

ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΖ

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΣΤ1' 3ΟΥ Δ.Σ.ΔΙΟΝΥΣΟΥ



Τεύχος 1, Απρίλης 2021

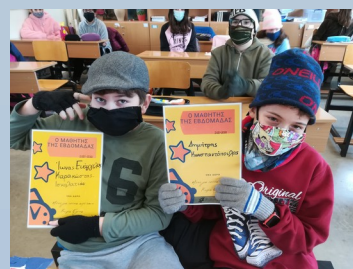
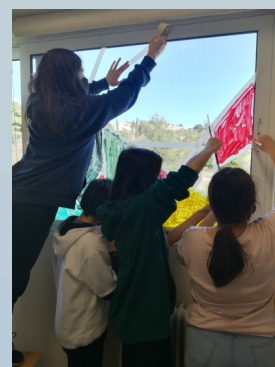
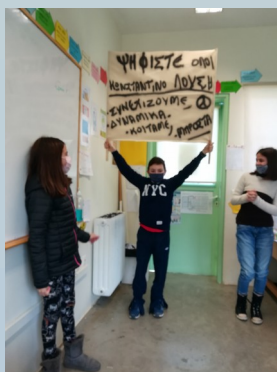


Τεύχος 1, Απρίλης 2021

Περιεχόμενα

- 1.Εισαγωγή
- 2.Σχολικά νέα
- 3.Συνέντευξη
4. Πώς επηρεάζει ο κορωνοϊός τις αθλητικές δραστηριότητες
- 5.Εικονικά ταξίδια.
- 6.Γλυκιά συνταγή.
- 7.Αθλητικές ειδήσεις
- 8.Διατροφή
- 9.Υγιεινές συνταγές
- 10.Δημιουργικές ιδέες για την καραντίνα
- 11.Προτάσεις ταινιών
- 12.Προτάσεις βιβλίων
- 13.Τοπ ταξιδιωτικοί προορισμοί
- 13.Σημαντικά κτήρια της Ελλάδας
- 14.Διάστημα
- 15.Άρθρο για τα αδέσποτα
- 16.Ένα άθλημα με φιλοσοφία.
- 17.Μόδα για κορίτσια
- 18.Τips για μαλλιά
- 19.Μόδα για αγόρια
- 20.Εικαστικά
- 21.Μαθήματα ζωγραφικής.
- 22.Νέο παιχνίδι για παιδιά
- 23.Γρίφοι
- 24.Πάσχα (αινίγματα-ζωγραφίες-ευχές)

Αναμνήσεις από την τάξη μας!



Εισαγωγή



Κάθε μεσημέρι στις 14.10 πιστοί στο ραντεβού μας, κολλημένοι στην οθόνη ψάχνουμε ο ένας να βρούμε τον άλλο!

"Γεια σας ,κυρία!

"Γεια σας ,παιδιά,με ακούτε ?"

"Ναι,κυρία,καλά είστε?"

"Μια χαρά !Πώς τα περάσατε...?"

"Καλά κυρία,τα ίδια"

"Χαίρομαι!"

"Αχ,κυρία μπορούμε σήμερα να κάνουμε κάτι διαφορετικό?Όχι ,πάλι μάθημα!"

Και έτσι αποφασίσαμε να κάνουμε κάτι διαφορετικό!Να δημιουργήσουμε μια μικρή εφημερίδα με πολλή αγάπη. Μοιράσαμε αρμοδιότητες ,γίναμε ομάδες και πιάσαμε δουλειά. Οι ιδέες έρχονταν η μία μετά την άλλη,αρχίσαμε να σκεφτόμαστε τι μπορούμε να κάνουμε και πώς θα τα καταφέρουμε να φτιάξουμε μια εφημερίδα.

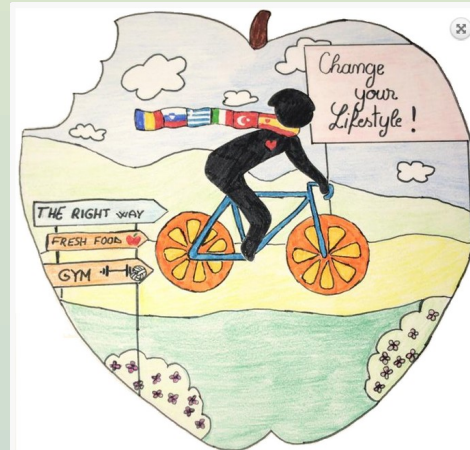
Προσπαθήσαμε όλοι μαζί και σας παρουσιάζουμε το πρώτο μας τεύχος!

Και να μην ξεχνάτε όλοι μας κουβαλάμε κάτι σπουδαίο που αν το μοιραστούμε θα γίνει ακόμα πιο σημαντικό και τα αποτελέσματα θα είναι υπέροχα!

κείμενο:Μαθιουδάκη Έλενα

Σχολικά νέα!

Το σχολείο μας φέτος έχει τη χαρά να συμμετέχει σε πρόγραμμα Erasmus με τίτλο: "Change your life style". Οι συνθήκες που προέκυψαν λόγω Covid δεν επέτρεψαν τις μετακινήσεις, όμως εμείς βρήκαμε τον τρόπο να δράσουμε, έστω και από μακριά!



Την Παρασκευή 26 Φεβρουαρίου διοργανώθηκε μάθημα από το σχολείο μας, το οποίο παρακολούθησαν δάσκαλοι και μαθητές από όλες τις συνεργαζόμενες χώρες (Ισπανία, Ρουμανία, Σλοβενία, Τουρκία). Το θέμα του μαθήματος ήταν: "Μεταβολισμός, φυσική άσκηση και υγεία". Υπήρχε συμμετοχή από μαθητές και δασκάλους παρουσιάσεις, παιχνίδια, διαδραστικές και ομαδικές δραστηριότητες.

Επίσης, την Παρασκευή 16 Απριλίου διοργανώθηκε από το σχολείο μας και τον διευθυντή μας, κύριο Αντώνη Χριστόδουλο σεμινάριο Θετικής Ψυχολογίας με ομιλήτρια την κυρία Νίκη Λίβα.

Erasmus+
3rd PRIMARY SCHOOL OF DIONYSOS

INVITATION

As part of our European Erasmus+ Project "Change your Lifestyle", we invite you to the webinar:
"Be the best you - Positive Psychology in practice"
on Friday, April 16th, 2021, 19:00-21:00 CET.
Speaker: Niki Liva, Psychologist

Join Zoom Meeting: <https://zoom.us/j/91229835352?pwd=b2VLU0toUEVkcVZuUHBYSlBzaEVmUT09>
Meeting ID: 912 2983 5352, Passcode: C5gm56

Join the webinar to discuss how positive psychology could help us focus on the positive aspects of life during COVID-19 and develop skills and capacities that may shield our mental health from similar situations in the future.

On behalf of the School Project Team
The Headmaster
Antonios D. Christodoulos

Hello everyone! Hope you are well.

On Friday, 26th June, we invite you and your students to attend a web lesson on Zoom at 5 PM GR time. The topic of the lesson is "**Metabolism, Physical Activity and Health**" and it aims at pointing the importance of physical activity in maintaining energy balance and health in the long term.

