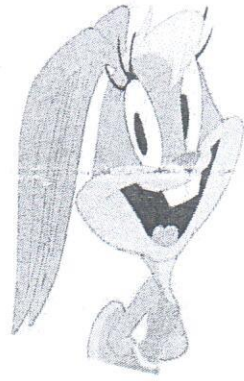




« ΟΙ Λ Α Γ Ο Ι » του Β1



Μαθητική εφημερίδα από τους μαθητές του Β1 τμήματος,
του 2ου Δημ. Σχολείου Θήβας. Αρ. Φύλλου 1/Ιούνιος 2023

Περιεχόμενα

- Σας προτείνουμε να διαβάσετε...σελ.1-2
- Φρούτα, Λαχανικά και Όσπρια. Γιατί μας είναι απαραίτητα;σελ.2-3
- Σας προσκαλούμε...σελ.4
- Ποιο επάγγελμα σου αρέσει;σελ.4-5
- Συνέντευξη από τη γυμνάστρια του σχολείου μας κ. Σωτηρία Καπέλιουσελ.5
- Νέα από τον κόσμο των ζώωνσελ.5-6
- Ώρα για διασκέδαση!σελ.7

Συντακτική ομάδα (μαθητές)

Βουγιάς Γιώργος
Βούλγαρης Κωνσταντίνος
Γκεγκαλλάρι Φωτεινή
Γρεβενιώτη Αναστασία
Καμαρίδης Βαγγέλης
Καναρής Άγγελος
Κασινά Κατερίνα
Κασινά Φωτεινή Μιχαέλα
Κουμάρ Κασίς
Κουρουμπέτσης Θάνος
Κυμπάρης Μιχάλης
Λιανός Αναστάσης
Πελώνη Παναγιώτα Μιχαέλα
Σαμιώτη Μαρία Αθανασία

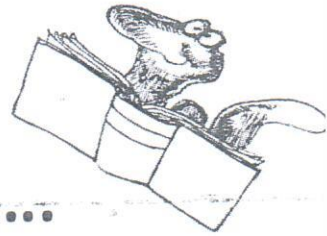
Υπεύθυνη Σύνταξης

Τουρκοχωρήτη Γεωργία
(Δασκάλα της τάξης)

Υπεύθυνη έκδοσης

Σελέκου Αλεξάνδρα
(Διευθύντρια 2^{ου} Δημ.Σχ.)

Αγαπητοί μας φίλοι,
Σας καλωσορίζουμε στο πρώτο
φύλλο της εφημερίδας μας για
το σχολικό έτος 2022-2023.
Στις επόμενες σελίδες θα
βρείτε πολλά και ενδιαφέροντα
άρθρα που σκοπό έχουν να σας
ενημερώσουν και να σας
ψυχαγωγήσουν. Σας
ευχόμαστε καλή ανάγνωση και
ελπίζουμε να σας κρατήσουμε
ευχάριστη συντροφιά!
Ναι έχετε ένα όμορφο καλοκαίρι.
Η συντακτική ομάδα του Β1



Σας προτείνουμε να διαβάσετε....

Με αφορμή τα 100 χρόνια από τη γέννηση της Άλκης Ζέη (1923-2023) διαβάσαμε και σας προτείνουμε:

Άλκη Ζέη,

Τα παπούτσια του Αννίβα, Εκδόσεις Μεταίχμιο

Ο Μάνος που ερελαίνεται για μπάλα ονειρεύεται να τον πάρουν στην δυνατή ομάδα, μα πρέπει να φορέει παπούτσια ΑΝΤΙΝΤΑΣ και δεν έχει. Θα του αγοράσουν ή μαμά και ο μπαμπάς; Ο μπαμπάς και ο παππούς του αναλαμβάνουν να τον κάνουν ξεφτέρι χωρίς να πρέπει όπως δήποτε να φορέσει τα παπούτσια του Αννίβα, όπως τα λέει ο παππούς και δριάνε όλοι.



