικά, Μεταλλικά Αντικείμενα, Αλουμίνιο, Γυαλί, Ηλεκτρονικός/Ηλεκτρικός Εξοπλισμός, Βρώσιμα Έλαια & Λίπη, καθώς και Ρούχα/Υφάσματα). Τα παιδιά μετά το τέλος της ενημέρωσης, προσκόμισαν ανακυκλώσιμα (μπαταρίες, πλαστικά μπουκάλια, χαρτιά, οθόνες) στο όχημα, καθαρά και σε ξεχωριστές σακούλες ανά κατηγορία, για να δουν και στην πράξη την όλη διαδικασία. Τα υλικά ζυγίστηκαν και οι πόντοι που προέκυψαν, βάσει του τύπου και βάρους κάθε υλικού, πιστώθηκαν σε ένα λογαριασμό του σχολείου.

Επιπρόσθετα, δόθηκε έντυπο υλικό με παιχνίδι ανακύκλωσης καθώς και υλικό με σκοπό να προωθηθεί και στους γονείς. Τέλος σε κάθε μαθητή δόθηκε πιστοποιητικό συμμετοχής. Ευχαριστούμε την κα Τρακαδή Θεοδώρα και τον κο Ματθαίο Ευάγγελο που μας έκαναν την ενημέρωση, την υπεύθυνη του προγράμματος κα Κορρέ Ντόρα.

Η συντονίστρια του Ομίλου

Ευγενία Γ. Αγγελοπούλου



ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΜΕΣΑΝΑΤΟΛΙΚΟ, ΤΟ ΑΛΥΤΟ ΖΗΤΗΜΑ....

Ραφαήλ Λεβάκης Γ2



Ο όρος **Ανατολικό Ζήτημα**, γενικότερα, αναφέρεται στον ανταγωνισμό μεταξύ Ανατολής και Δύσης και ειδικότερα αφορά τα διπλωματικά και πολιτικά προβλήματα που δημιουργήθηκαν από τις εγγενείς αδυναμίες στη διατήρηση της συνοχής του Οθωμανικού κράτους που παρουσιάστηκαν από τα μέσα του 18ου μέχρι και τις αρχές του 20^{ου} αιώνα, όταν ο ένας μετά τον άλλο οι υπόδουλοι στους Οθωμανούς λαοί εξεγέρθηκαν κατά της Αυτοκρατορίας,

η οποία είχε ηττηθεί από τη Ρωσία κατά τον Ρωσοτουρκικό το 1774.

Τα Ηνωμένα Έθνη προειδοποιούν ότι η κατάσταση στο Ισραήλ, τη Λωρίδα της Γάζας και τα κατεχόμενα παλαιστινιακά εδάφη υπάρχει άμεσος κίνδυνος να εξελιχθεί σε ένα «γενικευμένο πόλεμο», με απρόβλεπτες συνέπειες.

Η αλήθεια είναι πως πραγματική ειρήνη δεν υπήρξε ποτέ ανάμεσα στο κράτος του Ισραήλ και τους Παλαιστίνιους, όπως δεν περνούσε ούτε εβδομάδα που να μην σημειώνονται αιματηρά επεισόδια. Ωστόσο, αυτά δεν γενικεύονταν και σίγουρα δεν έπαιρναν τον χαρακτήρα των δύο Ιντιφάντα – των εξεγέρσεων κατά της ισραηλινής κατοχής τις περιόδους 1987-’93 και 2000-’04.

Τι χωρίζει όμως τις δυο πλευρές;

Μία άβυσσος θα λέγαμε...

Πέρα όμως από τις ιστορικές αιτίες, που έχουν σφραγίσει τις συνειδήσεις γενεών – η συμφωνία Σάικς-Πικό του 1916, η δημιουργία του κράτους του Ισραήλ μετά τον Β’ Παγκόσμιο Πόλεμο, ο «Πόλεμος των Έξι Ημερών» του 1967 στον οποίο κατακτήθηκαν πρακτικά όλα τα παλαιστινιακά εδάφη, η στάση του Ισραήλ απέναντι στα κατεχόμενα, οι διακρίσεις απέναντι στους Άραβες πολίτες του και τους πρόσφυγες, οι διαρκείς εποικισμοί κ.λπ – υπάρχει και ένα σχετικά νέο δεδομένο. Πρόκειται για την άρνηση του Νετανιάχου και του κόμματός του

Λικούντ, καθώς και αρκετών άλλων πολιτικών δυνάμεων να αποδεχθούν την προοπτική της ίδρυσης ενός κράτους της Παλαιστίνης, που θα είναι πραγματικά κυρίαρχο και δεν θα αποτελεί «σφραγίδα».

Ποια υπήρξε η αφορμή για τη νέα έκρηξη;

Η κυβέρνηση του Ισραήλ γνωρίζει ασφαλώς πολύ καλά την απάντηση. Ο ξαφνικός (αν και προσωρινός) αποκλεισμός ενός χώρου που αποτελούσε δημοφιλή χώρο συνάντησης των Μουσουλμάνων κατά τη διάρκεια του Ραμαζανιού, η επικείμενη απόφαση του Ανώτατου Δικαστηρίου για την έξωση έξι παλαιστινιακών οικογενειών που κατοικούσαν λίγες εκατοντάδες μέτρα από την Πύλη της Δαμασκού και η προγραμματισμένη πορεία μίσους φανατικών Εβραίων μέσα από το αραβικό τμήμα της πόλης για να γιορτάσουν την κατάληψή του το 1967, αποτέλεσαν τους πυροκροτητές.

Όσο για την εκρηκτική ύλη, είχε σωρευτεί από την πρόθεση του Ισραήλ να εποικίσει πλήρως όλη την Ιερουσαλήμ – την οποία άλλωστε έχει

ονομάσει πρωτεύουσά του – αγνοώντας το διακηρυγμένο αίτημα των Παλαιστινίων το ανατολικό της τμήμα να αποτελέσει την πρωτεύουσα του δικού τους μελλοντικού κράτους.

Σημειώνεται, ως... κερασάκι στην τούρτα, ότι ο ισραηλινός νόμος δίνει το δικαίωμα σε Εβραίους που διέθεταν τίτλους ιδιοκτησίας στην ανατολική Ιερουσαλήμ προ του 1948 να διεκδικήσουν τις περιουσίες τους, ενώ για τους Παλαιστίνιους που εκδιώχθηκαν από το δυτικό τμήμα κατά τη «Νάκμπα» δεν υπάρχει αντίστοιχη πρόβλεψη.

