

# ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΣΤ2 ΤΑΞΗΣ

**8<sup>ο</sup> τεύχος**  
 ΕΚΔΟΤΗΣ: 21<sup>ο</sup> Δ.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ  
 ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ:  
 ΠΑΝ/ΤΗΣ ΧΟΧΤΟΥΛΑΣ  
 ΑΘΗΝΑ ΜΟΥΖΑΚΗ

## ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΕΥΧΟΥΣ:

|   |   |
|---|---|
| ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ   | 1 |
| Η ΦΙΛΙΑ   |   |
| ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΣΚΕΤΜΠΟΛΙΣΤΡΙΑ ΚΑΙ ΑΡΧΗΓΟ ΤΟΥ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΥ, ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ | 2 |
| ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΣΚΕΤΜΠΟΛΙΣΤΡΙΑ ΚΑΙ ΑΡΧΗΓΟ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ, ΕΒΙΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗ          | 3 |
| ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΙΣ ΜΠΑΣΚΕΤ/ΤΡΙΕΣ ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ ΕΒΙΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗ                | 4 |
| ΧΑΝΤΜΠΟΛ  | 5 |
| Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ   |   |
| ΤΟ ΛΙΩΣΙΜΟ ΤΩΝ ΠΑΓΩΝ  | 6 |
| ΓΡΙΦΟΙ-ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ  |   |
| ΑΝΕΚΔΟΤΑ  |   |



Το 21ο Δημοτικό σχολείο Περιστερίου, είναι ένα όμορφο σχολείο, πολύ μεγάλο, βαμμένο με απαλά χρώματα. Οι αίθουσες είναι αρκετά ευρύχωρες και έχουν δυο συγκεκριμένα χρώματα, το ροζ και το ανοιχτό κίτρινο. Επίσης το σχολείο παρέχει και μια μεγάλη αίθουσα που βρίσκονται τα γραφεία των δασκάλων. Όμως η μεγαλύτερη αίθουσα του σχολείου είναι μια αίθουσα εκδηλώσεων με μια μεγάλη σκηνή για διάφορες παραστάσεις που μπορεί να διοργανώνει το σχολείο.

Ήρθαν πολλοί καινούριοι Φέτος στο σχολείο μας έγιναν πολλές αλλαγές. Η δασκάλοι και δασκάλες, όπως η κυρία Γεωργία, η καινούρια μας νοσηλεύτρια, η κυρία Λεμονιά, ο κύριος Ηλίας, η κυρία Γιώτα και η κυρία Ζαχαρούλα. Δυστυχώς έφυγε η κυρία Μαρία που μας έκανε γυμναστική, η κυρία Αγνή η ψυχολόγος του σχολείου και η κυρία Νέλλη, η δασκάλα των αγγλικών, αλλά τώρα, στην θέση τους ήρθαν η κυρία Χριστιάννα, η κυρία Κλαίρη, ο κύριος Γιώργος, η κυρία Αντωνία που κάνει γαλλικά και η κυρία Χρυσάνθη που κάνει γερμανικά. Κάποιες άλλες αλλαγές που έγιναν στο σχολείο μας είναι ότι η πρώτη τάξη έγινε μία πολύ όμορφη αίθουσα αγγλικών.

Ως προς τα δυσάρεστα είναι ότι δεν έχουμε δασκάλα για το τμήμα ένταξης. Τέλος την φετινή χρονιά πήγαμε πολλές και φανταστικές εκδρομές και περάσαμε τέλεια. Φυσικά ας μην παραλείψουμε και το γεγονός πως στο τέλος της χρονιάς οργανώθηκε και μια υπέροχη γιορτή!!!

**Ιωάννα Τ.— Μαριανθήμη Ν.— Μαρία Π.**



## Η ΦΙΛΙΑ των Τεζάρη Ελπίδα & Παπαγρηγοράκη Μαριάλένα

Η φιλία είναι απαραίτητη για κάθε άνθρωπο στον κόσμο και στην ανθρωπότητα.

Οι φίλοι υπάρχουν για να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα μας, να παίζουμε, να γελάμε και τέλος να νιώθουμε καλά με το άτομο που διαλέγουμε για φίλο ή φίλη μας. Μια φιλία μπορεί να κρατήσει για λίγο έως και παντοτινά. Συνήθως με το άτομο που είμαστε φίλοι έχουμε και κάποια κοινά. Κάποια από αυτά τα κοινά μπορεί να είναι χόμπι, φαγητά ή γούστα. Καθώς μεγαλώνουμε όμως η φιλία μεταξύ κοριτσιών και αγοριών αρχίζει να φαίνεται αλλιώς. Γιατί όσο μεγαλώνουμε τα συναισθήματα μας αρχίζουν να μοιάζουν διαφορετικά μεταξύ των δυο φίλων.



# ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΙΣ ΜΠΑΣΚΕΤΜΠΟΛΙΣΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ, ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ &

**1. Πείτε μας για τα πρώιμα γεγονότα της παιδικής σας ηλικίας. Ποια είναι τα πρώτα ερεθίσματα για την ενασχόληση σας με το μπάσκετ και πως αυτό αντιμετωπίστηκε από το στενό οικογενειακό σου περιβάλλον;**

**Π.Π:** Οι γονείς μας, εμένα και του αδερφού μου, ήταν πολύ υποστηρικτικοί και ήθελαν οπωσδήποτε να ασχοληθούμε με τον αθλητισμό για να μάθουμε να πειθαρχούμε, να συνεργαζόμαστε, να γυμναζόμαστε, να μάθουμε να διαχειριζόμαστε την νίκη και την ήττα, να σεβόμαστε, κτλ. Προσωπικά, δοκίμασα πολλά αθλήματα. Ποδόσφαιρο, τένις, βόλεϊ, ιππασία, κολύμβηση, μπαλέτο, στίβο, αλλά με κέρδισε το μπάσκετ. Αρχικά, το ποδόσφαιρο ήταν το αγαπημένο μου, αλλά τότε ήξερα πως θεωρείται άθλημα αποκλειστικά για αγόρια, δεν ήξερα να υπάρχουν ακαδημίες για κορίτσια και ντρεπόμουν να παίξω σε ομάδα. Περιορίστηκα στο προαύλιο του σχολείου. Το μπάσκετ με το που το ξεκίνησα το αγάπησα γιατί μου άρεσε σαν παιχνίδι. Κι αυτό το θεωρούσαν άθλημα για αγόρια αλλά για κάποιο λόγο δε με ένοιαζε.

**Ε.Σ:** Από μικρή ηλικία ενδιαφερόμουν πολύ για τον αθλητισμό διότι είχα την τύχη να μεγαλώσω σε μια οικογένεια που ο πατέρας μου ήταν αθλητής ποδοσφαίρου και η μητέρα μου αθλήτρια στίβου. Ωστόσο, ποτέ δεν με πίεσαν να ασχοληθώ κι εγώ με κάποιο άθλημα. Ίσως επειδή γνώριζαν ήδη ότι θα βρω μόνη μου τον δρόμο μου σε κάποια δραστηριότητα καθώς ήμουν παιδί πολύ δραστήριο και με αθλητικά προσόντα. Εκείνα τα χρόνια τα παιδιά μαζευόμασταν σε πλατείες και γειτονιές ή ανοιχτά γηπεδάκια και παίζαμε μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο, ανάλογα με τι μπάλα είχε φέρει ο καθένας από το σπίτι του. Τότε δεν μπορούσα να καταλάβω αν είχα ταλέντο σε κάποιο άθλημα. Αυτό που ήξερα όμως ήταν ότι μου άρεσαν τα ομαδικά σπορ και απολάμβανα απεριόριστα το παιχνίδι με τους φίλους μου ότι κι αν ήταν αυτό. Έτσι, όταν ήμουν 12 χρονών, συνάντησα κάποια κορίτσια στη γειτονιά μου, μεγαλύτερες από μένα, και μου είπαν ότι έπαιζαν μπάσκετ στον Ατρόμητο Πειραιά και ότι κάθε απόγευμα έκαναν προπονήσεις με την ομάδα. Τις ρώτησα αν μπορούσα να πάω κι εγώ μαζί τους και έτσι το ίδιο απόγευμα έκανα την πρώτη μου προπόνηση σε αθλητικό σωματείο. Από τότε, ενθαρρύνθηκα από τους γονείς μου να συνεχίσω να προπονούμαι και να βελτιώνομαι στο μπάσκετ. Μου έδωσαν την υποστήριξη και τα κίνητρα που χρειαζόμουν για να αφιερώσω



χρόνο και προσπάθεια στον αθλητισμό. Χάρη σε αυτήν την υποστήριξη, κατάφερα όχι μόνο να αναπτύξω τις δεξιότητές μου στο μπάσκετ, αλλά και να αποκτήσω αγάπη και πάθος για τον αθλητισμό.

