



BUT FIRST, LET ME TAKE A SELFIE!



Μόλις ξύπνησα (selfie), τρώω πρωινό στην κουζίνα (selfie), στο δρόμο για το σχολείο (selfie), στην τάξη, βαριέμαι (selfie), σπίτι πάλι, φροντιστήριο, φαγητό, καφετέρια, σπίτι, δωμάτιο, μπάνιο, selfie, selfie, selfie... παντού selfies!!!

Τραγικό κι όμως αληθινό! Ζούμε σ' ένα σήμερα, το οποίο έχουν κυριεύσει οι selfies! Αν είναι δυνατόν! Σε λίγο θα καταργηθούν μέχρι και οι ταυτότητες! Για φαντάσου: δίνεις εξετάσεις για lower και πρέπει να έχεις ταυτότητα. Λες στην καθηγήτριά σου: «κυρία, ένα λεπτό, let me take a selfie...». Τη στέλνεις και είσαι εντάξει.

Μα τι κακό κι αυτό με τις selfies! Φοβάσαι να πας ως το περίπτερο με μαλλιά που δεν είναι στην τρίχα... Πριν πας στο φροντιστήριο θα

κάνεις οπωσδήποτε ένα λούσιμο, βάψιμο, φτιάξιμο, μακιγιάζ, θα ρίξεις επά νω σου ανέμελα ένα κασκόλ Armani! Μπορεί στο δρόμο η μοίρα να σου στείλει κάποιον που να θέλει μια selfie! Συγνώμη, να την ανεβάσει στο Facebook και να μη βλέπεις; Τι θα σκεφτούν οι followers για σένα; Φταις, τώρα, εσύ, που τελευ-ταία νιώθεις σαν την J.Lo. στα καλύτερά της.

Το κακό όμως είναι άλλο! Η selfieτιδα (ασθένεια κατά την οποία έχεις άμεση ανάγκη για selfie ανά 2 ώρες 15 λεπτά και 30 δεύτερα) είναι μεταδοτική. Την πρώτη φορά που συνειδητοποίησα ότι ήμουν και γω φορέας αυτού του ...ιού, κυριολεκτικά συγκλονίστηκα! Αμέσως άφησα το κινητό μου κάτω, έτρεξα στο μπάνιο, έριξα κρύο νερό στο πρόσωπό μου και ύστερα ένα δυνατό χαστούκι, ενώ πήγα στη μητέρα μου να της αναφέρω το γεγονός. Εκείνη γούρλωσε τα μάτια και φώναξε το κλασικό: « Παναγία μου, το παιδί! » Τώρα πια, βέβαια, το έχει συνηθίσει. Αλλά προχθές που με είδε να διαβάζω επί τρεις ώρες ακούνητη Αρχαία -ας όπονται τα συνηρημένα!- ανησύχησε! Έτοιμη να μου πάρει καινούργιο κινητό ήταν! Τόσο άγχος ούτε με την αντιβίωση!

Παιδιά, παραδεχτείτε το! Ας μην κρυβόμαστε πίσω από το δάχτυλό μας... Όλοι έχουμε κάτσει μία ώρα μπροστά στον καθρέφτη, για μία καλή selfie! Παιδιά, μην ακούτε κανένα...selfies και πάλι selfies...Βγάλτε πολλές...πάρα πολλές...μέχρι να βαρεθείτε! Μια και το θυμηθήκαμε όμως...let me take a selfie!

Νικόλ Μπεκιάρη, Γ4

-Τι κάνεις στον
καθρέφτη παιδί μου,
-Έβγαλα σέλφι γιαγιά
-Βάλε καμιά αλοιφή

Ανάπαυλες: οι χαρές της ζωής

Έρχονται στιγμές που η ψυχή δεν αντέχει! Έρχονται στιγμές που το σώμα αρχίζει να παραιτείται! Τότε, εμφανίζονται στη ζωή οι ανάπαυλες. Ολιγοήμερες διακοπές, με συγκεκριμένο περιεχόμενο, όπου

καθένας φορτίζει τις ψυχικές του μπαταρίες. Οι ανάπαυλες είναι απαραίτητες σε κάθε ηλικία. Ξεκινούν από τα μαθητικά χρόνια και φτάνουν ως... τα όρια της συνταξιοδότησης! Χριστούγεννα, Πάσχα, Καλοκαίρι, αργίες διαδέχονται το ένα το άλλο και γεμίζουν τη ζωή με θρησκευτική κατανύξη αλλά και καλοκαιρινή διάθεση. Κάθε φορά, όλοι ανυπομονούν να έρθουν, και όταν φτάνουν στο τέλος στεναχωριούνται και δυσανασχετούν. Οι μέρες αυτές περνούν γρήγορα, αφήνοντας γλυκόπικρη γεύση στα χείλη, γεμάτη όμως καρδιά από ξεκούραση, ηρεμία, όμορφες αναμνήσεις και ευτυχισμένες στιγμές. Οι ανάπαυλες φέρνουν χαρά και γεμίζουν τη ζωή με όμορφα συναισθήματα, παρ' όλο που το μέτρο είναι απαραίτητο, έτσι ώστε όλοι μας να καταλαβαίνουμε την αξία τους και να εκτιμάμε αυτές τις στιγμές.