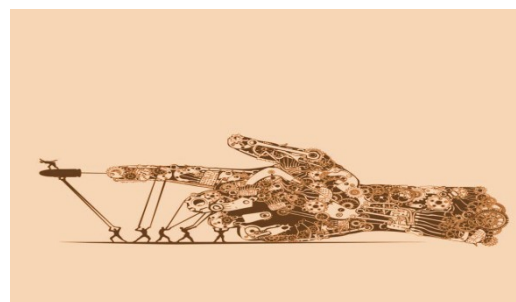
Παίζουν ρόλο οι εσωτερικές εξελίξεις στα δύο στρατόπεδα;

Ασφαλώς και ναι. Όσον αφορά στο Ισραήλ, είναι γνωστό ότι μετά την τέταρτη εκλογική αναμέτρηση σε διάστημα δύο ετών, το πολιτικό αδιέξοδο δεν έχει αρθεί. Ο – υπόδικος και μακροβιότερος πρωθυπουργός του Ισραήλ – Μπένιαμιν Νετανιάχου δεν κατάφερε να συγκροτήσει κυβέρνηση και παρέδωσε την εντολή του στον Γιάϊρ Λαπίντ, ο οποίος όμως διέκοψε τις διερευνητικές με το ξέσπασμα των συγκρούσεων, ενώ το σύνολο των

πολιτικών δυνάμεων (πλην των αραβικών κομμάτων) στηρίζει την κυβέρνηση.

Στην παλαιστινιακή πλευρά, από την άλλη, η πρόσφατη απόφαση του 85χρονου Μαχμούντ Αμπάς να αναβάλει επ' αόριστον τις βουλευτικές και προεδρικές εκλογές, αν και έχουν περάσει 15 και πλέον χρόνια μετά την τελευταία αναμέτρηση, ενέτεινε τη δυσφορία στις τάξεις των Παλαιστινίων και των αντιπάλων του – τόσο της Χαμάς, που είναι κυρίαρχη στη Γάζα όσο και εντός της Φατάχ στη Δυτική Όχθη.

Έτσι, αυτή η σύγκρουση ίσως αποτελεί μια πρώτης τάξης ευκαιρία και για το ξεκαθάρισμα πολιτικών λογαριασμών και στους δύο.



ΛΩΡΙΔΑ ΤΗΣ ΓΑΖΑΣ

Η Γάζα ήταν μέρος της ιστορικής Παλαιστίνης πριν από τη δημιουργία του κράτους του Ισραήλ το 1948.

Περισσότεροι από 750.000 Παλαιστίνιοι εκδιώχθηκαν από την ιστορική Παλαιστίνη κατά τη διάρκεια αυτού που είναι γνωστό ως Al-Nakba ή Καταστροφή στον Αραβο-Ισραηλινό πόλεμο του 1948. Περισσότεροι από το 60% των Παλαιστινίων στη Γάζα είναι πρόσφυγες.

Η Λωρίδα της Γάζας, που συνορεύει με το Ισραήλ και την Αίγυπτο στις ακτές της Μεσογείου, έχει έκταση περίπου 365 τετραγωνικά χιλιόμετρα με 2,1 εκατομμύρια Παλαιστίνιους κατοίκους, καθιστώντας την μία από τις πιο πυκνοκατοικημένες περιοχές στον κόσμο.

Η Γάζα καταλήφθηκε από την Αίγυπτο κατά τη διάρκεια του αραβοϊσραηλινού πολέμου του 1948 και βρισκόταν υπό αιγυπτιακό έλεγχο μέχρι τον αραβοϊσραηλινό πόλεμο του 1967, όταν η περιοχή κατελήφθη από το Ισραήλ μαζί με τη Δυτική Όχθη και την Ανατολική Ιερουσαλήμ. Το 2005, το Ισραήλ αποχώρησε από τη Γάζα και απομάκρυνε περίπου 8.000 Εβραίους εποίκους και Ισραηλινούς στρατιώτες που ζούσαν σε 21 οικισμούς στη Λωρίδα της Γάζας. Αλλά το 2007, μετά τις πρώτες και μοναδικές δημοκρατικές εκλογές στα Παλαιστινιακά Εδάφη και την εκλογική νίκη του ισλαμιστικού κινήματος Χαμάς στη Γάζα, το Ισραήλ απάντησε με την επιβολή αεροπορικού, χερσαίου και θαλάσσιου αποκλεισμού της Λωρίδας της Γάζας. Σύμφωνα με το Διεθνές δίκαιο, ο αποκλεισμός ισοδυναμεί με κατοχή της Λωρίδας.



Ισραηλινές εισβολές στη Γάζα

Από το 2008, το Ισραήλ έχει εξαπολύσει τέσσερις εισβολές στη Γάζα, το 2008, το 2012, το 2014 και το 2021, 2023-2024 οι οποίες είχαν ως αποτέλεσμα το θάνατο χιλιάδων Παλαιστινίων, κυρίως αμάχων και πολλών παιδιών.

Οι εκστρατείες είχαν ως αποτέλεσμα την καταστροφή σπιτιών και δημόσιων υπηρεσιών, ζημιές σε αγωγούς και υποδομές επεξεργασίας λυμάτων, επηρεάζοντας το πόσιμο νερό και αυξάνοντας τις υδατογενείς ασθένειες.



Υπαίθρια φυλακή

Ο αποκλεισμός του Ισραήλ στερούσε συστηματικά τους Παλαιστίνιους από υπηρεσίες, νοσοκομεία, τράπεζες και άλλες ζωτικές υπηρεσίες, αφήνοντας τον πληθυσμό να ζει σε επιβαρυνμένες συνθήκες διαβίωσης.

Ο αποκλεισμός είχε επίσης ως αποτέλεσμα μια διαρκή έλλειψη καθαρού νερού, ηλεκτρικής ενέργειας, ιατρικών προμηθειών σε αυτό που

συχνά αποκαλείται η μεγαλύτερη υπαίθρια φυλακή του κόσμου. Το Ισραήλ έχει επανειλημμένα βομβαρδίσει και καταστρέψει το υπό κατασκευή αεροδρόμιο και λιμάνι της Γάζας

Περίπου το 97% του πόσιμου νερού της Γάζας είναι μολυσμένο και οι κάτοικοι αναγκάζονται να ζουν με συνεχείς διακοπές ρεύματος λόγω ενός δικτύου ηλεκτροδότησης που έχει υποστεί σοβαρές ζημιές από τις επανειλημμένες ισραηλινές επιθέσεις.

Εν τω μεταξύ, σχεδόν το 60 τοις εκατό των Παλαιστινίων ζει σε συνθήκες φτώχειας και η ανεργία των νέων ανέρχεται στο 63 τοις εκατό.

Σύμφωνα με την UNRWA, την υπηρεσία του ΟΗΕ που φροντίζει τους Παλαιστίνιους πρόσφυγες, τα χρόνια των συγκρούσεων και του αποκλεισμού έχουν αφήσει το 80% του πληθυσμού της Γάζας να εξαρτάται από τη διεθνή βοήθεια.