**2. Η πορεία σας στον χώρο του μπάσκετ και οι απαιτήσεις όλα αυτά τα χρόνια, ειδικά σε εκείνο το πρωταρχικό στάδιο της εφηβικής και νεανικής ηλικίας, πως επηρέασε τις φιλίες, τις εξόδους, τις μαθητικές επιδόσεις, γενικότερα δηλαδή το φάσμα της κοινωνικής σας ζωής;**

**Π.Π:** Επηρέασε αρκετά γιατί ήθελα να είμαι καλή και στο μπάσκετ αλλά και άριστη στο σχολείο οπότε δεν είχα χρόνο για εξόδους, κτλ. Βέβαια από το να πηγαίνω σε πάρτι προτιμούσα να βλέπω τους φίλους μου σε κάποιο γήπεδο και να παίζουμε. Πολλές από τις τότε παρέες μου δεν μπορούσαν να καταλάβουν πώς εγώ δεν πηγαίνω μαζί τους ούτε για έναν καφέ μετά το σχολείο και πρέπει να τρέξω σπίτι, κάποιοι θεωρούσαν ότι το κάνω κι επίτηδες, αυτοί που καταλάβαιναν ήταν τα παιδιά που κι αυτά ήταν αθλητές κι είχαν προπονήσεις. Με τα χρόνια οι παρέες μου αποτελούνταν κυρίως από αθλητές γιατί είχαμε περισσότερα κοινά. Από τις ομάδες μου βρήκα τους καλύτερούς μου φίλους κι ακόμα και σήμερα είμαστε κοντά!

**Ε.Σ:** Από εκείνο το απόγευμα, που έκανα την πρώτη μου προπόνηση, η καθημερινότητα μου και γενικότερα η ζωή μου προσαρμόστηκε γύρω από το μπάσκετ. Οι φιλίες μου και οι εξόδοι μου προσαρμόστηκαν στον χρόνο που είχα διαθέσιμο λόγω των προπονήσεων. Πολλές φορές έπρεπε να λέω όχι σε διάφορες βόλτες με φίλους, διότι δεν ήθελα να χάνω προπόνηση. Το μπάσκετ όμως με έβαλε σε επαφή με ανθρώπους που είχαν τα ίδια ενδιαφέροντα με εμένα. Γνώρισα φίλους που κάνω παρέα μέχρι και σήμερα, με τους οποίους μοιραζόμασταν τις χαρές του αθλήματος και οι εξόδοι μας συχνά ήταν τα ταξίδια σε διάφορα τουρνουά με την ομάδα. Ο κόσμος αυτό το αποκαλεί θυσίες, όμως για μένα ήταν η καλύτερη επιλογή, αφού το μπάσκετ είχε μεγαλύτερη αξία από την πενταήμερη που επέλεξα να μη πάω. Με τη βοήθεια των γονιών μου και της προπονήτριας μου έπρεπε να διαχειριστώ τον χρόνο μου και να οργανώσω το πρόγραμμά μου για να συνδυάζω τις προπονήσεις και τη μελέτη του σχολείου, τα αγγλικά και τα γαλλικά που έκανα παράλληλα στο φροντιστήριο. Η πειθαρχία που αποκτούσα σιγά σιγά από το μπάσκετ με βοήθησε να είμαι συνεπής στα μαθήματα μου και να μπω στο πανεπιστήμιο που ήθελα.



# ΑΡΧΗΓΟΥΣ ΤΟΥ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΕΒΙΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗ

## 3. Πως προέκυψε ο Παναθηναϊκός και ο Ολυμπιακός αντίστοιχα;

**Π.Π:** Ο Παναθηναϊκός ήρθε πριν από δύο χρόνια. Με προσέγγισαν με επίσημη πρόταση, μου έδειξαν πόσο με ήθελαν κι απ την άλλη ήθελα κι εγώ να ζήσω αυτή την εμπειρία.

**Ε.Σ:** Το αγωνιστικό τμήμα μπάσκετ γυναικών του Ολυμπιακού ιδρύθηκε το 2015. Προκειμένου να αγωνιστεί η ομάδα στην Α1, ο Ολυμπιακός απορρόφησε την ομάδα που είχε κατακτήσει το πρωτάθλημα Ελλάδος, την προηγούμενη χρονιά, την ομάδα του Ελληνικού, διατηρώντας τους προπονητές και αρκετές αθλήτριες. Τότε έπαιξα στην ομάδα του Ελληνικού και έτσι προέκυψε ο Ολυμπιακός.

## 4. Έχετε μια χρονομηχανή: Κάντε μερικές στάσεις στους σημαντικότερους σταθμούς που μοιραστήκατε με την ομάδα.

**Π.Π:** Η πρώτη φορά που κατακτήσαμε το κύπελλο Ελλάδος με την ομάδα έπειτα από 20 ολόκληρα χρόνια! Γίναμε μέρος της ιστορίας του Παναθηναϊκού, ως αρχηγός σήκωσα εγώ το τρόπαιο και μέσα μου έτρεμα στη σκέψη ότι όλο αυτό είναι πολύ μεγαλύτερο από εμένα κι είμαι μέρος αυτού του κομματιού της ιστορίας. Η δεύτερη φορά που πήραμε το κύπελλο Ελλάδος ήταν ακόμα πιο ωραία γιατί πλέον το μοιραζόμαστε με συμπαίκτριες-φίλες! Είχαμε έρθει πολύ κοντά και νιώθαμε υπέροχα συναισθήματα.