Επίσης, προτείνουμε και το πρώτο βιβλίο που έγραψε η πολύ καλή φίλη της Άλκης Ζέη, η Ζωρζ Σαρή, το οποίο παρακολούθησαμε φέτος τον Απρίλιο στο θέατρο Αλάμπρα και μας άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις!

Ζωρζ Σαρή

Ο θησαυρός της Βαγίας, εκδόσεις Πατάκη



Μια παρέα παιδιών 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 είναι να ανακαλύψει κάποια στοιχεία που επαναπαράγει ένας Γερμανός ασθενής, ο οποίος πάσχει από αμνησία μετά την έκρηξη μιας βάρκας που πάτησε στην Αίγινα κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου πολέμου. Λέξεις σκόρπιες που προσπαθούν τα παιδιά να ενώσουν για να βγάλουν νόημα. Όσο που επισκέφτονται στο χωριό

Βασιλιά την οικογένεια χαρδού, στο σπίτι της
οποίας έμεινε ο Χανς στη διάρκεια του πολέμου. Εκεί
μαθαίνουν πως ο Χανς έχει κλέψει από την οικο-
γένεια χρυσές λίρες. Έτσι αρχίζει η αναζήτηση
ενός χαμένου θησαυρού, που οδηγεί τα παιδιά στις
μέρες της γερμανικής κατοχής και σε μια ατέλεστη
περιπέτεια.

Φρούτα, Λαχανικά και Όσπρια.

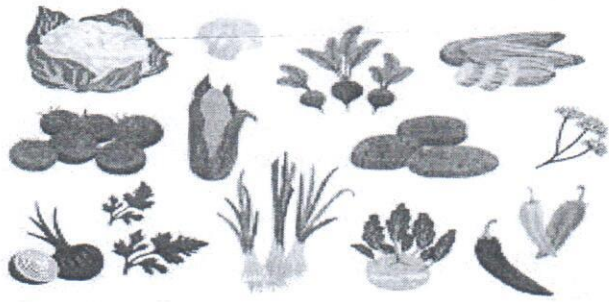
Γιατί μας είναι απαραίτητα;



Τα φρούτα είναι απαραίτητα για την υγεία
μας και ιδιαίτερα για εμάς τα παιδιά
που χρειαζόμαστε μια υγιεινή διατροφή για να
μπορέσουμε να μεγαλώσουμε σωστά. Τα φρούτα:

- Ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα,
ώστε να μην αρρωσταίνουμε εύκολα.
- Προστατεύουν την καρδιά μας.
- Μας φιλάνουν και μας κρατούν υγιείς,
επειδή έχουν πολλές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία
και αντιοξειδωτικά.
- Ενυδατώνουν τον οργανισμό μας γιατί
περιέχουν πολύ νερό, βοηθώντας μας έτσι
να έχουμε καλή διαθεση, ενέργεια αλλά και
καλή μνήμη.
- Μας αδυνατίζουν.

Το καλοκαίρι «μυρρίζει» φρούτα (φράουλα, κεράσι,
βερίκοκο, καρπούζι, πεπόνι, ροδάκιμο...). Ας αφήσουμε
τις λιχουδιές και ας δοκιμάσουμε μια φρουτο-
σαλάτα!



Το ίδιο απαραίτητο μας είναι όμη και τα λαχανικά. Παιδιά... πρέπει να τα τρώμε καθημερινά!

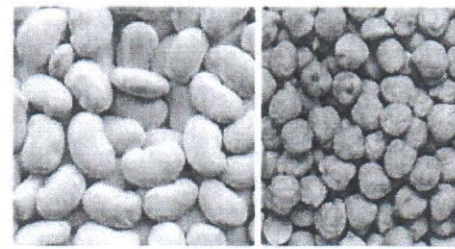
- Το κάρτο έχει βιταμίνες (Α, Β, Ε) και ωφελεί την όραση μας.