After a short presentation and terminology explanation, we will watch two videos about calories and exercise benefits. We will continue then with answering some interactive questions and doing an exercise focusing on the use of terminology related to metabolism and physical activity. The session will end up by a conversation based on the use of the Phet simulation "**Eating and Exercise**", which shows that even small changes in energy balance can be of great importance!

The lesson's target public includes 10-14 years old students. You will need a piece of paper, a pen to write down and a smart device with the application "Poll Everywhere" (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.polleverywhere.mobile>).

If you have any further questions, please let us know.

Συνέντευξη



Μια άλλη όμορφη δράση του σχολείου μας προέκυψε με αφορμή την ημέρα Αναβίωσης των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων στις 6 Απριλίου. Ο διευθυντής μας κάλεσε σε διαδικτυακό μάθημα την αθλήτρια στίβου στα 100 μέτρα μετ' εμποδίων, Ελισάβετ Πεσιρίδου, η οποία προετοιμάζεται για τους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Τόκυο. Οι μαθητές-ρεπόρτερ μας έκαναν ερωτήσεις στην αθλήτρια. Απολαύστε τη συνέντευξη!

Ερώτηση από τον Κωνσταντίνο Κονιστή

Πώς είναι οι συνθήκες άθλησης τώρα με την πανδημία του Κορονοϊού?

Στην αρχή μας έκλεισαν και εμάς και αρχίσαμε να βγαίνουμε στους δρόμους και στα γήπεδα και κάναμε ασκήσεις. Στον αθλητισμό και 10 μέρες να χάσεις είναι δύσκολο να επανέλθεις ξανά. Επίσης, αν κάνεις υπερπροσπάθεια και είσαι απροπόνητος υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να τραυματιστείς. Ευτυχώς τώρα κάνουμε προπόνηση σε γήπεδο στίβου 6 ώρες την ημέρα και ετοιμαζόμαστε για τους ολυμπιακούς αγώνες.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΕΣΙΡΙΔΟΥ (αθλήτρια 100μ. με εμπόδια)

Της Ειρήνης Κούρτη

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ;

Όταν ήμουν πιο μικρή σε ηλικία 15 έως 18 ετών δεν μπορούσα να το αντιμετωπίσω εύκολα, με εξάσκηση και εμπειρία άρχισα να το διαχειρίζομαι.

ΚΑΝΕΤΕ ΔΙΑΚΟΠΕΣ;

Δεν κάνω διακοπές, αλλά ούτε και γιορτές Χριστουγέννων και Πάσχα. Οι μόνες μου διακοπές είναι τέλη Αυγούστου με αρχές Σεπτεμβρίου και όχι πάντα.

ΤΙ ΤΡΩΤΕ;

Τρώω ό,τι τρώνε όλοι οι άνθρωποι, απλώς δεν τρώω καθόλου γλυκά, αλλά ούτε και ψωμιά και γενικά πρόχειρο φαγητό.

ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ;

Κάνω 6 ώρες την ημέρα προπόνηση.

ΒΑΡΙΕΣΤΕ ΝΑ ΠΑΤΕ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ;

Όταν πάω για προπόνηση, πάω με έναν στόχο οποίος είναι να πάω στους Ολυμπιακούς, οπότε βάζω τα ρούχα μου και πάω και κάνω υπερπροσπάθεια.



Στη φωτογραφία η Ελισάβετ Πεσιρίδου.

Και τέλος , να μην ξεχνάμε μια ξεχωριστή πρωτοβουλία για την οποία μπορείτε να ενημερωθείτε στο site του σχολείου μας:

<https://blogs.sch.gr/3dimdionys/erasmus-plus-change-your-lifestyle/invitation-erasmus/#prettyPhoto>

Πρό(σ)κληση για άσκηση!

Στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού μας προγράμματος Erasmus+ "Change your lifestyle!" και με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Αθλητισμού για την Ανάπτυξη και την Ειρήνη (6 Απριλίου), καθώς και την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας (7 Απριλίου), από Δευτέρα 12/04/2021 και για 4 εβδομάδες ακριβώς, μετράμε... τα βήματά μας!

Περπατάμε δυναμικά, κάνουμε τζόκινγκ, τρέχουμε, κάνουμε ποδήλατο, χορεύουμε; Καταγράφουμε το αποτέλεσμα και πιάνουμε τον στόχο, ο οποίος είναι 30 χλμ σε 4 εβδομάδες!

Χρησιμοποιούμε την τεχνολογία (έξυπνα κινητά, έξυπνα ρολόγια, εφαρμογές, κλπ), μετράμε βήματα, μέτρα ή χιλιόμετρα και καταγράφουμε την καθημερινή μας φυσική δραστηριότητα. Στο τέλος της εβδομάδας (Κυριακή) στέλνουμε τα συγκεντρωτικά στοιχεία μέσω της ειδικής φόρμας GoogleDrive **σε μέτρα** (χωρίς τελεία ή υποδιαστολή! Για παράδειγμα τα δύο χιλιόμετρα και τριακόσια μέτρα, θα είναι 2300). Στην φόρμα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ψευδώνυμο.

Ευπρόσδεκτη και η βοήθεια! Θέλουμε και τους γονείς, αδέρφια **ακόμη και εκπαιδευτικούς του σχολείου μας** να μας δωρίσουν τα δικά τους χιλιόμετρα για να μας βοηθήσουν στους επιμέρους στόχους! (Φυσικά εξαίρονται όσοι αντιμετωπίζουν πρόβλημα υγείας ή ακολουθούν ιατρική συμβουλή για προσωρινή ή μακροχρόνια αποφυγή άσκησης).

Οι γονείς/κηδεμόνες να συμμετέχουν προσφέροντας τα "μέτρα" τους στις αντίστοιχες τάξεις κάνοντας την κατάλληλη επιλογή στη φόρμα υποβολής (πχ. "Γονέας/Κηδεμόνας Α' τάξης).



Φόρμα καταχώρησης δραστηριότητας

Και κάτι σχετικό...

Γράφει ο **Δημήτρης Κωνσταντόπουλος**. Πώς ο κορονοϊός επηρεάζει τα παιδικά αθλήματα



Ο κορονοϊός επηρεάζει τον αθλητισμό σε πολλούς τομείς. Σήμερα θα ασχοληθώ με τον παιδικό αθλητισμό. Καταρχάς, είναι πολλά παιδιά τα οποία μόλις άρχισαν να κάνουν ένα άθλημα, αναγκάστηκαν να το σταματήσουν πολύ γρήγορα εξαιτίας του κορονοϊού και όταν ξαναρχίσουν, λογικά, δεν θα θυμούνται αυτά τα βασικά που είχαν μάθει. Ακόμα, το ότι τα πρωταθλήματα και τα κύπελλα σταμάτησαν λόγω του κορονοϊού προκαλεί μεγάλη απογοήτευση στα παιδιά, διότι δεν θα δουν τους κόπους και τις προσπάθειές τους να αξιοποιούνται. Επίσης, η απαγόρευση των αθλητικών δραστηριοτήτων έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά να μην μπορούν να γυμναστούν, και έτσι η φυσική τους κατάσταση να μην είναι ιδιαίτερα καλή. Τέλος, τα παιδιά δεν μπορούν να βρεθούν μεταξύ τους για να παίξουν ομαδικά αθλήματα με αποτέλεσμα να στερούνται την ευχαρίστηση του να παίζουν όλοι μαζί και να διασκεδάζουν. Μακάρι να περάσει γρήγορα ο κορονοϊός και όλα να επανέλθουν στην κανονικότητα.