Από τη μαθήτριά Γωνιά Ραβδά, Γ5

Διακοπές: ανάσες ζωής.



Συχνά βλέπουμε τις μικρές ανάπαυλες (π.χ τριήμερα) αλλά και τις διακοπές σαν μια βουτιά στην ελευθερία και την ευτυχία, γι' αυτό και τις περιμένουμε με ανυπομονησία. Αυτές οι ανάπαυλες , ανεξάρτητα από τη διάρκειά τους, είναι για όλους μας μια ευκαιρία να... αναζωογονηθούμε και να γεμίσουμε τις μπαταρίες μας για το επόμενο διάστημα. Οι ειδικοί, όμως, τονίζουν ότι είναι πολύ περισσότερα από ένα διάλειμμα μέσα στην ανελέητη ρουτίνα της καθημερινότητας. Έρευνες συνδέουν τις χαρούμενες στιγμές μαζί με τους δικούς μας ανθρώπους μακριά από τις έγνοιες, με καλύτερη υγεία, περισσότερη ενεργητικότητα, καλύτερο ύπνο και αυξημένη οξυδέρκεια. Ας δούμε, λοιπόν, μερικά από τα ευεργετικά τους οφέλη στην υγεία μας :

1. Χαρίζουν μια όαση στην ψυχή

Στη διάρκεια ενός σχολικού έτους που χαρακτηρίζεται από πίεση, οι διακοπές αποτελούν μια όαση που μας βοηθά να ξεασπαστούμε για λίγο και με περισσότερες δυνάμεις να επιστρέψουμε στην απαιτητική καθημερινότητα. Ο χρόνος αυτός, αν τον αξιοποιήσουμε συνετά, μας προσφέρει τη δυνατότητα να ονειρευόμαστε και να κάνουμε σχέδια για το μέλλον. Η χαλάρωση, λοιπόν, η επαφή μας με τη φύση, αλλά και με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, μπορούν να θωρακίσουν τον ψυχισμό μας, έτσι ώστε να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε και πάλι τις παντός είδους προκλήσεις της μαθητικής ζωής.

2. Τονώνουν την καρδιά

Μερικές μέρες, μακριά από τις έγνοιες της καθημερινότητας, ρίχνουν τα επίπεδα των ορμονών του στρες (όπως η κορτιζόλη), με αποτέλεσμα να διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα και να βελτιώνεται ο καρδιακός ρυθμός.

3. Ανεβάζουν τη διάθεση

Όλοι νιώθουμε πιο χαρούμενοι κυρίως λόγω της απουσίας υποχρεώσεων και περιορισμών, όταν απομακρυνόμαστε από τη ρουτίνα της καθημερινότητας. Αλλά και η συναναστροφή μας με αγαπημένα πρόσωπα και η δυνατότητα που μας δίνεται να ακολουθήσουμε τους δικούς μας προσωπικούς ρυθμούς , να ασχοληθούμε μόνο με όσα μας αρέσουν, είναι μερικοί μόνο από τους παράγοντες που μας φέρνουν ένα βήμα πιο κοντά στην ευτυχία.

4. Τροφοδοτούν τη ζωτικότητα

Για να διατηρήσουμε την ζωντάνια και την ενεργητικότητά μας, πρέπει να κάνουμε ένα διάλειμμα από τις κοπιαστικές καθημερινές μας υποχρεώσεις (σχολείο, φροντιστήρια, άλλες δραστηριότητες). Μάλιστα, αν δεν υπάρχουν οι ανάπαυλες, είναι πιθανόν να γίνουμε λιγότερο παραγωγικοί , με αποτέλεσμα να κάνουμε περισσότερα λάθη.