Μερικοί μόνο σταθμοί σε μια αιματηρή διαδοχή είναι:

- ✓ Οι Αραβοϊσραηλινοί Πόλεμοι,
- ✓ η Οργάνωση για την Απελευθέρωση της Παλαιστίνης,
- ✓ ο ισραηλινός εποικισμός στα κατεχόμενα από το 1967 εδάφη,
- ✓ η ανάδυση του πολιτικού ισλάμ,
- ✓ οι Συμφωνίες του Οσλο και η κατάρρευσή τους,
- ✓ η σταδιακή εξομάλυνση των σχέσεων αραβικών χωρών και Ισραήλ, η πρώτη και η δεύτερη Ιντιφάντα,

- ✓ η επικράτηση των αντιτιθέμενων στη λογική «γη αντί ειρήνης» στην ισραηλινή πολιτική σκηνή,
- ✓ η ενδοΠαλαιστινιακή διαίρεση μεταξύ της κοσμικής Φατάχ και της ισλαμιστικής Χαμάς



Κύριοι σταθμοί στην πορεία προς την επίλυση του Ανατολικού Ζητήματος θεωρούνται:

- Η Ελληνική Επανάσταση (1821-1830).
- Ο Κριμαϊκός πόλεμος (1853-56) και η συνθήκη των Παρισίων (1856), με την οποία τέθηκε τέρμα στον Κριμαϊκό Πόλεμο και στην οποία διατυπώθηκε για πρώτη φορά τόσο κατηγορηματικά σε ευρωπαϊκό επίπεδο το δόγμα της εδαφικής ακεραιότητας της Οθωμανικής αυτοκρατορίας.
- Η Ανατολική κρίση (1875-78) και η συνθήκη του Βερολίνου 1878 που σήμανε την είσοδο των Γερμανών στη Μέση Ανατολή.
- Οι Βαλκανικοί πόλεμοι (1911-1913) που κατέληξαν στις Συνθήκες του Λονδίνου (17/5/1913)-Βουκουρεστίου (28/7/1913).
- Οι συνθήκες που τερμάτισαν τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο (1914-1918) και διαμόρφωσαν τη σημερινή κατάσταση στο χώρο της Ανατολικής Μεσογείου και της Μέσης Ανατολής.

Ενδιάμεσα υπήρξαν και μικρότερης κλίμακας συγκρούσεις, όπως ο Ρωσοπερσικός πόλεμος (1826-1828), η δεκαετής κρίση (1831-41) που προκλήθηκε από τον Αιγύπτιο πασά Μεχμέτ Αλί, η ήττα των Ρώσων από τους Τσετσένους στον Καύκασο το 1859, το περιστατικό της σφαγής των προξένων το 1876 στην Θεσσαλονίκη, η Επανάσταση των νεότουρκων το 1908 και ο Μακεδονικός αγώνας. Η αναζήτηση μιας λύσης για το Μεσανατολικό ζήτημα είναι πολύπλοκη και πολυδιάστατη, καθώς περιλαμβάνει πολιτικές, οικονομικές, και κοινωνικές πτυχές.

Μια σειρά από προσπάθειες έχουν γίνει για την επίλυση των διαφόρων συγκρούσεων στην περιοχή, με την εμπλοκή διεθνών οργανισμών και πολλών κρατών.

Ορισμένοι Ισραηλινοί, Παλαιστίνιοι και ανεξάρτητοι μελετητές έχουν υποστηρίξει την ιδέα μιας συνομοσπονδίας ως εναλλακτική λύση.

Ωστόσο, “και στις δύο πλευρές, δεν υπάρχει ηγεσία που να πιστεύει στην ειρήνη”

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η εύρεση λύσης στο Μεσανατολικό ζήτημα απαιτεί συνεργασία, διάλογο και συμβιβασμούς από όλες τις πλευρές, καθώς και μια σταθερή δέσμευση για ειρήνη και ανάπτυξη. Η διεθνής κοινότητα θα πρέπει να συνεχίζει να εργάζεται για την επίτευξη αυτών των στόχων.

Όπως έγραψε κι ο Τάσος Λειβαδίτης:
**“...Αν θέλεις να λέγεις άνθρωπος
δε θα πάψεις ούτε στιγμή ν’
αγωνίζεσαι για την ειρήνη και για το
δίκιο.**

**Θα βγεις στους δρόμους, θα
φωνάξεις, τα χείλια σου θα
ματώσουν απ’ τις φωνές
το πρόσωπό σου θα ματώσει από
τις σφαίρες μα ούτε βήμα πίσω...”**



Ραφαήλ Λεβάκης Γ2

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <https://www.tovima.gr/print/nees-epoxes/mesanatoliko->
- <https://www.cnn.gr/kosmos/story/>
- <https://www.neftemporiki.gr/kosmos/>
- <https://armyvoice.gr/2023/10/mesanatoliko-einai-lorida-tis-gazas-apla-logia>

ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Αθηνών

ΕΜΣΤ



Το Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Ιδρύθηκε το 2000 και αρχικά στεγάστηκε σε διάφορα σημεία της Αθήνας. Από το 2020 στεγάζεται και ανοίγει για το κοινό στο κτίριο του πρώην εργοστασίου ΦΙΧ το οποίο σχεδιάστηκε από τον αρχιτέκτονα Τάκη Ζενέτο.

Ο Τάκης Ζενέτος γεννήθηκε στην Αθήνα το 1926. Ήταν ένας από τους σημαντικότερους εκπροσώπους της μεταπολεμικής αρχιτεκτονικής στην Ελλάδα σχεδιάζοντας μερικά από τα ωραιότερα κτήρια κατά τη διάρκεια των δεκαετιών του '50, '60 και '70.

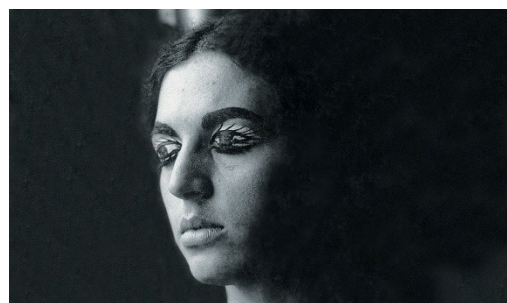
Σπούδασε αρχιτεκτονική με υποτροφία στο Παρίσι (1945-1952), στην École des Beaux-Arts. Επέστρεψε στην Ελλάδα το 1955 και συνεργάστηκε με τον Μαργαρίτη Αποστολίδη. Τα πρώτα έργα τους είναι τα εργοστάσια ΦΙΞ και APCO

Το Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Αθηνών διαθέτει μόνιμη συλλογή με έργα κορυφαίων ξένων και Ελλήνων καλλιτεχνών.