**Ε.Σ:** Στον Ολυμπιακό είχα την τύχη να ζήσω πολλές σημαντικές στιγμές καθώς κατακτήσαμε 7 πρωταθλήματα και 5 κύπελλα Ελλάδος. Σίγουρα θα ξεχωρίσω το πρώτο πρωτάθλημα και κύπελλο που φέραμε στον σύλλογο την πρώτη χρονιά της ίδρυσης του. Επιπλέον, θα ξεχωρίσω τις χρονιές που παίξαμε στο καλύτερο επαγγελματικό πρωτάθλημα της Ευρώπης, στην Ευρωλίγκα, διότι αγωνιστήκαμε με τις καλύτερες παίκτριες και ομάδες της Ευρώπης και μας δόθηκε η ευκαιρία να βελτιωθούμε και να αναπτυχθούμε ως παίκτριες και ως ομάδα.

## 5. Σε ποιες ομάδες είχατε παίξει προηγουμένως;

**Π.Π:** Ξεκίνησα από Α.Ο.Ν. Αργυρουπολης, πρώτη μεταγραφή για ένα χρόνο στον πανιώνιο (1η λυκείου), τα δύο επόμενα χρόνια στον Πρωτα Βούλας, έπειτα σπούδασα 4 χρόνια στο Washington state university της Αμερικής, επέστρεψα Ελλάδα για τον Ολυμπιακό για 2 σεζόν, επόμενη χρονιά έξω στην Σέπσι της Ρουμανίας, για κάποιους μήνες ΠΑΟΚ και την ίδια χρονιά μετακόμισα στην Αρκα Γάγνια της πολωνίας από όπου και γύρισα για τον Παναθηναϊκό. Ενδιάμεσα, έπαιξα το περσινό καλοκαίρι στις Libertadores στο Μεξικό. Του χρόνου με το καλό φεύγω για την Σοπρόν στην Ουγγαρία.

**Ε.Σ:** Ξεκίνησα στον Ατρόμητο Πειραιά και 19 χρονών έκανα την πρώτη μου μεταγραφή στον Παναθηναϊκό, όπου έπαιξα για 6 χρόνια. Τον επόμενο χρόνο έπαιξα στο Αράντ της Ρουμανίας και έπειτα γύρισα Ελλάδα και αγωνίστηκα στην ομάδα της ΦΕΑ στη Φιλαδέλφεια για 2 χρόνια. Την επόμενη σεζόν πήγα στην ομάδα του Ελληνικού για 3 χρόνια και έπειτα στον Ολυμπιακό για 8 χρόνια.



Πέρυσι αγωνίστηκα στον Πρωτα Βούλας και φέτος θα αγωνιστώ στον Αθηναϊκό.

## 6. Ανατρέχοντας και αντιμετωπίζοντας τον παιδικό σας εαυτό σε σχέση με τον σημερινό ενήλικο, τι συμβουλές θα δίνετε σε ένα σημερινό νέο παιδί;

**Π.Π:** Οποσδήποτε να ασχοληθεί με τον αθλητισμό γιατί πέρα από το γεγονός ότι γυμνάζεται παίζοντας ένα παιχνίδι που σημαίνει υγεία και χαρά, μαθαίνει αξίες που χρησιμεύουν για όλη του τη ζωή, μαθαίνει καλύτερα κι εξελίσσει τον εαυτό του, κάνει φίλους καλούς, μοιράζεται με αυτούς πράγματα και στόχους, διαχειρίζεται συναισθήματα κι άλλα πολλά. Ταυτόχρονα, να πάρει πολύ σοβαρά το σχολείο και τα μαθήματα γιατί μόνο με την γνώση προχωράει κανείς στη ζωή. Μόνο με σπουδές εξασφαλίζεις ένα μέλλον για τον εαυτό σου. Επίσης, να ονειρεύονται, να πιστεύουν στους εαυτούς τους και να είναι έτοιμοι να δουλέψουν σκληρά και με συνέπεια σε ότι κι αν κάνουν, δεν υπάρχει άλλος τρόπος.

**Ε.Σ:** Πρώτα απ' όλα να αγαπάτε και να πιστεύετε τον εαυτό σας και την κάθε σας προσπάθεια. Αν δεν το κάνετε εσείς πρώτα, μη περιμένετε από τους άλλους να το κάνουν. Να ακούτε τους γονείς σας και να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη τις συμβουλές τους. Θέλουν το καλύτερο για εσάς. Να έχετε το θάρρος της γνώμης σας και να τη στηρίζετε με σεβασμό προς τους άλλους, ακόμα και αν είναι διαφορετική από τους υπόλοιπους. Μη φοβάστε να κάνετε λάθη. Τα λάθη είναι ευκαιρίες για να μάθετε από αυτά. **Να δίνετε μεγάλη σημασία στα μαθήματα σας παράλληλα με τον αθλητισμό. Ο αθλητισμός προπονεί το σώμα και η γνώση το μυαλό.**