- Το σπανάκι έχει σίδηρο, βιταμίν

και μας κάνει πολύ δυνατούς, όπως και τον Ποπύ!

- Ο αρακάς ή, αλλιώς το μπιζελάκι, έχει βιταμίνες, πρωτεΐνες, φυλλικό οξύ και δυναμώνει τα οστά μας.
 - Η πιπεριά έχει πολλή βιταμίνη C και ενισχύει το ανοσοποιητικό μας.
 - Η ντομάτα πλούσια και αυτή σε βιταμίνη C και αντισειδήω κή βοηθά στην υγεία της καρδιάς μας.
- Όλα τα λαχανικά πρέπει να έχουν μια θέση στο πιάτο σου! Μην τα ξεχνάς!

Τέλος, πολύ σημαντικά είναι και τα όσπρια, τα οποία πρέπει να τα τρώμε τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Τα όσπρια παλαιότερα, αποτελούσαν την κύρια τροφή του πληθυσμού της χώρας μας και η φασολάδα ήταν το εθνικό μας φαγητό!



Η διατροφική τους αξία είναι πολύ σπουδαία γιατί περιέχουν υδατάνθρακες, φυτικές ίνες και πρωτεΐνες. Μάλιστα είναι και πλούσιες πηγές ασβεστίου, που μας χρειάζεται για να έχουμε χερσά κόκαλα, αλλά και σιδήρου που μας τονώνει και μας δυναμώνει.

Αυτό όμως που πρέπει να θυμάσε παιδιά είναι ότι για να απορροφήσει ο οργανισμός μας τα θρεπτικά συστατικά από τα όσπρια θα πρέπει να τα συνδυάζουμε με τρόφιμα που έχουν βιταμίνη C. Φροντίσε λοιπόν να καταναλώνεσε ένα πορτοκάλι μετά από ένα γεύμα που περιλαμβάνει όσπρια.

Σας προσκαλούμε....



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Σας καλούμε στις θεατρικές παραστάσεις που οργανώνουν η Β' και Γ' τάξη του Δημοτικού Σχολείου Θήβας, με τίτλο: «Λαχανοφρουτοθεραπεία» και η ΣΤ' τάξη με θέμα τον Ελληνικό Κινηματογράφο! Την Τετάρτη 14 Ιουνίου και ώρα 7:00 μ.μ. σας περιμένουμε στον αυλαιο χώρο του σχολείου μας για να γελάσουμε και να αποχαιρέτησουμε όλοι μαζί την φετινή σχολική χρονιά.



Ποιο επάγγελμα σου αρέσει;

Στίχοι: Παυλίνα Παμπούδη
Μουσική: Τάσος Ιωαννίδης

Όταν λίγο μεγαλώσω
και ψηλώσω άλλο τόσο
θα διαβάσω, θα σπουδάσω
και πολύ ψηλά θα φτάσω.

Τι θα γίνεις, τι θα γίνω;
Αρχιτέκτων, μουσικός,
μάντζερ, υδραυλικός,
σκηνοθέτης, βιολόγος,
έμπορος, αρχαιολόγος.

Τι θα γίνεις, τι;
Οδοντίατρος, παπάς,
φοβερός κομπιουτεράς,
αστυνόμος ή ζωγράφος
ή και δημοσιογράφος.

Χίλια δυο θα μελετήσω
τη ζωή να προσπαθήσω
να την κάνω πιο ωραία
πιο καλή και πιο σπουδαία.

Όταν λίγο μεγαλώσω
και ψηλώσω άλλο τόσο
θα διαβάσω, θα σπουδάσω
και πολύ ψηλά θα φτάσω.

Τι θα γίνεις, τι θα γίνω;
Ξακουστός ηθοποιός,
μοντελίστ ή αισθητικός
ή δασκάλα σε σχολείο
ή θ' ανοίξω ανθοπωλείο.

Τι θα γίνεις, τι;
Γεωπόνος, δικαστής,
πυροσβέστης, λογιστής
καπετάνιος, δικηγόρος
μαραγκός, αεροπόρος.