Κάνει πολλές σημαντικές εκθέσεις όπως αυτή που έχει τώρα <<Αν οι κυβερνούσαν οι γυναίκες στον κόσμο>>:

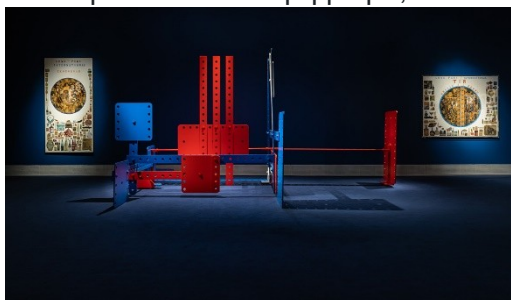
Από τον Δεκέμβριο του 2023 έως το Νοέμβριο του 2024, το Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης (ΕΜΣΤ) παρουσιάζει –σε τέσσερα μέρη– έναν κύκλο εκθέσεων αποκλειστικά αφιερωμένων στο καλλιτεχνικό έργο γυναικών ή καλλιτεχνών που αυτοπροσδιορίζονται ως θηλυκότητες, υπό τον ευρύτερο τίτλο-ομπρέλα. Εμπνευσμένο από το ομώνυμο έργο σε νέον της Yael Bartana (2017), που παρουσιάζεται στη Βόρεια και τη Νότια πρόσοψη του κτιρίου του ΕΜΣΤ, και είναι εμφανές στην άνοδο και την κάθοδο της Λεωφ. Συγγρού.



ΛΗΔΑ ΠΑΠΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

Ο θεματικός αυτός κύκλος, πρωτοβουλία της καλλιτεχνικής διευθύντριας του ΕΜΣΤ Κατερίνας Γρέγου, βασίζεται σε ένα συχνά επαναλαμβανόμενο υποθετικό ερώτημα: Τι θα συνέβαινε αν η διακυβέρνηση του κόσμου είχε θηλυκά χαρακτηριστικά; Θα υπήρχε λιγότερη βία; Θα παρατηρούσαμε περισσότερη δικαιοσύνη στη διακυβέρνηση; Θα σήμαινε αυτό το τέλος των πολέμων και των ένοπλων συγκρούσεων και αδιεξόδων; Θα ήταν τα ανθρώπινα

δικαιώματα σε καλύτερη μοίρα;



ΧΡΥΣΑ ΡΩΜΑΝΟΥ

Θα ήταν η οικονομική πολιτική πιο δίκαιη και με μεγαλύτερη μέριμνα για το περιβάλλον και τον κόσμο πέραν των ανθρώπων; Ή θα υπήρχε η ίδια εμμονή με το κέρδος, ανεξάρτητα από το ανθρώπινο και περιβαλλοντικό κόστος, και ο εγωιστικός ανθρωποκεντρισμός που μας έχει οδηγήσει στα σημερινά αδιέξοδα; Θα βλέπαμε περισσότερες συζητήσεις και συμβιβασμούς; Και, εντέλει, θα βιώναμε περισσότερη στοργή και ενσυναίσθηση στον κόσμο; Σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από την πολιτική πόλωση και αυξημένες γεωπολιτικές εντάσεις, μοιάζει να είναι η κατάλληλη στιγμή να τεθεί αυτό το ερώτημα αλλά και να αποκατασταθούν ανισότητες μέσα στην ίδια την κυρίαρχη ιστορία της τέχνης, που για χρόνια περιθωριοποίησε ή κατέστησε αόρατες τόσες γυναίκες δημιουργούς, πόσο μάλλον σε μια χώρα όπως την Ελλάδα όπου, έως τώρα, δεν υπήρξε οργανωμένο φεμινιστικό κίνημα στα εικαστικά.



ΔΑΝΑΗ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

Το Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης στην Αθήνα διερευνά διαχρονικά θέματα όπως η

δημοκρατία, η ταυτότητα και ο αποκλεισμός, καθώς και μερικά από τα πιο φλέγοντα ζητήματα της εποχής μας, από την προσφυγική κρίση στη Μεσόγειο μέχρι τις φυλετικές διακρίσεις και τη βία.



Μάμμα Κατερίνα, Παπαδόπουλος Αλέξης B2

ΠΗΓΗ :<https://www.emst.gr>

ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Η ΣΧΟΛΗ ΜΑΡΜΑΡΟΤΕΧΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΤΗΝΟ

Η χώρα μας από τα αρχαία χρόνια είναι πλούσια στην πηγή μαρμάρου και στην δημιουργία διαφόρων έργων τέχνης από αυτό το σπουδαίο και δύσκολο για κατασκευή υλικό. Στον ΠΥΡΓΟΤΗΣ ΤΗΝΟΥ βρίσκεται η ΣΧΟΛΗ ΜΑΡΜΑΡΟΤΕΧΝΙΑΣ και μέσω αυτής διατηρείται η παράδοση της Αρχαίας μας Τέχνης που δίνει ζωή σε ένα υλικό, το μάρμαρο.



Η Σχολή αυτή βρίσκεται στο βόρειο τμήμα του νησιού, στον Πύργο, ένα παραδοσιακό χωριό, με 450 μόνιμους κατοίκους και μεγάλη ιστορία, το οποίο μαζί με τα μικρότερα χωριά, τα Πλατιά,

τον Βεναρδάδο, τον Μαρλά και το λιμάνι του Πανόρμου, καθώς και τους πρόσφατους παραθεριστικούς οικισμούς Ρόχαρι, Μαλί Κουμελάς αποτελούν την Ιστορική Κοινότητα Πανόρμου. Αρχαιολογικά ευρήματα μαρτυρούν την ύπαρξη ζωής και οικισμού στην ευρύτερη περιοχή από τους πρώιμους μυκηναϊκούς χρόνους. Στη συνέχεια ο τόπος ακολουθεί την ιστορική πορεία του νησιού και υφίσταται τη ρωμαϊκή κυριαρχία, τις πειρατικές επιθέσεις των Αράβων κατά τη Βυζαντινή περίοδο και τέλος την Ενετική κατοχή από το 1207, η οποία θα τερματιστεί το 1715 με την παράδοση του νησιού από τους Βενετούς στους Τούρκους. Συμμετέχει ενεργά στην Επανάσταση του 1821 και απελευθερώνεται μαζί με την υπόλοιπη Ελλάδα.

Ο Πύργος, αποτέλεσε την έδρα του Δήμου Πανόρμου που περιελάμβανε και τα χωριά Υστέρνια και Καρδιανή, μετέπειτα αυτόνομες κοινότητες.

Η Κοινότητα Πανόρμου διατηρήθηκε ως ιστορική Κοινότητα κατά τον πρόσφατο νόμο «Ι. Καποδίστριας» αποδεικνύοντας την αναγνώριση από μέρος της Πολιτείας της ιδιαίτερης φυσιογνωμίας του και της καλλιτεχνικής προσφοράς του.