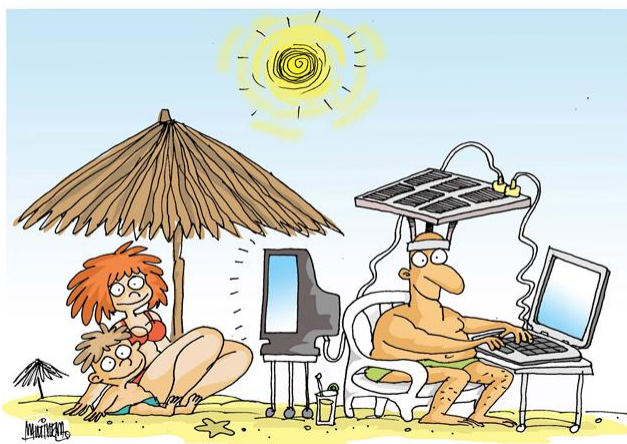
5. Μας κάνουν πιο παραγωγικούς

Οι καλύτερες ιδέες μάς έρχονται στο μυαλό όταν είμαστε εκτός δουλειάς ! Όταν είμαστε χαλαροί έχουμε περισσότερες πιθανότητες να σκεφτούμε **καινοτόμες ιδέες** παρά όταν βρισκόμαστε κατάσταση πίεσης προκειμένου να ανταποκριθούμε σε συνεχείς καταστάσεις κρίσης.

6. Νικούν τον πόνο

Οι ημικρανίες, οι πονοκέφαλοι και άλλοι πόνοι που σχετίζονται με το στρες, (και εμφανίζονται συχνά στους μαθητές οι οποίοι πρέπει να ανταποκριθούν σε πλήθος υποχρεώσεων σχολικών και μη) συνήθως υποχωρούν όταν βρούμε λίγο χρόνο να αφιερώσουμε στον εαυτό μας και να χαλαρώσουμε.

Λοιπόν , για όλους αυτούς τους λόγους μπορούμε να καταλάβουμε γιατί είναι τόσο απαραίτητες και ζωτικής σημασίας αυτές οι μικρές ανάπαυλες !



Αφιέρωμα στην επέτειο της 25^{ης} Μαρτίου
Ποίημα εμπνευσμένο από τον «Θούριο» του Ρήγα Φεραίου
της μαθήτριας Μιχαέλας Μπέγκου, Γ4.

1)

Τι ευτυχία, τι χαρά
να πολεμάς για ιδανικά,
να αποδιώξεις τη σκλαβιά
και λευτεριά να ασπαστείς.
Όνειρα και ελπίδες να χαρείς,
απ' το φόβο μακριά να κρατηθείς
και να θυμηθείς
πώς είναι ξανά να ζεις!

2)

Μια αφορμή θες να βρεθεί
για να δειχτεί,
του λιονταριού η ψυχή
που τα δεσμά θα σπάσει
και λεύτερο θα βγει
στη ζούγκλα για να ξανοιχτεί.



3)

Πράξη και βίωμα θα γενεί
<< καλύτερα μιας ώρας ελεύθερη ζωή>>.
Μα όλοι μαζί θε να δεθούν
και στον αγώνα να ριχτούν
ώστε αποτέλεσμα να δουν.



4)

Πολεμάς για την πατρίδα τη γλυκιά,
για τη ζωή σου πολεμάς,
για το τώρα,
το αύριο το μακρινό
που τα παιδιά σου θες να ζουν.
Μέσα σε όνειρα πολλά
το νόημα να βρουν,
την ευτυχία μέσα τους να δουν
και να γευτούν
της λευτεριάς το τίμημα.



Περιμένοντας το Πάσχα

Το Πάσχα, που ονομάζεται και Λαμπρή ή Πασχαλιά, είναι η πιο σημαντική γιορτή του έτους στην Ελλάδα. Φέτος, η Μεγάλη Παρασκευή είναι στις 10 Απριλίου και η Κυριακή του Πάσχα στις 12 Απριλίου. Το Πάσχα γιορτάζονται τα Πάθη, η Σταύρωση, η Ταφή και τέλος η Ανάσταση του Ιησού Χριστού.

Κάθε μία μέρα της Μεγάλης Εβδομάδας αντιπροσωπεύει και μία από τις ημέρες που πέρασε ο Ιησούς στα

Πασχαλινά Έθιμα



**ΒΑΦΟΥΜΕ
ΑΒΓΑ**



**ΤΣΟΥΓΚΡΙΖΟΥΜΕ
ΚΟΚΚΙΝΑ ΑΒΓΑ**



**ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ**



**Η ΚΥΡΑ
ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ**



**ΣΟΥΒΛΙΖΟΥΜΕ
ΤΟ ΑΡΝΙ**



**ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ
ΣΤΗΝ ΑΝΑΣΤΑΣΗ
ΜΕ ΤΙΣ
ΛΑΜΠΑΔΕΣ**



**ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ
ΤΣΟΥΡΕΚΙΑ**



**ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ
ΛΑΖΑΡΑΚΙΑ**

Ιεροσόλυμα, κατά τον εορτασμό του εβραϊκού Πάσχα, από την ημέρα της εισόδου του στην πόλη, μέχρι την Ανάσταση του. Την Κυριακή των Βαΐων, που είναι και η τελευταία μέρα της Σαρακοστής, εορτάζουμε την είσοδο του Χριστού, πάνω σε ένα γαϊδουράκι, στα Ιεροσόλυμα και την υποδοχή του από τους κατοίκους της με κλαδιά από φοινικιές, τα βάγια. Την Κυριακή των Βαΐων μετά την λειτουργία μοιράζονται βάγια και μικροί σταυροί φτιαγμένοι από φύλλα φοινικιάς.