## 7. Ως αρχηγός σε ομάδα ποιες είναι οι ευθύνες σας;

**Π.Π:** Είναι πολλές και διάφορες. Η πίεση επίσης μεγάλη αλλά όταν έρθει μία επιτυχία, εκεί ξεχνιούνται όλα. Οι αρμοδιότητες αφορούν λειτουργικά θέματα στην ομάδα, ζητήματα επικοινωνίας με διοίκηση/προπονητές αλλά και media. Δεν τελειώνουν εκεί όμως μέχρι να κλείσουν οι κάμερες. Έχεις την υποχρέωση να είσαι πρότυπο για τους συναθλητές, κάθε μέρα να εμφανίζεσαι και να εμπνέεις τους συμπαίκτες σου, να κάνουμε μια καλή προπόνηση όταν χρειάζεται, εκπροσωπείς την ομάδα σου κι όχι μόνο τον εαυτό σου, οι δηλώσεις σου και οι κινήσεις σου έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα. Είναι μεγάλη η τιμή να είσαι αρχηγός σε κάποια ομάδα.

## Συνέχεια με τις συνεντεύξεις...

**8. Πόσο ασφαλής είναι η επαγγελματική καριέρα σε έναν αθλητή δεδομένου ότι μπορεί να τραυματιστεί σοβαρά; Σας προβληματίζει το μέλλον;**

**Π.Π:** Δυστυχώς, δεν υπάρχει ασφάλεια στην επαγγελματική ζωή ενός αθλητή. Κανείς δεν σου εγγυάται ότι θα είσαι υγιής και κορυφαίος για όσα χρόνια αγωνίζεσαι. Γνωρίζουμε καλά ότι μια μέρα μπορεί να μην μπορούμε να ξαναπαίξουμε γι αυτό και πρέπει κάτι να κάνουμε γι αυτό. Να εξασφαλίσουμε στους εαυτούς μου μια άλλη δίοδο, η οποία έρχεται μέσα από τις σπουδές και τη μόρφωση. Πάντως δεν μπορούμε να παίζουμε με αυτόν τον φόβο, σε περιορίζει πολύ. Κάθε μέρα κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε.

**Ε.Σ:** Ο χειρότερος φόβος ενός αθλητή είναι η στιγμή ενός τραυματισμού. Η στιγμή που δεν θα μπορεί να κάνει προπόνηση και να βοηθήσει την ομάδα του. Είναι όμως κάτι που δεν το σκέφτεται κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ωστόσο, είμαστε ενήμεροι για τους κινδύνους γι' αυτό φροντίζουμε να προπονούμαστε συχνά στο γυμναστήριο για την προστασία μας. Όσο πιο καλά γυμνασμένοι είναι ένας αθλητής, μειώνονται οι πιθανότητες να τραυματιστεί. Όμως, υπάρχουν και ατυχίες που δεν μπορείς να προβλέψεις. Το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να είσαι όσο καλύτερα προετοιμασμένος μπορείς ειδικά αν παίζεις σε πολύ υψηλό επίπεδο.

**9. Πώς νιώθετε όταν παίζετε με αντίπαλη ομάδα στην οποία έχετε προηγούμενα υπάρξει μέλος;**

**Π.Π:** Έχει τύχει κάμποσες φορές. Προσωπικά, νιώθω μια μικρή συγκίνηση που επιστρέφω στα γήπεδα όπου έχω αγωνιστεί κι έχω ιδρώσει. Ίσως βλέπω κι οικεία πρόσωπα που για κάποια περίοδο συνεργαζόμουν καθημερινά. Έτσι όμως είναι ο αθλητισμός, τη μια μέρα είσαι εδώ, την άλλη αλλού. Με το που πιάσω την μπάλα, τα ξεχνάω όλα και συγκεντρώνομαι στο παιχνίδι.

**Ε.Σ:** Συνήθως υπάρχουν φιλικές σχέσεις με άτομα και παίκτες. Ωστόσο, εστιάζω στο παιχνίδι και δεν επηρεάζομαι από συναισθήματα. Σίγουρα σε αυτό παίζει ρόλο και η εμπειρία που έχω πλέον μετά από τόσα χρόνια. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, το μόνο που με ενδιαφέρει είναι να παλέψω και να παίξω όσο καλύτερα μπορώ για την ομάδα μου.

**10. Υπάρχει φιλία ανάμεσα σε παίκτριες αντίπαλων ομάδων;**

**Π.Π:** Φυσικά και υπάρχει!

Εμένα κάποιες από τις πολύ καλές μου φίλες

παίζουν σε άλλες ομάδες. Με κάποιες μάλιστα είμαστε κι συμπαίκτριες στην εθνική. Ανταγωνιζόμαστε με τις μαζευόμαστε για να φορέσουμε τις συνθήκες αθλητισμού. Την ώρα που συμπάθειες, ο καθένας θέλει όμως όλα είναι όπως πριν.