Το νησί της Τήνου έχει βαθιά καλλιτεχνική παράδοση, καθώς από αυτό κατάγονται και συνδέονται στενά μεγάλοι Έλληνες καλλιτέχνες, όπως ο Γιαννούλης Χαλεπάς, ο Νικόλαος Γύζης, ο Νικηφόρος Λύτρας, ο Δημήτρης Φιλιππίδης κ.ά. Αυτό, ωστόσο, στο οποίο οφείλει τη μοναδικότητά και τη φήμη του το νησί, είναι η πλειάδα αγνώστων

μαρμαροτεχνιτών αλλά και μαστόρων, οι οποίοι στο πέρασμα των χρόνων συγκροτούν στο σύνολο τους μια ανεκτίμητη ανώνυμη λαϊκή τέχνη για το νησί.

Το Προπαρασκευαστικό και Επαγγελματικό Σχολείο Καλών Τεχνών Πανόρμου Τήνου, όπως είναι η επίσημη ονομασία, είναι η μοναδική σχολή στη χώρα που εξειδικεύεται στην τέχνη του μαρμάρου. Ανήκει στο υπουργείο Πολιτισμού, ενώ το σύνολο των λειτουργικών εξόδων της καλύπτεται από το Ιερό Ιδρυμα Ευαγγελιστρίας Τήνου.

Επίσης στον ΠΥΡΓΟ της ΤΗΝΟΥ λειτουργεί ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΑΡΑΜΑΡΟΤΕΧΝΙΑΣ και δημιουργήθηκε από το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου της Τράπεζας Πειραιώς



Παππάς Γιάννης Β3
Πηγή: [el.wikipedia](https://el.wikipedia.org)

ΤΟ ΜΑΖΕΜΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ ΣΤΟ ΠΑΡΚΟ ΤΟΥ ΝΙΑΡΧΟΣ



Συνοδός: κα Μπούρα

ΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ ΕΡΓΟ ΤΗΣ ΦΕΤΙΝΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΤΑΞΗΣ

ΘΕΜΑ: «**Η ΒΙΩΣΙΜΗ ΠΟΛΗ ΑΠΟ
ΠΑΝΩ**»

Φέτος μας απασχόλησε το θέμα της Βιώσιμης Πόλης παράλληλα με τα μαθήματα της προοπτικής σχεδίασης και το αποτέλεσμα ήταν μια πόλη σχεδιασμένη με κεντρική προοπτική και οι τaráτσες των πολυκατοικιών σε κάτοψη οι οποίες πήραν τη θέση... ιπτάμενων κήπων .

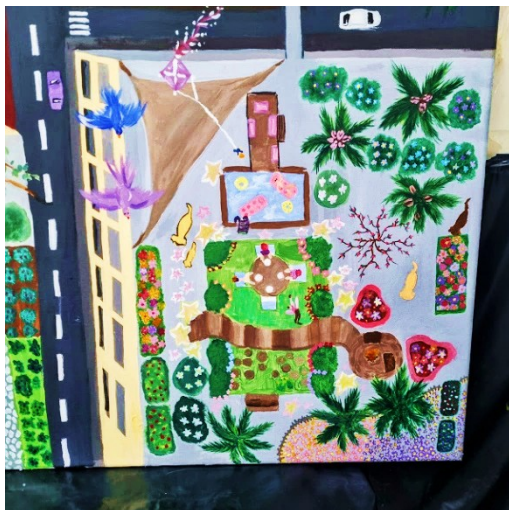


«Οι αόρατες πόλεις» , ένα μυθιστόρημα του Ίταλο Καλβίνο ενέπνευσαν τα παιδιά στο να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους.



Τα αυτοκίνητα είναι λιγοστά, ακόμα και τα ποδήλατα λιγότερα, οι άνθρωποι δεν κυκλοφορούν στους δρόμους και απολαμβάνουν τον ήλιο και τη δροσιά

στους κήπους που οι ίδιοι φροντίζουν στις τaráτσες. Κιόσκια ,πλακόστρωτα, δέντρα και παρτέρια, παιδικές χαρές πισίνες , ακόμα και ελικοδρόμιο είναι μόνο λίγα από όσα προτείνουν.





Το έργο το υποσχέθήκαμε στην υποδιευθύντρια του Σχολείου κα Ν. Σεϊσοπούλου να αναρτηθεί στο γραφείο της, καθώς βοηθά επανειλημμένα εδώ και χρόνια, πρωτοβουλίες που αφορούν το περιβάλλον.

Τα παιδιά της Εικαστικής Ομάδας:

Γ1

Αφεντουλίδη Τάνια, Βλασιάβη Κατερίνα, Θωμάτου Αγγελική, Κατσικάνη Υακίνθη, Νταγιανάρα Βέρα Ερνάντες, Μωυσιάδης Αλέξανδρος.

Γ2

Λεβάκης Ραφαήλ, Κοτσαρίδη Άννα, Κυριακίδη Αναστασία, Μασάλοβα Άλα - Μαρία, Μακρίδης Αριστείδης, Μήλεση Μελίνα-Πηγή, Μήτσου Αγγελική, Νεντέλτσεβα Ντέσυ, Πετρίτη Χριστίνα, Σαββίδης Λουκάς Ιωάννης.

Γ3

Νικολάου Γιώργος, Παμπρής Θοδωρής, Πολιτοπούλου Μυρτώ, Σιμιτζής Γιάννης Στέφανος, Σέρρου Λυδία, Σιταρίδου Μαρίνα, Τσαντάκης Κων/νος Παύλος, Χαμπάκη Μελίνα.



Τα παιδιά συνεργάστηκαν όμορφα χωρίς εντάσεις και έδωσαν τον καλύτερο εαυτό τους!

Τα ευχαριστώ όλα από καρδιάς και εύχομαι σε άλλες υπέροχες συνεργασίες στα Λύκεια που θα μοιραστούν. Καλή τους τύχη και καλή πρόοδο!!!

Μαρία Πετρούλια.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Σχολική Βία



Η σχολική βία είναι ένα σοβαρό και παγκόσμιο φαινόμενο που επηρεάζει την ψυχολογία και την ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων. Εμφανίζεται σε διάφορες μορφές, όπως σωματική, λεκτική, ψυχολογική και διαδικτυακή βία.

Η **σωματική βία** περιλαμβάνει χτυπήματα , κλοτσιές , σπρωξίματα και οποιαδήποτε άλλη μορφή φυσικής επίθεσης .Η λεκτική βία χρησιμοποιεί λέξεις για να πληγώσει, όπως προσβολές, απειλές και κοροϊδίες

Η **Ψυχολογική βία** είναι οι ενέργειες που προκαλούν ψυχική οδύνη η απομόνωση όπως η συστηματική περιφρόνηση η ο αποκλεισμός από κοινωνικές δραστηριότητες

Η **Διαδικτυακή βία** περιλαμβάνει την κακοποίηση μέσω του διαδικτύου ,όπως προσβλητικά μηνύματα ή η διάδοση ψευδών πληροφοριών στα κοινωνικά δίκτυα

Αιτίες τη σχολικής βίας

Οι αιτίες της σχολικής βίας είναι πολύ παραγοντικές και μπορεί να περιλαμβάνουν:

Το οικογενειακό περιβάλλον

Μπορεί αν έχει ως αποτέλεσμα έλλειψη προσοχή η αγάπη από την οικογένεια ,ενδοοικογενειακή βία.