Εικονικά ταξίδια

Μιας και τα πραγματικά ταξίδια αυτό τον καιρό φαίνονται σαν ένα μακρινό όνειρο ,εμείς στο Στ1' κάναμε εικονικά ταξίδια !

Ταξίδι στη Βουδαπέστη από την Ειρήνη Κούρτη



Τα παπούτσια στις όχθες του Δούναβη. Το συγκλονιστικό μνημείο που εξοργίζει τους Ούγγρους νεοναζί. Ένα από τα πιο συγκινητικά μνημεία της Βουδαπέστης. Δίπλα

στη Γέφυρα των Αλυσίδων στον Δούναβη είναι το Μνημείο για τους 550.000 Ούγγρους Εβραίους που έχασαν τη ζωή τους το 1944 - 45. Χιλιάδες από αυτούς πυροβολήθηκαν δίπλα στην όχθη από συμπατριώτες τους, συνεργάτες των Ναζί. Πριν τους εκτελέσουν, τους ανάγκαζαν να βγάλουν το πιο πολύτιμο πράγμα που είχαν επάνω τους: τα παπούτσια τους.

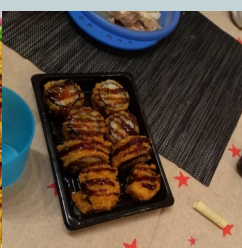
Η Ειρήνη ταξίδεψε με την οικογένειά της νοητά στη Βουδαπέστη. Είδαν φωτογραφίες από παλιότερο ταξίδι τους εκεί , Έστησαν στο σπίτι το μνημείο με τα παπουτσάκια και μαγείρεψαν ουγγαρέζικο Γκούλας! Συνταγή μπορείτε να βρείτε εδώ.



<https://akispetretzikis.com/el/categories/soypes/gkoylas>

Γκούλας(παραδοσιακή σούπα Ουγγαρίας)

Ταξίδι στην Κίνα από τη Δανάη Κάκιου



Η Δανάη με την οικογένειά της ταξίδεψαν νοητά στην Κίνα. Είδαν φωτογραφίες και έφαγαν ασιατικές Λιχουδιές!!!

Ταξίδι στο Ροβανιέμι από τη Λυδία Σκούρα.



Το Ροβανιέμι στην Φιλανδία απέχει 800 χιλιόμετρα από το Ελσίνκι και 3.000 χιλιόμετρα από την Αθήνα είναι η πρωτεύουσα της Λαπωνίας και αγαπημένο τους φαγητό είναι ότι περιέχει ψάρι και χόρτα. Ένα εντυπωσιακό κτήριο είναι το ARKTIKUM κέντρο ιστορίας και επιστημών για των Αρκτικό κύκλο. Το δάσος της Λαπωνίας είναι το μεγαλύτερο δάσος στην Ευρώπη καθώς βρίσκεται σε τέσσερις χώρες στην Σουηδία, Φιλανδία, Νορβηγία και Ρωσία. Στο δάσος μπορείς να κάνεις και πολλές δραστηριότητες όπως σαφάρι στα χιόνια, έλκθηρο με ταράνδους και έλκθηρο με Χάσκι.

Ταξίδι στο Παρίσι από τη Σοφία Αλεξοπούλου

Παρίσι, στα γαλλικά γνωστό και ως η Πόλη του φωτός, από τότε που εφοδιάστηκαν οι κύριες λεωφόροι του με φανούς γκαζιού το 1828, είναι η πρωτεύουσα της Γαλλίας και της περιοχής Ιλ ντε Φρανς και μία από τις ιστορικότερες πόλεις της Ευρώπης. Το Παρίσι περιλαμβάνει την πόλη του Παρισιού και τα περίχωρα και βρίσκεται σε ένα

λεκανοπέδιο. Ο πληθυσμός της πόλης του Παρισιού ανέρχεται σε 2.187.526 2017

της μητροπολιτικής περιοχής σε 12.628.266 κατοίκους και είναι έτσι μία από τις μεγαλύτερες πόλεις της Ευρώπης και του κόσμου. Επιπλέον είναι η πολιτιστική και οικονομική πρωτεύουσα της Γαλλίας, το σημαντικότερο κομβικό σημείο της και έδρα πολλών διεθνών οργανισμών, όπως της UNESCO.



και ο συνολικός πληθυσμός Γαστρονομικές γαλλικές ανησυχίες!



fondue σοκολάτας



κρουασάν



kiss lorraine



macaron

Ένας από τους καλύτερους chef της Γαλλίας με πολλά βραβεία μισελέν ονομάζεται Emmanuel Renaut

Ψωρα για τις λιχουδιές της Λυδίας!(από τη Λυδία Σκούρα)



Pancakes με μπανάνα και ανανά

Υλικά

3 αυγά, 50 γραμμάρια ζάχαρη καστανή, 250 γραμμάρια αλεύρι, 20 γραμμάρια μπέικιν πάουντερ, 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα, 185 ml γάλα, 60 γραμμάρια Βιτάμ κλασικό, 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, 2 μπανάνες, κομμένες σε λεπτές φέτες, 100 γραμμάρια ανανάς, κομμένος σε μικρά κομμάτια, 500 γραμμάρια γιαούρτι, 50 γραμμάρια ζάχαρη άχνη, 1 lime (χυμός και ξύσμα), μέλι, 1 μπανάνα, κομμένη σε λεπτές φέτες 100 γραμμάρια ανανάς, κομμένος σε μικρά κομμάτια

1. Χτυπάμε με ένα σύρμα τα αυγά με τη ζάχαρη και προσθέτουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ. Ενσωματώνουμε, σταδιακά, το γάλα και το Βιτάμ (το οποίο έχουμε λιώσει και αφήσει να κρυώσει ώστε να φτάσει σε θερμοκρασία δωματίου), μέχρι να δημιουργηθεί ένας χυλός. Προσθέτουμε την κανέλα και το αλάτι. Συνεχίζουμε με τα φρούτα και ανακατεύουμε απαλά με μια κουτάλα, να μην σπάσουν.
2. Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά με λίγο ηλιέλαιο και ρίχνουμε 2 κουταλιές από το μείγμα μας. Ψήνουμε καλά και από τις 2 πλευρές, μέχρι να αποκτήσουν χρυσαφί χρώμα. Συνεχίζουμε με το υπόλοιπο μείγμα
3. Για το σερβίρισμα, ενσωματώνουμε το γιαούρτι με τη ζάχαρη άχνη, το ξύσμα και τον χυμό από το lime. Γαρνίρουμε τα pancakes με το γιαούρτι, κομμένο ανανά και μπανάνα και περιχύνουμε με μέλι.



Ποδοσφαιρικά νέα από τον Δημήτρη Νέγρη

Την Τρίτη και 13,μία μέρα γρουσουζίκη για την Μπάγερν Μονάχου, καθώς αποκλείστηκε από την Παρί Σεν Ζερμέ. Επίσης, η Πόρτο αποκλείστηκε από την Τσέλι. Τέλος, η Ρεάλ στις 14/4 απέκλεισε τη Λίβερπουλ.