**Ε.Σ:** Φυσικά και υπάρχει αναγνώριση. Αυτό άλλωστε Αντίπαλοι είμαστε μόνο για



**11. Αλήθεια πόσο δρόμο έχουμε να διανύσουμε ακόμη μέχρι την εκπλήρωση όλων των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων ανάμεσα στα δυο φύλλα στο χώρο του αθλητισμού; Τι συμβαίνει σήμερα, και πόσο καίριος είναι ο αγώνας των γυναικών στα αθλητικά σωματεία;**



**Π.Π:** Υπάρχει τεράστια διαφορά ανάμεσα στα υπό όσον αφορά τουλάχιστον το κομμάτι των αμοιβών και των προνομίων.

Για παράδειγμα μία γυναίκα, επαγγελματίας αθλήτρια κορυφαία στο άθλημά της, ενώ ακολουθεί το ίδιο πρόγραμμα με έναν άντρα, κάνει τις ίδιες ώρες προπόνηση μέσα στην ημέρα, κοιμάται, ξεκουράζεται, φεύγει για ταξίδια για να αγωνιστεί, αφήνει πίσω φίλους, οικογένεια, καταπονεί το σώμα της με τον ίδιο τρόπο, κάνει λοιπόν τα ίδια ακριβώς με έναν άντρα αθλητή, αυτή η γυναίκα αμείβεται πάρα πολύ χαμηλότερα από εκείνον. **Οι οικονομικές διαφορές είναι αστρονομικές**, ειδικά σε κάποια αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, αλλά δεν είναι μόνο αυτό και πολλές φορές οι γυναίκες δεν αντιδρούν κυρίως για τις οικονομικές απολαβές. Τα προνόμια είναι αυτά που κάνουν τη διαφορά και μπορούν να προσφέρονται ισότιμα, όμως αυτό δε γίνεται. Γιατί λοιπόν μια αντρική ομάδα εθνικής να ταξιδέψει με ιδιωτικό αεροπλάνο κατευθείαν στον προορισμό της και η αντίστοιχη εθνική γυναικών να ξυπνήσει από τις 4 το πρωί για να καταλήξει έπειτα από δύο πτήσεις και ταξίδι με λεωφορείο για να φτάσει στις 8 το ίδιο βράδυ; Γιατί μία γυναίκα να μην υπολογίζεται κι εκείνη στις ώρες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα γήπεδο επειδή ένας άντρας το θέλει για 4-5 ώρες και πρέπει να είναι άδείο αποκλειστικά για αυτόν. Γιατί εμείς να έχουμε έναν φυσιοθεραπευτή για 15 άτομα και αντίστοιχα η αντρική ομάδα να έχει ένα staff μεγαλύτερο από τους παίκτες. Τα παραδείγματα είναι πάρα πολλά, γι αυτό και ο αγώνας συνεχίζεται και θα συνεχίζεται.

**Ε.Σ:** Ο δρόμος είναι μακρύς. Παρά τις προόδους που έχουν γίνει, υπάρχουν ακόμα διακρίσεις και ανισότητες μεταξύ των δυο φύλλων. Το ίδιο βέβαια συμβαίνει και σε άλλους κλάδους, όχι μόνο στον αθλητισμό. Οι γυναίκες αθλήτριες δεν έχουν ίσες ευκαιρίες και δικαιώματα με τους άνδρες αθλητές, παρόλο που ο τρόπος και οι ώρες προπόνησης δεν διαφέρουν. Το μόνο που διαφέρει είναι ότι σε αγώνες αντρών βλέπεις καρφώματα. Κατά τ' άλλα ο τρόπος σκέψης είναι ο ίδιος. Δεν είναι μόνο η προβολή και η αναγνώριση που έχουν οι άντρες αθλητές και οι οικονομικές απολαβές που είναι σαφώς απλησίαστες σε σχέση με των γυναικών. Το χειρότερο για μένα αφορά την προκατάληψη που υπάρχει προς τη γυναίκα αθλήτρια. Δεν αντιμετωπίζονται με τον ίδιο σεβασμό όταν δεν έχουν τις ίδιες ευκαιρίες να αναπτύξουν το ταλέντο τους χωρίς το φύλλο να αποτελεί εμπόδιο. Το ίδιο ισχύει και για τις γυναίκες προπονήτριες. Δεν έχουν τις ίδιες ευκαιρίες με τους άντρες προπονητές. **Ο χώρος του μπάσκετ είναι ανδροκρατούμενος.**

## Συνέχεια με τις συνεντεύξεις...

12. Μιλήστε μας λίγο για τα συναισθήματα και την πορεία σας με το εθνόσημο.