Χίλια δυο θα μελετήσω
τη ζωή να προσπαθήσω
να την κάνω πιο ωραία
πιο καλή και πιο σπουδαία.

Έχεις σκεφτεί ποιο επάγγελμα θα σου άρεσε να ακολουθήσεις όταν μεγαλώσεις; Εμείς στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων συζητήσαμε για πολλά επαγγέλματα και δημιουργήσαμε ο καθένας το δικό του κολλάζ με το επάγγελμα ή τα επαγγέλματα που προτιμάει. Μερικά από αυτά ήταν: ποδοσφαιριστής, παιδίατρος, πυροσβέστης.

Επιχειρηματίας με καφεζέρια, μπαλαρίνα, ζωγράφος, τραγουδίστρια, αστυνομικός, πρόγραμματιστής ήλιου, γίου τσιούμπερ, αστροναύτης και γυμνάστρια.

Συνέντευξη από τη γυμνάστρια του σχολείου μας κ. Σωτηρία Καπέλιου

- Κυρία Σωτηρία, σας αρέσει η δουλειά σας;
- Μου αρέσει πολύ η δουλειά μου! Μου άρεσαν και σπορ από μικρή ηλικία όπως ο στίβος, η ενόργανη κ.α. Ήδη από το γυμνάσιο ήξερα ότι ήθελα να γίνω γυμνάστρια.
- Τι πρέπει να σπουδάσει κάποιος για να κάνει το επάγγελμα του γυμναστή;
- Υπάρχει σχολή στο πανεπιστήμιο, σε πέντε πόλεις της Ελλάδας, όπου σπονδάζεις 4 χρόνια για να γίνεις καθηγητής φυσικής αγωγής.
- Είναι εύκολο ή δύσκολο το επάγγελμά σας;
- Δεν είναι πολύ εύκολο γιατί είσαι συνεχώς σε κίνηση αλλά είναι ευχάριστο, επειδή είσαι στην αυλή με τα παιδιά και εισπράττεις τη χαρά τους! Άλλωστε είναι το αγαπημένο τους μάθημα!
- Σας ευχαριστούμε πολύ.
- Παρακαλώ!

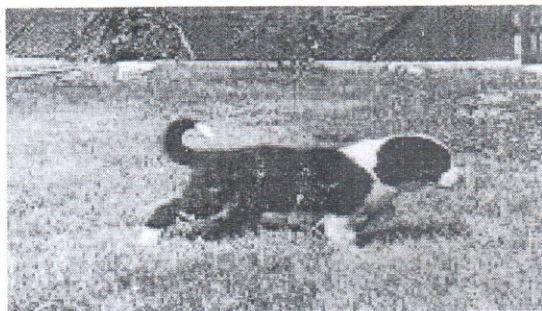
Νέα από τον κόσμο των ζώων

Το σχολείο μας για δεύτερη χρονιά συνεχίζει τη συνεργασία με την περιβαλλοντική οργάνωση «ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ» (Νυμφαίο Φλώρινας). Πέρυσι είχαμε υιοθετήσει 2 καφέ σκρούδες, μια αγέλη λύκων και έναν ελληνικό πολυελικό. Φέτος, έχουμε υπό την προστασία μας μόνο μια καφέ

αρκούδα, τον Πάτρικ και τον ελληνικό πολυμενικό, τη Λούνα. Με 2 ευρώ τον χρόνο από τον καθένα μας, συμβάλλουμε ώστε ο «ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ» να περιθάλπτει και να φροντίζει τα ζώα αυτά μέσα στις ειδικά περιφραγμένες εκτάσεις φυσικού δάσους όπου φιλοξενούνται.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Όνομα: Λούνα
 Είδος: σκύλος (για φύλαξη κοπαδιών)
 Τόπος Κατοικίας: Φλώρινα
 Διεύθυνση: Νομφαίο Φλώρινας
 Χαρακτηριστικά: Μεγαλόσωμο, με πυκνό τρίχωμα, βάρος 23-60 κ. και ύψος 0,75μ.
 Χρώμα: ασπρομαυρο
 Τροφή: κρέας
 Κινδυνεύει: Από τη μείωση των κτηνοτρόφων που βόσκουν ελεύθερα τα κοπάδια τους και από τις διαστροφές με άλλα ζώα.