Να σημειώσουμε ότι για μία φορά 2 σταρ του ποδοσφαίρου δεν πάνε στους προημιτελικούς!!!

Έτσι, οι 4 ομάδες για τους ημιτελικούς είναι:
Ρεάλ-Τσέλι,
Παρί Σεν Ζερμέ -Μάντσεστερ



ΟΜΑΔΑ	ΒΑΘΜΟΙ	ΑΓΩΝΕΣ	ΝΙΚΕΣ - ΗΤΤΕΣ	ΕΝΤΟΣ	ΕΚΤΟΣ	ΠΟΝΤΟΙ +/-	TIED TEAMS PTS AVER	FACTOR IN BETWEEN GAMES	TIED TEAMS PTS AVER	FACTORS IN ALL GAMES	ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΟΝΤΩΝ
ΛΑΥΡΙΟ ΜΕΓΑΒΟΛΤ	34	19	15 - 4	8 - 1	7 - 3	1555 - 1465	-	-	-	1.06143	90
ΛΕΚ	33	19	14 - 5	8 - 2	6 - 3	1568 - 1403	-	-	-	1.11761	165
ΚΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΟΠΑΠ	32	17	15 - 2	9 - 1	6 - 1	1483 - 1219	-	-	-	1.21657	264
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ ΒC	30	20	10 - 10	5 - 5	5 - 5	1469 - 1506	2	1.13433	-	0.97543	-37
ΠΑΟΚ	30	19	11 - 8	7 - 2	4 - 6	1499 - 1520	1	0.88158	-	0.98618	-21
ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ	29	17	12 - 5	8 - 0	4 - 5	1369 - 1284	-	-	-	1.06620	85
ΙΩΝΙΚΟΣ HELLENIC COIN	27	20	7 - 13	4 - 6	3 - 7	1551 - 1630	-	-	-	0.95153	-79
ΚΟΛΟΣΣΟΣ Η HOTELS	26	19	7 - 12	6 - 3	1 - 9	1477 - 1461	4	1.14384	-	1.01095	16
ΑΡΗΣ	26	20	6 - 14	4 - 6	2 - 8	1483 - 1560	2	0.87425	-	0.95064	-77
ΗΡΑΚΛΗΣ	25	18	7 - 11	4 - 5	3 - 6	1313 - 1394	6	1.13488	-	0.94189	-81
ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ ΒΑΧΙ	25	20	5 - 15	4 - 6	1 - 9	1457 - 1652	5	0.85241	-	0.88196	-195
ΛΑΡΙΣΑ BREAD FACTORY	25	20	5 - 15	4 - 6	1 - 9	1500 - 1630	4	1.09524	-	0.92025	-130

Από τον Πέτρο
Μελή !

Τα νέα του NBA από τον Κωνσταντίνο Κονιστή !

- Ποιος να περίμενε ότι η PHILADELPHIA 76ERS θα περνούσε πρώτη στην Δύση με τραυματία έναν από τους καλύτερους παίκτες της!
- Φέτος είναι λίγο διαφορετικό το πρωτάθλημα, διότι αντί να περνάνε στα play-offs οι πρώτοι οχτώ, περνάνε στα σίγουρα οι πρώτοι εφτά και οι ομάδες που βρίσκονται στους οχτώ έως τους δέκα μάχονται για μια θέση στα play-offs.
- Οι Brooklyn Nets με σοβαρή απώλεια του James Harden και του Kevin Durant όπως και οι Miami Heats με τραυματίες τους Jimmy Butler και Victor Oladipo!
- Επίσης, μπήκε στο Hall Of Fame ο George Mikan ο Bill Russel και ο Larry Bird.
Επέστρεψε μετά από απουσία 6 αγώνων και βοήθησε τους Milwaukee Bucks να νικήσουν τους Atlanta Hawks με σκορ 120-109.

Διατροφή(Σοφία Αλεξοπούλου-Δανάη Ευσταθιάδη)

Η διατροφή για έναν άνθρωπο είναι πολύ σημαντική, γιατί σε βοηθάει στην υγεία σου να είσαι καλά τα κόκαλά σου να είναι δυνατά και γερά κλπ. Είναι σημαντικό να τρώμε πολλά φρούτα, λαχανικά και γενικά να τρώμε τα πάντα, αλλά με μέτρο! Για να μάθεις να τρως τα πάντα με μέτρο μπορείς να δεις τη διατροφική πυραμίδα, η οποία σου λέει πόσο μπορείς να φας από το κάθε τι που θες να φας.



Εάν θέλεις να έχεις σωστή υγεία και σωστό βάρος η διατροφή μπορεί να σε βοηθήσει, γιατί εάν τα τρως όλα με μέτρο, όπως είπαμε και πιο πριν, θα έχεις πολύ καλή υγεία και το σωστό βάρος που πρέπει να έχεις. Μπορείς να τα καταφέρεις. Η διατροφή είναι πολύ σημαντική μην την αμελείς.



Εκτέλεση
Κόβουμε τις φράουλες στη μέση και τις ρίχνουμε στο blender. Προσθέτουμε το γάλα αμυγδάλου, το μέλι και τους σπόρους Chia. Τα χτυπάμε μέχρι το μείγμα μας να πάρει μια κρεμώδες υφή. Τέλος βάζουμε το smoothie μας σε ένα ψηλό ποτήρι με ένα χοντρό καλαμάκι και το απολαμβάνουμε...

Μια ωραία και υγιεινή ιδέα για πρωινό είναι το *avocado toast*.



Υλικά

$\frac{1}{2}$ αβοκάντο

2 φέτες

ψωμί

2 αυγά

Παίρνουμε ένα αντικολητικό τηγάνι και βάζουμε μέσα 5 σταγόνες λάδι σε χαμηλή θερμοκρασία και από πάνω τα αυγά. Μέχρι τα αυγά να γίνουν βάζουμε τις 2 φέτες του toast να φρυγανιστούν. Στη συνέχεια σβήνουμε το μάτι και αφήνουμε τα αυγά για λίγο μέχρι να ετοιμάσουμε το ψωμί. Κατόπιν λιώνουμε το avocado μέχρι να πάρει κρεμώδες υφή και το αλείφουμε πάνω στο ψωμί. Πάνω από το avocado βάζουμε τα αυγά και τα πασπαλίζουμε με ελάχιστο αλάτι και λίγο πιπέρι. Αν θέλετε για συνοδευτικό θα μπορούσατε να στύψετε ένα ποτήρι χυμό από πορτοκάλια.

Να ξέρεις ότι το avocado είναι πλούσιο σε ακόρεστα λιπαρά οξέα, που διατηρούν την καρδιά και τα αγγεία σου υγιή. Επιπλέον, περιέχει πολλά αντιοξειδωτικά, πρωτεΐνη και κάλιο-ένα πραγματικό *superfood!!!*

Δημιουργικές ιδέες για την καραντίνα από την Κάλλια Κατσαρού.

1.Γίνε ο επόμενος Master chef.

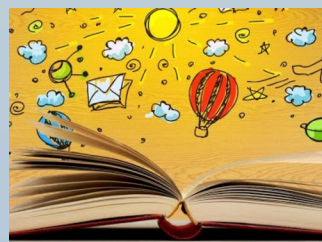
Είναι ώρα να εξασκηθείς στο πόσο καλός-ή είσαι στην μαγειρική.