**Π.Π—Ε.Σ:** Είναι μεγάλη τιμή να φοράς το εθνόσημο και να εκπροσωπείς την χώρα σου. Είναι μια μοναδική και ιδιαίτερη εμπειρία. Νιώθουμε περήφανες που ήμασταν μέλη της εθνικής ομάδας από τις μικρές ηλικίες μέχρι και την εθνική γυναικών σήμερα.

**Η εθνική σου δημιουργεί συναισθήματα υπερηφάνειας, ενθουσιασμού αλλά και ευθύνης. Η πορεία μας με την εθνική ομάδα έχει πάρα πολλές στιγμές χαράς. Συμμετοχές σε πανευρωπαϊκό επίπεδο και παγκόσμιο. Είναι η αγαπημένη μας ομάδα και ευχόμαστε στο μέλλον να μας οδηγήσει σε μεγάλες επιτυχίες. Το Ευρωμπάσκετ γυναικών του 2025 θα φιλοξενηθεί στην Αθήνα.**

Ευχαριστούμε θερμά τις αθλήτριες που εν μέσω καθημερινών και σκληρών προπονήσεων αφιέρωσαν από τον πολύτιμο χρόνο τους για να απαντήσουν με μεγάλη υπευθυνότητα και εμπειριστατωμένα στις ερωτήσεις των μαθητών μας. Επίσης ευχαριστούμε ιδιαίτερω την κα Κλαίρη Μαρτινιπούλου, γυμνάστρια του σχολείου μας, γυμνάστρια του Ολυμπιακού γυναικών μπάσκετ και ατομική γυμνάστρια των παραπάνω αθλητριών.

## ΧΑΝΤΜΠΟΛ

Το χάντμπολ ή χειροσφαίριση είναι ένα παιχνίδι στο οποίο χωρίζονται σε δύο ομάδες των επτά ατόμων. Οι παίχτες χρησιμοποιούν μόνο τα χέρια τους για να αμυνθούν ή να σκοράρουν ενώ ο τερματοφύλακας μπορεί να αμυνθεί με κάθε μέρος του σώματος του. Οι παίχτες δεν μπορούν να πατήσουν στην περιοχή του τερματοφύλακα. Επίσης ένας από τους κανόνες του αγωνίσματος είναι ότι απαγορεύεται κάθε παίχτης να κάνει 3 βήματα στη σειρά χωρίς να κάνει ντρίπλα όταν κρατάει τη μπάλα. Οι διαστάσεις του γηπέδου είναι 20x40. Η μπάλα στο ανδρικό είναι 58-60 εκ. ενώ των γυναικών είναι 54-56 εκ.

**Παγκράτης Γιώργος — Νάσης Κώστας**



## Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ

Το δημοτικό είναι έξι χρόνια και είναι στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.



φιλίες, να γράφουμε, να διαβάζουμε και ξεκινήσαμε την εμπειρία μας στο ταξίδι της γνώσης. Επίσης ήρθαμε σε επαφή με τις συνήθειες και τους κανονισμούς αυτού του σχολείου.

Ως προς την εμπειρία μας, η Δευτέρα δημοτικού ήταν πάρα πολύ ωραία, και εύκολη τάξη. Αντιθέτως, η γνωριμία με την Τρίτη δημοτικού δεν ήταν και τόσο ενθουσιώδης. Ενώ είχαμε πολύ καλή δασκάλα, λόγω πανδημίας, σχεδόν ολόκληρη την χρονιά, πραγματοποιούντουσαν διαδικτυακά μαθήματα και δεν πηγαίναμε σχολείο. Ως προς τις αλλαγές που έγιναν στο τμήμα μας είναι ότι μας έκαναν έκπληξη με ένα καινούργιο κοριτσάκι την Μαρία Πουλάι.

Στην Τετάρτη τάξη είχαμε ένα καινούργιο μάθημα, τις δεξιότητες όπου αντικατέστησαν την ευέλικτη ζώνη. Επίσης είχαμε και ψυχολόγο όπου κάθε Τετάρτη κάναμε μάθημα και μας άρεσε πολύ. Ύστερα από λίγο καιρό ήρθε ένας νέος μαθητής ο Χρίστος Λάγκας στην τάξη μας.

Η Πέμπτη τάξη ήταν πιο δύσκολη και προστέθηκαν δύο καινούργια μαθήματα, η Φυσική και η Γεωγραφία. Κανονίζαμε διάφορες εκδρομές και πάρτι και κάναμε ένα πενταμελές προεδρείο μεταξύ μας. Στην έκτη φτιάχτηκε ένα κανονικό προεδρείο που δημιουργήθηκε από την τάξη με ψήφους.