Κοινωνικές και οικονομικές

Ανισότητες με αποτέλεσμα τα παιδιά από οικονομικά αδύναμες οικογένειες συχνά στοχοποιούνται.

Προσωπικά χαρακτηριστικά

Χαρακτηριστικά όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση ή η επιθετική συμπεριφορά μπορεί να κάνουν κάποιον θύτη ή θύμα .

Περιβάλλον του σχολείου

Έλλειψη επιτήρησης ή ανεπαρκής διαχείριση των περιστατικών βίας από το προσωπικό του σχολείου .



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Οι επιπτώσεις της σχολικής βίας είναι σοβαρές και μπορεί να διαρκέσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα . Περιλαμβάνουν :

Ψυχολογικές

Άγχος , κατάθλιψη , χαμηλή αυτοεκτίμηση , και σε ακραίες περιπτώσεις αυτοκτονικές τάσεις.

Ακαδημαϊκές

Μείωση της σχολικής επίδοσης , απουσίες , και πιθανή εγκατάλειψη του σχολείου.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Η αντιμετώπιση της σχολικής βίας απαιτεί τη συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων πλευρών :

Σχολείο

Εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης και ευαισθητοποίησης , αποτελεσματική επίβλεψη και παρέμβαση στα περιστατικά βίας.

Γονείς

Ενθάρρυνση ανοιχτής επικοινωνίας με τα παιδιά , παροχή συναισθηματικής στήριξης , και συνεργασία με το σχολείο .

Κοινότητα

Συμμετοχή σε εκστρατείες κατά της βίας , υποστήριξη των θυμάτων και των οικογενειών τους.

Κράτος

Νομοθεσία που προστατεύει τους μαθητές από τη βία , χρηματοδότηση προγραμμάτων πρόληψης και αντιμετώπισης της βίας.

Η σχολική βία είναι ένα φαινόμενο που απαιτεί συνεχή επαγρύπνηση και συλλογική προσπάθεια για την εξάλειψή του. Η εκπαίδευση , η ευαισθητοποίηση και η δημιουργία ενός ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος είναι κλειδιά για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του προβλήματος.



Μιχαηλίδου Ειρήνη, Κοντοβράκης Αναστάσης, Νικολάκη Δήμητρα Β2

Η ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ



Φτάνοντας στο τέλος της σχολικής χρονιάς θα ήθελα να παρουσιάσω τις δράσεις που υλοποιήθηκαν στο σχολείο μέσα από τον δικό μου ρόλο.

Σύμφωνα με το πλαίσιο υλοποίησης της Πράξης « Ενίσχυση και ενδυνάμωση της

κοινωνικοσυναισθηματικής ανάπτυξης και ανθεκτικότητας των μαθητών», αρμοδιότητά μου ως Ψυχολόγος είναι η παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και ενημέρωσης, ώστε όλα τα μέλη του σχολείου να έχουν πρόσβαση στη στήριξη και να αισθάνονται συναισθηματικά ασφαλή για να διαχειριστούν τις καθημερινές προκλήσεις της σχολικής ζωής.

Αυτός ο στόχος ήταν δυνατόν να επιτευχθεί με δράσεις ατομικές και ομαδικές σε συνεργασία με τους Εκπαιδευτικούς. Συνολικά πραγματοποιήθηκαν 34 ομαδικές δράσεις που έγιναν στις τάξεις των παιδιών και 30 ατομικές συναντήσεις με μαθητές και μαθήτριες του σχολείου μας.

Ξεκινήσαμε με δράσεις γνωριμίας και ενημέρωσης για τον ρόλο της Ψυχολόγου, προκειμένου όλοι οι μαθητές να ξέρουν ότι μπορούν να μιλήσουν σε εμπιστευτικό πλαίσιο για καθημερινά ζητήματα που τα απασχολούν.

Έτσι, δημιουργήθηκαν και τα αιτήματα για ατομικές συναντήσεις με μαθητές και μαθήτριες που είχαν επιθυμία να εκφράσουν προβληματισμούς και ανησυχίες, με έμφαση στα θέματα φιλικών σχέσεων και στη διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων που βιώνουν, με κυρίαρχα το άγχος και τον θυμό. Ιδιαίτερη σημασία δόθηκε στις βιωματικές δράσεις στις τάξεις για τη διαχείριση θυμού, στις οποίες τα παιδιά μοιράστηκαν σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες και συζητήθηκαν τρόποι λειτουργικής αντιμετώπισης και επίλυσης συγκρούσεων.

Ακόμα, μέσω των παρεμβάσεων με στόχο την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης προσπαθήσαμε να τονώσουμε τα θετικά χαρακτηριστικά των μαθητών και να αναδείξουμε τρόπους ενδυνάμωσης των πιο

ευαίσθητων σημείων που έχει ο καθένας από εμάς.

Τέλος, συνεργαστήκαμε με το 10ο Δημοτικό Σχολείο Καλλιθέας και οργανώσαμε μια δράση ενημέρωσης της ΣΤ' τάξης για την Ομαλή Μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο, προκειμένου να προετοιμαστούν οι μελλοντικοί μαθητές μας για την αλλαγή και τις προκλήσεις που μπορεί να βιώσουν μέσα από αυτή την εμπειρία.

Στο κλείσιμο αυτού του κειμένου και αυτής της χρονιάς, θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την Διεύθυνση και τον Σύλλογο Διδασκόντων του σχολείου μας για την ευχάριστη συνεργασία που είχαμε και το κλίμα φροντίδας με το οποίο προσεγγίζουν τα ζητήματα της σχολικής καθημερινότητας.

Εύχομαι καλή συνέχεια και ένα όμορφο καλοκαίρι που θα γεμίσει τις μπαταρίες μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών και θα δώσει ενέργεια για την νέα σχολική χρονιά !