Ξεκίνα να μαγειρεύεις μιας και τώρα έχεις όλο τον χρόνο μπροστά σου .

Φτιάξε γλυκά ,κέικ ,μπισκότα κ.α. με υπέροχες συνταγές που θα βρεις στο διαδίκτυο <https://akispetretzikis.com/el/>

2.Ξεκίνησε να διαβάζεις ένα βιβλίο.



Έχεις υποσχεθείς στον εαυτό σου να ξεκινήσεις να διαβάζεις κάποιο ωραίο βιβλίο που δεν είχες χρόνο πιο πριν .Τώρα είναι η ευκαιρία για εκείνο το βιβλίο που ήθελες πάντα να διαβάσεις και σε περίμενε στο ράφι της βιβλιοθήκης σου. Τώρα ο χρόνος δεν είναι πια δικαιολογία .

3.Απόλαυσε ταινίες στην τηλεόραση.

Τόσες ώρες μέσα στο σπίτι δεν γίνεται να αποφύγεις την τηλεόραση .Η καλύτερη παρέα αλλά και συνήθεια μπορεί να σου γίνει η προβολή μιας ταινίας .Ψάξε ταινίες που θα σου κεντρίσουν το ενδιαφέρον .Φτιάξε ατμόσφαιρα κλείσε τα φώτα ,πάρε και κανένα σνακ και κάτσε να απολαύσεις την ταινία σου .

Προτάσεις για ταινίες.

Για μικρότερα παιδιά...

Πρόταση από την Εύα Καλλονιάτη και τον Κωνσταντίνο Λούση !

Προτάσεις για ταινίες από την Ειρήνη Νέγρη και την Ειρήνη Κούρτη και τη Δανάη Κάκιου !

Back of the net
Supergirl
The perfect date
Πιάσε τον ρυθμό
Wonder woman
Infinity war
End game
Spiderman far from home
Harry Potter



ΥΠΟΘΕΣΗ

Στην Πέμπτη Λεωφόρο του Μανχάταν της Νέας Υόρκης, ένα ορφανό γατάκι με το όνομα Όλιβερ εγκαταλείπεται όταν τα υπόλοιπα γατάκια υιοθετούνται από τους περαστικούς. Περιπλανώμενος στους δρόμους ψάχνοντας κάποιον να τον υιοθετήσει, συναντά έναν χαλαρό σκύλο, τον Ντότζερ, ο οποίος τον βοηθά να κλέψει φαγητό από μια καντίνα που πουλάει χοτ-ντογκ. Αφού παίρνουν το φαγητό, ο Ντότζερ το σκάει χωρίς να μοιραστεί το φαγητό που έκλεψαν με τον Όλιβερ. Ο Ολιβερ τον ακολουθεί μέχρι που φτάνει στο ποταμόπλοιο του ιδιοκτήτη του, έναν πορτοφολά ονόματι Φάγκιν, όπου μοιράζεται το φαγητό που έκλεψε με τους φίλους του: τον Τίτο το τσιουάουα, τον Αϊνστάιν τον Γερμανικό μολοσσό, τη Ρίτα το Αφγανικό λαγωνικό και τον Φράνσις το μπουλντόγκ. Ο Ολιβερ τρυπάει μέσα αλλά τον ανακαλύπτουν. Μετά από μια στιγμή μπερδέματος, οι σκύλοι τον καλωσορίζουν θερμά. Ο Φάγκιν έρχεται και εξηγεί ότι η προθεσμία που έχει για να ξεπληρώσει τα λεφτά που δανείστηκε από τον Σάικς, έναν αδίστακτο πράκτορα ναυπηγείων και τοκογλύφο, τελειώνει. Ο Σάικς λέει στον Φάγκιν ότι πρέπει να τον πληρώσει σε τρεις μέρες αλλιώς... Εν τω μεταξύ, ενώ ο Φάγκιν μιλά με τον Σάικς, τα δύο ντόμπερμαν του Σάικς, ο Ρόσκοου και ΝτεΣτότο, επιτίθενται στον Όλιβερ, αλλά τα σκυλιά του Φάγκιν τον υπερασπίζονται. Αμέσως μετά, ο Φάγκιν επιστρέφει στο ποταμόπλοιο μελαγχολικός, μοιρολογώντας ότι έχει μόνο τρεις μέρες για να βρει τα χρήματα. Αφού τα σκυλιά του φτιάχνουν τη διάθεση, του συστήνουν τον Όλιβερ τον οποίο αποδέχεται στη συμμορία μιας και όλοι χρειάζονται βοήθεια.

Για μεγαλύτερα παιδιά...
(πρόταση από τη **Δανάη Κάκιου**)
ΣΤΙΓΜΙΑΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Σκηνοθέτης της ταινίας: [Σον Άντερς](#)

Ηθοποιοί της ταινίας: [Μαρκ Γουάλμπεργκ](#), [Ρόουζ Μπερν](#), [Οκτάβια Σπένσερ](#), [Ισαμπέλα Μόνερ](#)



Ημερομηνία έκδοσης: 2018

Διάρκεια: 118'

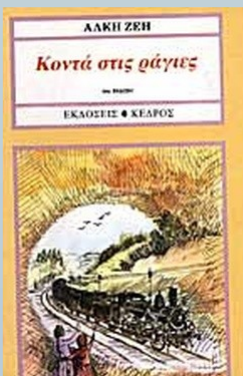
ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σε αυτή τη ταινία ένα ζευγάρι υιοθετεί τρία αδέρφια, ένα έφηβο κορίτσι, ένα μικρό αγόρι και ένα ακόμα πιο μικρό κοριτσάκι. Στην αρχή δυσκολεύονται να τα βγάλουν πέρα αλλά παρόλες τις δυσκολίες, τα καταφέρνουν. Όταν όμως η μαμά των παιδιών αποφυλακίζεται, όλη η προσπάθειά τους πάει στράφι με το έφηβο κορίτσι. Η επιμονή όμως του ζευγαριού, έκαναν το έφηβο αυτό κορίτσι να καταλάβει πόσο πολύ την αγαπούσαν.

Προτάσεις για βιβλία από την **Κάλια Κατσαρού**.



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



Η δεκάχρονη Σάσα έχει χίλια δυο ερωτήματα που ζητάνε απάντηση, π.χ. πού πάνε οι μύγες το χειμώνα ή τι σημαίνει «τ' αυτί της γης». Η μαμά της και η Ντούνια, που δουλεύει χρόνια στο σπίτι τους, χάνουν την υπομονή τους να την ακούνε όλο να ρωτάει. Ο Σουσάμης όμως - παρατσούκλι που έδωσε η ίδια στον μπαμπά της- την ακούει πάντα με προσοχή και της λύνει τις απορίες της ακόμα και για «τ' αυτί της γης».

Και για όποιον θέλει να ταξιδέψει... **Οι τοπ προορισμοί για το 2021!**

(από τη **Δανάη Κάκιου**, την **Ειρήνη Κούρτη** και την **Ειρήνη Νέγρη**)

Μπαλί, Λονδίνο, Ντουμπάι, Ρώμη, Παρίσι, Ανόι, Βαρκελώνη, Μπανγκόκ, Κρήτη, Κωνσταντινούπολη, Πήλιο, Αλόνησος, Νάξος, Σκόπελος, Άμστερνταμ, Καρπενήσι, Περτούλι, Απούλια.