Από τη συντακτική ομάδα



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ



Αυτό το άρθρο το εμπνεύστηκα από ένα παιδικό κινούμενο σχέδιο που λέγεται Free! Για αυτό και οι παρακάτω ζωγραφιές είναι τα παιδιά που πρωταγωνιστούν στο έργο αυτό. Αυτό το παιδικό έχει σχέση με το κολύμπι.

Αρχικά η κολύμβηση εκτός από άθλημα είναι για μερικούς ανθρώπους ελευθερία. Τι εννοώ με τη λέξη ελευθερία; Οι άνθρωποι αυτοί νιώθουν ότι είναι σε έναν άλλο κόσμο έξω από τον κόσμο της καθημερινότητας. Όταν είσαι μέσα στο νερό νιώθεις δυνατός και ότι μπορείς να κάνεις τα πάντα, νιώθεις την αλμύρα της θάλασσας να σκεπάζει το σώμα σου αλλά επίσης και το ενδιαφέρον να εξερευνήσεις όλο αυτόν τον άγνωστο τόπο.

Τι είναι κολύμβηση και από πού προήλθε:

Η κολύμβηση είναι ένα άθλημα όπως είπαμε προηγουμένως το οποίο εκτελείται μέσα στο νερό. Ως άθλημα το κολύμπι είναι ένα από τα πιο παλιά και συνηθέστερα. Οι αρχαίοι Έλληνες του έδιναν πολύ προσοχή και θεωρούσαν μειονέκτημα το να μην μπορείς να κολυμπάς. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1816 περιλήφθηκε ως ιδιαίτερο άθλημα και έγινε ένα από τα πιο αγαπητά αγωνίσματα.

Ποιες είναι οι διατάξεις για την κολύμβηση και ποια τα είδη της

Ισχύουν όπως για όλα τα αθλήματα διατάξεις και κανόνες. Τα αγωνίσματα που διεξάγονται είναι για τους άνδρες 100μ., 200μ., 400μ., 1.500μ., ελεύθερης κολύμβησης, 4x200μ. ομαδικό και 4x100 ατομικό, 200μ. πεταλούδα και 100μ. ύπτιο κ.λ.π. Για τις γυναίκες είναι τα ίδια όμως αντί για τα 1.500μ. έχουν 800μ.

Οι τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να κολυμπά είναι πολλοί:

Το πρόσθιο: Είναι το πιο απλό, ξεκούραστο και συνηθισμένο κολύμπι. Ο άνθρωπος μέσα στο νερό κινείται έτσι ακριβώς όπως ο βάτραχος.



Το κρούλι ή το ελεύθερο: Το σώμα βρίσκεται σε επίπεδη θέση (μπρούμυτα) δηλαδή με το πρόσωπο προς το νερό και τα χέρια κινούνται ελεύθερα κάνοντας κυκλικές κινήσεις, η μισή καμπύλη του κύκλου γίνεται από το νερό και η άλλη μισή, πάνω από την επιφάνεια του στον αέρα.

Πρόσθιο πεταλούδας: Ο κολυμβητής κινείται έτσι που δίνει την εντύπωση της πεταλούδας όπως αναπηδά πάνω στο νερό.

Το ναυτικό ή το πλάγιο: Ο κολυμβητής βρίσκεται ανάσκελα μέσα στο νερό με την πλάτη δηλαδή στην επιφάνεια του νερού.

Κατάδυση: Για να κολυμπήσει κάποιος με αυτόν τον τρόπο πρέπει να έχει μάθει να ελέγχει πολύ καλά την αναπνοή του επειδή χρειάζεται να παραμείνει για ορισμένο διάστημα κάτω από το νερό.

Σε τι βοηθάει το κολύμπι:

Πέρα από το κάψιμο πολλών θερμίδων και την απώλεια βάρους, βελτιώνει σημαντικά την καρδιαγγειακή ικανότητα και ενδυναμώνει ώμους, πλάτη, κοιλιακούς, πόδια, χέρια και γλουτούς. Βελτιώνει τη στάση του σώματος και συμβάλλει στην ευελιξία.

Τι πρέπει να φοράτε όταν κολυμπάτε σε πισίνα:

Απαραίτητο είναι ένα μαγιό, ένας ειδικός σκούφος κολύμβησης και γυαλάκια για να μην ερεθίζονται τα μάτια σας από το χλώριο.