Την περίοδο αυτή ήρθε και ένα καινούργιο κορίτσι η Μαρίνα Ιακωβίδου και την συμπαθήσαμε πολύ. Όλα τα μαθήματα είναι κάπως δύσκολα αλλά όχι και τόσο. Ανάμεσα από τόσους καλούς δασκάλους πήραμε τον κ. Μάκη, και μαζί του περνάμε πολύ ωραία.

Όλα τα χρόνια σε αυτό το σχολείο ήταν καταπληκτικά και ποτέ δεν θα ξεχάσουμε αυτές τις όμορφες αναμνήσεις από εδώ.

**Αναστασία Παναγοπούλου- Παναγιώτα Μπίκα**

## ΤΟ ΛΙΩΣΙΜΟ ΤΩΝ ΠΑΓΩΝ

Το λιώσιμο των πάγων γίνεται τα τελευταία χρόνια, κάθε καλοκαίρι. Το ανησυχητικό φαινόμενο που έχει παρατηρηθεί από τους ερευνητές και τους λοιπούς επιστήμονες είναι ότι, μετά την καλοκαιρινή περίοδο, οι πάγοι δεν επανέρχονται στην κανονική τους μάζα. Αντιθέτως, εμφανίζονται ελλείψεις καθώς η θερμοκρασία έχει αυξηθεί και δεν επιτρέπει τη δημιουργία πάγου μεγαλύτερης μάζας. Παράλληλα το λιώσιμο των πάγων συνεχίζει κανονικά και κατά την σημερινή περίοδο. Μαζί με το λιώσιμο τον πάγων στους πόλους της Γης, προβληματισμός έχει δημιουργηθεί και πάνω στο ζήτημα της τήξης των παγετώνων.



Σύμφωνα με επιστημονικές μετρήσεις των τελευταίων αιώνων το 35% της ανόδου της θάλασσας οφείλεται στην τήξη των παγετώνων. Το λιώσιμο των πάγων στην δυτική ανταρκτική εκτιμάται ότι μπορεί να ανεβάσει την στάθμη της θάλασσας έως και 5 μέτρα εκεί βρίσκεται και ο παγετώνας «Thwaites» γνωστός και ως «παγετώνας της ημέρας της κρίσεως» επειδή η κατάρρευση του θα μπορούσε να αναγκάσει τις παράκτιες κοινότητες και τα νησιωτικά έθνη με χαμηλό υψόμετρο είτε να προσαρμοστούν είτε να εγκαταλείψουν τις περιοχές αυτές.

Τσέλα Κριστιάνο — Ρισσάκης Παναγιώτης

## ΓΡΙΦΟΙ-ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

- 1) Γεννιέται ψηλό και πεθαίνει χαμηλό. Τι είναι;
- 2) Είναι γεμάτο τρύπες και όμως συγκρατεί το νερό. Τι είναι;
- 3) Είναι δικό σου αλλά το χρησιμοποιούν οι άλλοι πιο πολύ από σένα. Τι είναι;
- 4) Ανεβαίνει, κατεβαίνει και στην ίδια θέση μένει. Τι είναι;
- 5) Είμαι κυνηγός αλλά δεν κρατάω τουφέκι. Απλώνω δίχτυα, αλλά δεν είμαι ψαράς. Τι είμαι;
- 6) Τι είναι πιο χρήσιμο όταν είναι σπασμένο;
- 7) Τι βρίσκεται στη μέση της γης;
- 8) Φτιάχνω δύο ανθρώπους από έναν. Τι είμαι;
- 9) Άμα βλέπω δεν το βλέπω και το βλέπω όταν δεν βλέπω. Τι είναι;
- 10) Είμαι ψηλή, είμαι λιγνή. Τον κόσμο όλο ντύνω κι εγώ μένω γυμνή. Τι είναι;
- 11) Είμαι άσπρος όταν είμαι βρώμικος και μαύρος όταν είμαι καθαρός. Τι είμαι;
- 12) Μπαίνει μέσα από το τζάμι χωρίς να το σπάσει. Τι είναι;
- 13) Είναι ελαφρύ σαν πούπουλο αλλά κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να το κρατήσει για πολύ. Τι είναι;
- 15) Περνάει μπροστά απ' τον ήλιο αλλά δεν ρίχνει σιά. Τι είναι;

ΒΑΣΙΛΗΣ ΣΙΔΕΡΗΣ  
ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΑΓΚΑΣ



## ΑΝΕΚΔΟΤΟ

Ρωτάει ο κος Μάκης τον Τοτό:  
- Η μητέρα σου αγοράζει ένα πουκάμισο προς 140€, μια φούστα προς 75€, ένα καπέλο προς 15€ και ένα ζευγάρι παπούτσια προς 65€. Πες μου τι κάνουν όλα αυτά;  
- Όλα αυτά κύριε κάνουν τον μπαμπά μου θηρίο!

Νίκος Σταμπούλογλου & Παντελής Παντίσκος