Σπουδαία κτήρια της Ελλάδας.

ΤΟ ΚΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΒΟΥΛΗΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

ΘΕΣΗ

Το κτήριο της Βουλής των Ελλήνων, βρίσκεται στο κέντρο της Αθήνας στην πλατεία Συντάγματος. Έχει μεγάλη ιστορία που συνδέεται άμεσα με την ιστορία του σύγχρονου ελληνικού κράτους. Αρχικά ήταν τα Ανάκτορα του Όθωνα και του Γεωργίου, μετατράπηκε έναν αιώνα μετά την κατασκευή του σε Κτήριο της Βουλής και της Γερουσίας.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Ως τοποθεσία ανέγερσης των Ανακτόρων του Όθωνα επιλέχθηκε ο λόφος της Μπουμπουνίστρας. Η πρόταση προήλθε από τον διευθυντή της Ακαδημίας Καλών Τεχνών του Μονάχου και επίσημο αρχιτέκτονα της βαυαρικής αυλής Φρίντριχ φον Γκαίρντερ.

Στις 6 Φεβρουαρίου 1836 θεμελιώθηκε το κτήριο και τον επόμενο μήνα στην οικοδομή δούλευαν 520 άτομα. Στρατός και τεχνίτες, Γερμανοί αρχιτέκτονες, Γερμανοί, Έλληνες και Ιταλοί μάστορες συνεργάστηκαν στην κατασκευή. Με την ευκαιρία αυτή ξαναλειτούργησαν και τα αρχαία λατομεία στην Πεντέλη.

Με σεβασμό στην κληρονομιά της αρχαίας Αθήνας, ο Γκαίρντερ σχεδίασε ένα λιτό, λειτουργικό και συμπαγές κτήριο. Είχε πρόσβαση από όλες τις πλευρές του, με τέσσερις εξωτερικές πτέρυγες που η καθεμία διέθετε τρεις ορόφους, μια μεσαία πτέρυγα με δύο πατώματα και δύο αυλές και κλιμακοστάσια που διευκόλυναν την επικοινωνία μεταξύ των ορόφων.

Ακριβώς δίπλα στο κτήριο των Ανακτόρων διαμορφώθηκε, με την προσωπική φροντίδα της Αμαλίας, ο Βασιλικός Κήπος, ο οποίος κάλυπτε την έκταση που έχει μέχρι και σήμερα.

ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ

Το κτήριο βρίσκεται στο πιο κεντρικό σημείο των Αθηνών και γύρω του υπάρχουν πρεσβείες, Υπουργεία, καταστήματα, εστιατόρια, γραφεία και η μεγάλη Πλατεία Συντάγματος με τον σταθμό του μετρό.

ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΤΗΡΙΟ

Το κτήριο είναι τριώροφο με πολλά μεγάλα παράθυρα περιμετρικά του κτηρίου και έχει κλασική σχεδίαση. Χαρακτηριστικό της κεντρικής εισόδου είναι οι 6 κίονες δωρικού ρυθμού.

ΧΡΗΣΗ

Το Νοέμβριο του 1929 η Κυβέρνηση Ελευθερίου Βενιζέλου, ύστερα από πολλές συζητήσεις στη Βουλή, αποφάσισε τη στέγασή της, μαζί με τη Γερουσία, στο κτήριο των Παλαιών Ανακτόρων. Οι εργασίες για τη μετατροπή του κτηρίου σε Μέγαρο Βουλής και Γερουσίας σε σχέδια του αρχιτέκτονα Ανδρέα Κριεζή.

ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Για εμάς το κτήριο της Βουλής των Ελλήνων συμβολίζει το δημοκρατικό μας πολίτευμα, γι' αυτό και το λέμε και «ναό» της Δημοκρατίας.

Κείμενο: Μάριος Καββάνιας

Ίδρυμα Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή(από τη Δανάη Κάκιου)

Ίδρυμα Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή

Το Ίδρυμα Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή ιδρύθηκε το 1979, και σήμερα εδρεύει στο κτίριο της οδού Ερατοσθένους 13 στο Παγκράτι. Στις 28 Ιουλίου του 1979, το Ίδρυμα εγκαινιάσε το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Άνδρου. Επιδιώκρια των ιδρυτών ήταν η δημιουργία ενός μικρού αποκεντρωμένου Μουσείου Σύγχρονης Τέχνης, το οποίο θα φιλοξενούσε τα έργα του ζεύγους Γουλανδρή, καθώς οι περιοδικές εκθέσεις καλλιτεχνών του 20^{ου} αιώνα, όπως Γκράκο, Μαρτίς, Μπρό, Κλέε, Κουτίνκι κ.ά., που διοργανώνονταν επί δεκαετίες από το 1986 στη Νέα Πτέρυγα του Μουσείου Σύγχρονης Τέχνης. Το 1981 το Ίδρυμα χρηματοδότησε την κατασκευή του Αρχαιολογικού Μουσείου της Άνδρου (το οποίο δωρήθηκε στο Ελληνικό κράτος) για να στεγάζει πολιτιστικά ευρήματα του αρχαίου οικισμού της Ζαχόρας της Άνδρου. Το 1989 ανέλαβε την κατασκευή, εφοδιασμό συντήρηση της Έκσης Αθηνών.

Το Ίδρυμα Ελίζας και Βασίλη Γουλανδρή ολοκλήρωσε την κατασκευή μιας νέας έκσης στην Αθήνα, διαμορφώνοντας ένα νεοκλασικό κτίριο της δεκαετίας του 1920, στην οδό Ερατοσθένους 13 στο Παγκράτι. Σε αυτό το νέο κτίριο, 7.300 τμ., φιλοξενούνται εκ των οποίων πάνω από 800 την επιφάνεια, εκτός από την έδρα του Ίδρυματος, φιλοξενούνται έργα της συλλογής των ιδρυτών Βασίλη Π. Γουλανδρή και της συζύγου του Ελίζας Β. Καραδίνι. Στο μουσείο της Αθήνας παρουσιάζονται έργα καλλιτεχνών όπως Γκράκο, Σουγκιά, Μαρτίς, Τζιακογιάννη, Μπρό, Κλέε, Κουτίνκι, Ελ Γρέκο, Σεζάν, Μοντιλιάνι κ.ά.