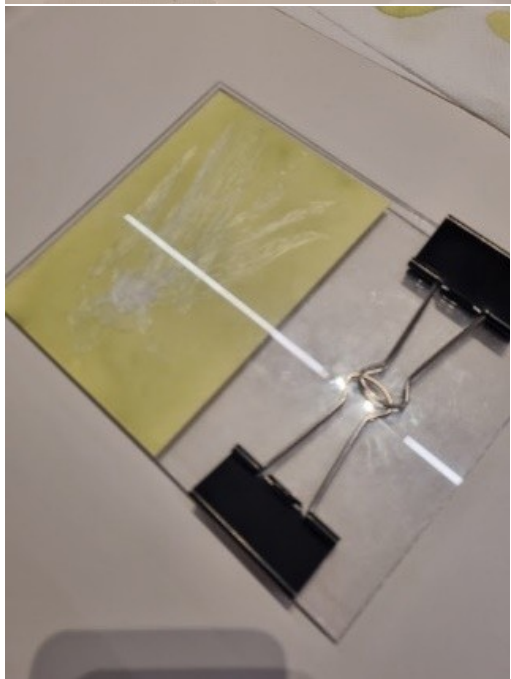
Με εκτίμηση,

Χατζηγιάννη Κωνσταντίνα



**...απόδραση σε
εκπαιδευτικό
πρόγραμμα, στο
Νιάρχος!**

**Εκτύπωση με τη βοήθεια
του ήλιου !!!**



Συνοδοί: κα Πετρούλια, κα Τσάκα

**Μπορώ να κάνω τέχνη με τη φύση
και να αφήσω το δικό μου ισχυρό
μήνυμα για την κλιματική αλλαγή?**

Παρακολουθώντας το πρόγραμμα,
«βιωσιμότητα και τέχνη» στον χώρο
του **ΚΠΙΣΝ**, τα παιδιά μέσα από
βιωματικές δράσεις ανακάλυψαν τη

σύνδεση ανθρώπου-φύσης.



ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

**αν δεν αγοράζαμε
ΤΙΠΟΤΑ...**

BuyNothing...



Γνωρίζατε ότι η τέταρτη υψηλότερη πηγή πίεσης στο περιβάλλον και στη κλιματική αλλαγή σύμφωνα με στοιχεία του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Περιβάλλοντος είναι τα χρησιμοποιημένα υφάσματα; Μάλιστα όσο η γρήγορη μόδα γιγαντώνεται οι ποσότητές τους που «πετάγονται» αυξήθηκαν κατακόρυφα και τριπλασιάστηκαν τις τελευταίες δύο δεκαετίες.

Σίγουρα γνωρίζετε πόσα πολλά σκουπίδια παράγουμε καθημερινά και πόσο εύκολα πετάμε πράγματα που απλώς τα «βαρεθήκαμε»!

Υπάρχουν όμως κάποιοι συγκεκριμένα 10 εκατομμύρια άνθρωποι που ακολουθούν το όραμα του **Buy nothing project** μιας παγκόσμιας κοινότητας που χαρίζει που χαρίζει από φορμάκια μωρών μέχρι αυτοκίνητα ή κομμάτια πίτσας.

Το σύνθημα της κοινότητας :

«Πριν σκεφτείς ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙΣ,

ΝΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΕΙΣ και ΝΑ ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ”

σκέψου αν χρειάζεσαι πραγματικά να αγοράσεις κάτι καινούργιο.

Φανταστείτε έναν κόσμο όπου όλα τα υλικά θα ανακυκλώνονταν, θα άλλαζαν χέρια, θα μεταποιούνταν, θα αποκτούσαν δεύτερη και τρίτη ζωή φανταστείτε πόσα λιγότερα σκουπίδια θα υπήρχαν.

Πιστεύω πως και εμείς ως Έλληνες που έχουμε στην κουλτούρα μας την γενναιοδωρία και τη φροντίδα θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ενεργά αυτήν την κοινότητα.

Τι λέτε; Θα μπορούσαμε αν δεν αγοράζαμε τίποτα....;

Στο BuyNothing Project δραστηριοποιούνται, εκτός από τις ιδρύτριες Λιζλ Κλαρκ και Ρεβέκκα Ροκφέλερ, τέσσερις εθελοντές, οι οποίοι αφιερώνουν δέκα ώρες την εβδομάδα. Στα καθήκοντα όλων των παραπάνω περιλαμβάνονται υποστήριξη στους administrators των γκρουπ Facebook, διαχείριση των fora καθώς και των reports που υποβάλλονται αν κάποιος δεν υπακούει στους κανόνες της πλατφόρμας όταν αναρτά ένα αντικείμενο, απάντηση στα 50-70 μείλ

τη μέρα που λαμβάνουν, συντονισμός με το τμήμα IT για τα bugs της εφαρμογής. Ταυτόχρονα χρειάζεται χρόνος για την αναζήτηση πόρων, για τη σύνταξη αιτήσεων με σκοπό τις επιχορηγήσεις, για τον συντονισμό των σόσιαλμίντια και τις αναρτήσεις communitybuilding στην εφαρμογή αλλά και στη σελίδα τους στο Facebook.

Γιάννης Σιμιτζής Γ΄3

Πηγή: <https://www.kathimerini.gr>

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

Πρόσκληση

Η Οργανωτική Επιτροπή Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Ο.Ε.Σ.Α.Δ.) Δ' Αθήνας σας προσκαλεί

στις Δράσεις ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΑΣ καλαθοσφαίρισης, ποδοσφαίρου και πετοσφαίρισης, στο πλαίσιο του «Σχολικός Αθλητισμός Δ' Αθήνας» που διοργανώνει για τα Δημόσια & Ιδιωτικά Γυμνάσια και Δημοτικά Σχολεία των ΔΙΔΕ & ΔΙΠΠ

Σε συνεργασία με:

- τους Δήμους Γλυφάδας και Π. Φαλήρου
- τις Ελληνικές Ομοσπονδίες Καλαθοσφαίρισης, Ποδοσφαίρου & Πετοσφαίρισης
- το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών

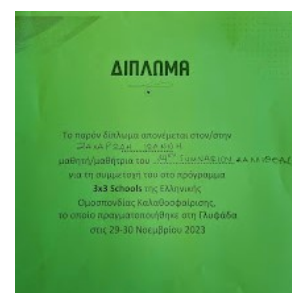
27 & 28 Νοεμβρίου, Δ.Α.Κ. Π. Φαλήρου
29 & 30 Νοεμβρίου, 1^ο Δημοτικό Στάδιο Γλυφάδας
* χωρίς αθλητικών δράσεων 09:00 - 12:30

σχολικός αθλητισμός
Δ' Αθήνας

ΑΓΩΝΕΣ:



Το Σχολείο μας συμμετείχε στις δράσεις Αθλοπαίδειας Καλαθοσφαίρισης και Πετοσφαίρισης στο πλαίσιο του « Σχολικός Αθλητισμός Δ' Αθήνας» , 27-28 Νοεμβρίου, στο **Δ.Α.Κ. Π.ΦΑΛΗΡΟΥ**.





Οι μαθητές και οι μαθήτριες πήραν μέρος με ιδιαίτερο ενθουσιασμό, ευγενή συναγωνισμό και πρωταγωνιστικό ρόλο. Με την συνοδεία φυσικά της αγαπημένης τους γυμνάστριας Αναστασίας Μπούρα!