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Όνομα: Πάτρικ
 Είδος: αρκούδα καφέ
 Τόπος Κατοικίας: δάση
 Διεύθυνση: Νομφαίο Φλώρινας
 Χαρακτηριστικά: Έχει τριγωνικό κεφάλι, μικρά αυτιά και μάτια και κοντή ουρά. Έχει παχύ τρίχωμα, ζυγίζει 300 κ. και φτάνει το 1,5 μέτρο ύψος.
 Τροφή: καρπούς του δάσους, μέλι, ψαριά κ.α.
 Κινδυνεύει: Τη σκοτώνουν γιατί κάνει ζημιές στους κτηνοτρόφους και σε μελισσες ή την αιχμαλωτίζουν.





Ώρα για διασκέδαση!

Ανέκδοτα

- Ο δάσκαλος ρωτά τον μαθητή:
- Για πες μου Γιώργο, πόσο κάνει 8-8;
 - Δεν ξέρω, κύριε.
 - Για σκέψου λίγο, αν έχω 8 κέρματα και φάω τα 8, τι θα μείνεις;
 - Τι κονκούτσια, κύριε!

*

- Εσύ Τζοζό κάνεις την προσευχή σου πριν το φαγητό;
- Όχι δεν υπάρχει λόγος. Η μαμά μου είναι πολύ καλή μαγειρίτσα!

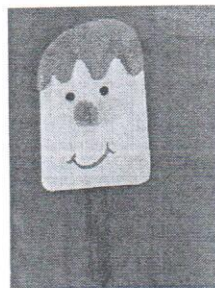
Παγωτό σάντουιτς

Υλικά

- 250 ml κρέμα γάλακτος με 35% λιπαρά κρέμα
- 120 gr. ζαχαρούχο γάλα
- 30 μπισκότα στρογγυλά
- 200 gr. κουβερτούρα
- Ξηροί καρποί θρυμματισμένοι για το χαρμίσιο (αν θέλουμε)

Εκτέλεση

1. Σε μεγάλο μπολ χτυπάμε την κρέμα γάλακτος με το μίξερ χειρός σε απαλή σαντιγί. Κατόπιν προσθέτουμε το ζαχαρούχο γάλα και χτυπάμε μέχρι να γίνει ένα μείγμα.
2. Απλώνουμε τα μπισκότα σε ένα ταψί και χερμίζουμε στο κέντρο τους με σαντιγί. Καλύπτουμε τα μπισκότα για να φτιάξουμε σάντουιτς και τα βάζουμε κατάψυξη για 4 ώρες.
3. Λέγο πριν τα σερβίρουμε, λιώνουμε κουβερτούρα, την μεταφέρουμε σε πλαστικό ποτήρι και βουζάμε κατά το ήμισυ ένα ένα τα παγωτά σάντουιτς.



Κατασκευή

Υλικά

- κίτρινο χαρτόνι
πράσινο χαρτόνι
1 χρωματιστό γλωσσόπιεστηρο
ματακιά, πορ πον, κόλλα,
φαλίδι, μαρκαδόρος

Οδηγίες κατασκευής

- Κόβουμε το κίτρινο χαρτόνι όπως φαίνεται στην εικόνα.
- Κολλάμε το πράσινο χαρτόνι που είναι «η λιωμένη σοκολάτα».
- Τέλος, κολλάμε τα ματακιά τη μύτη (πορ πον), το γλωσσόπιεστηρο και ζωγραφίζουμε το χαμόγελο. Αν θέλουμε στολίζουμε «τη λιωμένη σοκολάτα» με δγκλίτσερ.