Ίδρυμα Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή
Basil & Elise Goulandris Foundation

ΗΜΝΙΑ - DATE 03/01/2020
ΩΡΑ - TIME 16:00 - 18:00
3-ΜΗΔΕΝΙΚΟ ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ
0,00 €

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ Ο ΝΟΜΙΜΟΣ ΦΟΡΟΣ

ΚΟΙΝΟΦΕΛΕΣ ΊΔΡΥΜΑ ΒΑΣΙΛΗ & ΕΛΙΖΑΣ ΓΟΥΛΑΝΔΡΗ
ΕΔΡΑ: ΧΩΡΑ ΑΝΔΡΟΥ, ΑΝΔΡΟΣ, ΑΦΜ 090114626, Δ.Ο.Υ. ΠΑΛΛΗΝΗΣ
ΥΠΟΚ/ΜΑ: ΕΡΑΤΟΣΘΕΝΟΥΣ 13, ΑΘΗΝΑ 116 35, Τ. +30 210 7252895

Δεν επιστρέφεται / Δεν αντλλάσσεται Non-refundable / Non-changeable



2020010345882-1



Ίδρυμα Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή
Basil & Elise Goulandris Foundation

ΗΜΝΙΑ - DATE 03/01/2020
ΩΡΑ - TIME 16:00 - 18:00
1-ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ
8,00 €

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ Ο ΝΟΜΙΜΟΣ ΦΟΡΟΣ

ΚΟΙΝΟΦΕΛΕΣ ΊΔΡΥΜΑ ΒΑΣΙΛΗ & ΕΛΙΖΑΣ ΓΟΥΛΑΝΔΡΗ
ΕΔΡΑ: ΧΩΡΑ ΑΝΔΡΟΥ, ΑΝΔΡΟΣ, ΑΦΜ 090114626, Δ.Ο.Υ. ΠΑΛΛΗΝΗΣ



2020010345882-3



Ιλίου Μέλαθρον
Από τον Πέτρο Μελή.

Ένα από τα σημαντικότερα κτήρια που έχω δει είναι το Ιλίου Μέλαθρον που βρίσκεται στο κέντρο της Αθήνας.

Το Ιλίου Μέλαθρον χτίστηκε το 1880 ως κατοικία της οικογένειας Σήμαν και των δύο παιδιών του, του Αγαμέμνονα και της Ανδρομάχης.

Το όνομά του, που σημαίνει «μέγαρο της Τροίας».

Κτίστηκε το διάστημα 1878-1879 από τον αρχιτέκτονα Ερνέστο Τσίλερ.

Το κτήριο είναι διώροφο με ιδιαίτερα εντυπωσιακή διακόσμηση, με πολλά δωμάτια που σε όλα υπάρχουν τοιχογραφίες, ακόμα και στα ταβάνια και στα πατώματα πολύ όμορφα ψηφιδωτά. Έξω υπάρχει ένας πολύ όμορφος κήπος.

Το 1983, παραχωρήθηκε το Ιλίου Μέλαθρον στο Υπουργείο Πολιτισμού όπου τώρα στεγάζεται το Νομισματικό Μουσείο, με τη μόνιμη έκθεσή του στον πρώτο όροφο.

Εγώ πήγα και είδα την έκθεση με την ιστορία των νομισμάτων που ήταν πολύ ωραία αλλά το κτίριο αυτό ήταν μαγικό, σε πήγαινε σε μια άλλη εποχή.

Τελικά, δεν ξέρω άμα ήταν πιο ωραία τα νομίσματα ή το κτήριο;;;;

Από τον Ανδρέα Χατζησταματίου



Πηγή:

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%B8%CE%B5%CE%BD%CF%8E%CE%BD%CE%B1%CF%82>

Ας μην ξεχνάμε τον σπουδαίο μας Παρθενώνα !

Ο **Παρθενώνας** είναι ναός ο οποίος κατασκευάστηκε προς τιμήν της **θεάς Αθηνάς**, προστάτιδας της πόλης της **Αθήνας**. Υπήρξε το αποτέλεσμα της συνεργασίας σημαντικών αρχιτεκτόνων και γλυπτών στα μέσα του 5ου π.Χ. αιώνα. Η εποχή της κατασκευής του συνταυτίζεται με τα φιλόδοξα επεκτατικά σχέδια της Αθήνας και της πολιτικής κύρους που ακολούθησε έναντι των συμμάχων της κατά την περίοδο της **αθηναϊκής ηγεμονίας** στην **Αρχαία Ελλάδα**.

Ο Παρθενώνας αποτελεί το λαμπρότερο μνημείο της Αθηναϊκής πολιτείας και τον κολοφόνα του **δωρικού ρυθμού**. Η κατασκευή του ξεκίνησε το 448/7 π.Χ. και τα εγκαίνια έγιναν το 438 π.Χ. στα Μεγάλα **Παναθήναια**, ενώ ο γλυπτός διάκοσμος περατώθηκε το 433/2 π.Χ. Σύμφωνα με τις πηγές, οι αρχιτέκτονες που εργάστηκαν ήταν ο **Ικτίνος**, ο **Καλλικράτης** και πιθανόν ο **Φειδίας**, που είχε και την ευθύνη του γλυπτού διακόσμου.

Νέα από το διάστημα ! Γράφει ο Κωνσταντίνος Λούσης.

Ο Ήλιος είναι το κέντρο του ηλιακού μας συστήματος. Είναι το λαμπρότερο ουράνιο σώμα, γύρω από το οποίο περιστρέφονται όλα τα υπόλοιπα. Αδιαμφισβήτητα, η προσφορά του στη δημιουργία και την ύπαρξη της ζωής όπως τη γνωρίζουμε σήμερα είναι τεράστια. Πώς θα ήταν, άραγε, η πραγματικότητα σε ένα ουτοπικό σενάριο όπου ξαφνικά θα εξαφανιζόταν;

Οκτώμισι λεπτά μέχρι να γίνει αισθητή η απουσία του Ηλίου

Κατ' αρχάς, θα διαπιστώναμε την εξαφάνιση αυτή στον πλανήτη Γη μετά από οκτώμισι λεπτά! Η μεγαλύτερη υπαρκτή ταχύτητα στο σύμπαν είναι η ταχύτητα του φωτός (300.000 km/sec). Όπως είναι γνωστό, οι αποστάσεις μεταξύ των πλανητών στο ηλιακό μας σύστημα είναι ασύλληπτα μεγάλες. Οπότε, παρά την τεράστια ταχύτητα με την οποία "ταξιδεύει" το φως, χρειάζονται οκτώμισι λεπτά μέχρι οι ηλιακές ακτίνες να φτάσουν από τον Ήλιο στη Γη.

Τότε, λοιπόν, θα συνειδητοποιούσαμε την απουσία του Ηλίου. Κι αυτό εφόσον βρισκόμασταν στην πλευρά της Γης που επικρατούσε μέρα.

Όσοι βρίσκονταν στο τμήμα του πλανήτη που επικρατούσε νύχτα, θα διαπίστωναν τη διαφορά καθώς δε θα έβλεπαν πλέον το φεγγάρι. Το φεγγάρι από μόνο του δεν εκπέμπει φως, είναι ετερόφωτο σώμα. Είναι ορατό στον πλανήτη Γη εξαιτίας του Ηλίου. Επομένως, με την απουσία του Ηλίου θα έπαυε να φαίνεται.

Τέλος, στην ελλειπτική τροχιά γύρω από τον Ήλιο

Η Γη κινείται γύρω από τον Ήλιο σε ελλειπτική τροχιά. Αυτό οφείλεται στη δύναμη με την οποία ο Ήλιος έλκει τη Γη, όπως και τα υπόλοιπα ουράνια σώματα του ηλιακού μας συστήματος, προς το μέρος του. Μετά την εξαφάνιση του Ηλίου, αυτή η ελκτική δύναμη θα σταματούσε πλέον να υφίσταται. Ως αποτέλεσμα, ο πλανήτης μας θα άρχιζε να κινείται στο σύμπαν σε ευθεία γραμμή.