Ακολουθεί κατάσταση με τα ονόματα των συμμετεχόντων:

ΟΜΑΔΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ:

Αποστολίδης Ευστάθιος

Γατσής Βασίλειος

Ζαχαρώδης Ιωάννης

Καραλής Δημήτρης

Κοκμοτός Ιωάννης

Μερζιλιάκοφ Παύλος

Παρασκευόπουλος Δημήτρης

Τζεφριός Χρήστος Παναγιώτης

Τρύφων Ιωάννης

ΟΜΑΔΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ:

Βλασιάδη Αικατερίνη

Ερνάντες Βέρα Ντάγια

Μασάλοβα Άλλα Μαρία

Μήλεση Μελίνα Πηγή

Νικολάου Γεώργιος

Σιμιτζής Ιωάννης Στέφανος

Σπίνουλα Λυδία

Τσαγκαρόπουλος Νικόλαος

Τσαντάκης Κωνσταντίνος -Παύλος

Η ΥΠΕΡΒΟΛΗ ΚΑΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Τις περισσότερες φορές ένας νέος και αρχάριος αθλητής αντιγράφοντας πολύ σύντομα το πρόγραμμα ενός έμπειρου αθλητή η παίρνοντας από το Internet τα εκατοντάδες έτοιμα προπονητικά προγράμματα που κυκλοφορούν ξεκινάει και επιβαρύνει το σώμα του υποβάλλοντας το σε δοκιμασίες που ως τώρα ήταν άγνωστες για αυτό.

Το σώμα ενός αρχάριου δρομέα στο ξεκίνημα της προπόνησης είναι ξεκούραστο, με αποτέλεσμα να ανταποκρίνεται ευχάριστα και άνετα δίνοντας του την αίσθηση ότι καθημερινά μπορεί να βελτιωθεί πολύ γρήγορα. Στην φάση αυτή αγνοεί την έννοια “αποκατάσταση – ξεκούραση” και βλέποντας ότι μπορεί, επιβαρύνει το προπονητικό του πρόγραμμα άνετα χωρίς να μεσολαβεί ξεκούραση και χωρίς να εφαρμόζει καθόλου την αρχή της προοδευτικότητας στον αθλητισμό.....χαίρεται με την βελτίωση και όπως λέμε στον αθλητισμό “πλακώνεται” με ανεξέλεγκτες συνέπειες.

Ποιες είναι οι συνέπειες:

Εάν η προπόνηση γίνεται χωρίς να υπάρχει η προοδευτικότητα και η περίοδος αποκατάστασης μεταξύ των προπονήσεων με επιβάρυνση, τότε ο δρομέας εισέρχεται στο στάδιο της αποτυχημένης προσαρμογής ή της «εξάντλησης» η οποία χαρακτηρίζεται από σύντομη κατάσταση υπερκόπωσης, καθώς ο οργανισμός του αθλητή δεν αναρρώνει, εξ' αιτίας του ανεπαρκή χρόνου αποκατάστασης. Εάν η βαριά προπονητική υπερφόρτωση συνεχισθεί, χωρίς ο αθλητής να έχει την απαραίτητη ξεκούραση, η εξάντληση του αθλητή θα μετατραπεί σε χρόνια κόπωση και «υπερκόπωση» και ως εκ τούτου σε μειωμένες αγωνιστικές επιδόσεις. Πολλές φορές λόγω της ανεξέλεγκτης προπονητικής υπερφόρτωσης μπορεί να παρατηρηθούν και αλλαγές στους βιολογικούς και ορμονικούς δείκτες. Αυτό αφορά όχι μόνο τους αρχάριους αλλά γενικότερα όλες τις κατηγορίες των αθλητών.



Οι παράγοντες που οδηγούν στην εξάντληση και πολλές φορές στην υπερκόπωση του αθλητή είναι οι εξής:

- 1) Μονότονη σκληρή προπόνηση, χωρίς εναλλαγή υψηλότερης και χαμηλότερης επιβάρυνσης.
- 2) Απότομη αύξηση στη προπονητική επιβάρυνση.
- 3) Ανεπαρκής χρόνος αποκατάστασης μεταξύ των προπονήσεων. Έλλειψη μιας ή δύο ημέρων μέσα στην εβδομάδα απόλυτης ξεκούρασης.
- 4) Ανεπαρκής πρόσληψη υδατανθράκων.
- 5) Μειωμένη πρόσληψη υγρών.
- 6) Ανεπάρκεια σιδήρου.
- 7) Μυϊκή προσπάθεια στην κατάσταση υπογλυκαιμίας.
- 8) Μονοτονία στην προπόνηση.
- 9) Πολλές αγωνιστικές
- 10) Υψηλή αύξηση προπονητικής επιβάρυνσης σε συνδυασμό με
- 11) άλλες, εκτός προπονήσεων, σημαντικές υποχρεώσεις του αθλητή

ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ Β2

<https://www.sdverias.gr/index.php/item12-fro-sdverias/62-h-ipervoli-stin-proponisi>



...και κλείνουμε την εφημερίδα για το Καλοκαίρι με μια γλυκιά συνταγή που μπορεί να γίνει από παιδιά!

Παγωτό μπισκότο

Υλικά

- 1 συσκ. μπισκότα
- 1 συσκ. μπισκότα με γέμιση σοκολάτα
- 300 γρ. γάλα κρύο
- 300 γρ. κρέμα γάλακτος
- 4 κ.σ. ζάχαρη
- 2 πρέζα/ες αλάτι
- 1 κ.γ. βανίλια υγρή

Εκτέλεση

Βάζουμε πρώτα στο μπλέντερ τα μισά μπισκότα.

Τα αλέθουμε σε σκόνη.

Προσθέτουμε το γάλα και συνεχίζουμε το χτύπημα.

Στη συνέχεια προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, την ζάχαρη, το αλάτι και την βανίλια.

Συνεχίζουμε να αλέθουμε όλα τα υλικά μαζί για 2' λεπτά ακόμα.

Αν έχουμε παγωτομηχανή βάζουμε το μίγμα και ακολουθούμε τις οδηγίες για να γίνει το παγωτό.

Σπάμε τα υπόλοιπα μπισκότα σε μικρά κομμάτια ή μικρές μπουκίτσες.



**ΤΟ ΣΗΜΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ
ΣΗΜΑΙΑ ΣΤΗ ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΤΗΣ 28^{ης}.**

Αν δεν έχουμε παγωτομηχανή,



αδειάζουμε το μίγμα σε μπολ και το βάζουμε στην κατάψυξη για 2' να αρχίσει να σφίγγει.

Τότε το παίρνουμε και το χτυπάμε με μίξερ χειρός να αφρατέψει καλά.

Ξαναπαγώνουμε για 30' και το ξαναχτυπάμε.

Όταν έχει αρχίσει να πήζει προσθέτουμε τα υπόλοιπα σπασμένα μπισκότα.

Το παγώνουμε στην κατάψυξη.

Σερβίρουμε με σπασμένα κομματάκια μπισκότου.

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΟ ΠΑΓΩΤΟ ΚΑΙ
ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!!!**

**ΓΙΑ ΕΝΑ ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΟ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!!!**

ΓΙΟΜΠΡΕ ΦΙΛΙΠΠΑ Α1