Μάθετε το βάρος σας στους πλανήτες του ηλιακού μας συστήματος.
<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/2975>

(Εγώ προσωπικά θα σας συμβούλευα να κατευθυνθείτε προς τον Πλούτωνα και να απομακρυνθείτε από τον Δία)

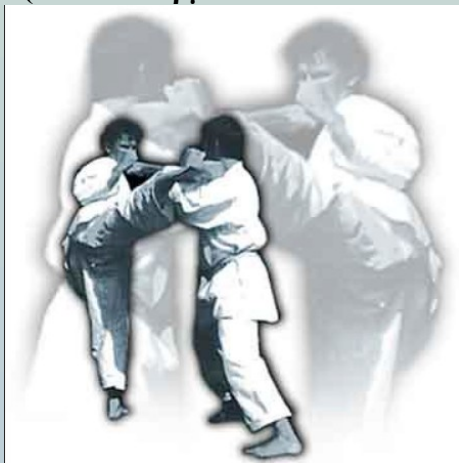
Τα πλάσματα του δρόμου (από τη Ζαχαρούλα Γκούντουβα)



Κάθε μέρα πολλά αδέσποτα ταλαιπωρούνται στους δρόμους. Μια νύχτα περπάτησα στους δρόμους του κέντρου της Αθήνας και νόμιζα πως έβλεπα εφιάλτη. Οι γάτες έτρωγαν σκουπίδια. Άλλες καθόντουσαν στην άκρη του δρόμου χτυπημένες από αρρώστιες. Τα γατάκια ήταν βρόμικα και πεινασμένα. Κάποια ήταν τυφλά. Μόνο αν φτιάξεις εικόνες στο μυαλό σου θα καταλάβεις τι περνάνε αυτά τα πλάσματα που εμείς καταστρέψαμε. Μην αφήσετε να ταλαιπωρούνται αυτά τα αθώα πλάσματα . Μην καταστρέψετε το περιβάλλον. Κάντε το αυτό για εσάς. Αν κάνετε έναν περίπατο στο δάσος θα καταλαβαίνατε τι ωραία που είναι η φύση! Εγώ Αυτή την αγαπώ και δεν θέλω να καταστραφεί. Παρακαλώ!

Ένα άθλημα με φιλοσοφία .

(Από τον Αρμάντο Μούτσα και τον Ίωνα Καρακώστα)



Το **καράτε** (Ιαπ: 空手道) είναι **πολεμική τέχνη** με καταγωγή από την **Οκινάουα** της **Ιαπωνίας**. Το όνομά της στα ιαπωνικά σημαίνει "άδειο χέρι", που πέρα από τη σημασία του ότι στο καράτε δεν χρησιμοποιούνται όπλα, ουσιαστικά σημαίνει ότι κάποιος πρέπει να αδειάσει την ψυχή και το μυαλό του από την περηφάνια και τα πάθη, και αναζητήσει την αρετή στην τελειοποίηση της τέχνης του. Τα πιο διαδεδομένα συστήματα παραδοσιακού καράτε παγκοσμίως είναι το **Shotokan**, το **Gōjū-Ryū**, το **Wado-Ryu**, το **Shito-Ryu** και το **Uechi-Ryu** και το **Shidokan**.

Πηγή:

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%81%CE%AC%CF%84%CE%B5>

ΩΡΑ ΓΙΑ ΜΟΔΑ(από την Ειρήνη Κούρτη)

ΚΟΡΙΤΣΙΑ:

Ρούχα: Στυλ aesthetic, vSCO, φούστες και σορτσάκια με μακριά φούτερ και πουλόβερ, μακριές κάλτσες και bucket hat όπως και 90ς τσάντες.

Παπούτσια: Air Force 1, Jordan 1, Vans, Converse



Τips για μαλλιά από τη Σήλια Ελευθεριάδη

1) Λοιπόν στο πρώτο hairstyle θα χρειαστούμε: 5 μαύρα λαστιχάκια ή τουλάχιστον μονόχρωμα λαστιχάκια και μία βούρτσα. Ξεκινάμε! Αρχικά παίρνουμε από μπροστά από τα μαλλιά μας 2 τούφες μαλλιών και τα κάνουμε κοτσιδάκια. Έπειτα, χωρίζουμε τα υπόλοιπα μαλλιά σε 2 μέρη. Μετά τα πιάνουμε τα μαλλιά σε 2 ψηλές αλόγου ουρές. Μετά ή αφήνουμε τα κοτσιδάκια που πλέξαμε στην αρχή έτσι ή μπορούμε να τα φέρουμε πίσω και να τα δέσουμε.

2) Για το δεύτερο θα χρειαστούμε: 4 λαστιχάκια κατά προτίμηση μαύρα και μία βούρτσα. Λοιπόν πιάνουμε 2 χαμηλές αλόγου ουρές. Και μετά αυτές τις 2 αλογοουρές τις κάνουμε κοτσίδες. Ναι, το ξέρω αυτό ήταν πιο εύκολο.

3) Το 3 και το καλύτερο. Λοιπόν, τώρα θα χρειαστούμε 2 λεπτά λαστιχάκια και ένα κατά προτίμηση scrunchie. Αρχικά, πιάνουμε τα μαλλιά μας μια αρκετά ψηλή αλογοουρά. Έπειτα, την στριφογουρίζουμε κυκλικά και το στερεώνουμε με το άλλο λαστιχάκι. Τέλος, περνάμε για ομορφιά το scrunchie.

ΑΓΟΡΙΑ:

Ρούχα: Τζίν και φόρμες μαζί με φούτερ, bucket hat, fisherman beanie.

Παπούτσια:
Jordan 1, Air Force 1 και Vans



Εικαστικά (Σήλια Ελευθεριάδη)
Ας δούμε έναν όμορφο πίνακα:
"Έναστρο νύχτα"



Καλλιτέχνης :Βίνσεντ Βαν Γκογκ
Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης Νέα Υόρκη

Μαθήματα ζωγραφικής

Το πρώτο μάθημα ζωγραφικής που θα κάνουμε θα είναι να μάθουμε να ζωγραφίζουμε μάτι. Αρχικά κάνουμε απαλά με ένα μολύβι. Βρίσκουμε το κέντρο. Και από το κέντρο κάνουμε δύο μικρότερο κύκλους δεξιά και αριστερά ο αριστερά όμως να είναι ελάχιστα πιο ψηλά. Μετά το σβήνουμε και σχεδιάζουμε από πάνω και από κάτω το περίγραμμα των κύκλων. Αφήνουμε λίγο κενό από την κάτω γραμμή και τραβάμε μία από πάνω της η οποία τελειώνει προς τα έξω. Και μετά τραβάμε άλλη μία από πάνω η οποία κλείνει στην κάτω. Μετά κάνουμε ένα κύκλο ο οποίος δεν είναι ολόκληρος μέσα στο μάτι και σβήνουμε το κομμάτι που είναι απ' έξω και βρίσκουμε το κέντρο του και βάζουμε βλεφαρίδες πάνω και κάτω. Οι κάτω βλεφαρίδες να είναι πιο μικρές. Μετά βάζουμε το εσωτερικό του ματιού. Και τέλος βάζουμε παντού σκιές. Και... Ιδού! Έχουμε ένα όμορφο ζωγραφισμένο μάτι



Ένα link το οποίο μπορεί να σας βοηθήσει στην ζωγραφιά:
<https://vm.tiktok.com/ZMeHCaX6q>

Παιχνίδι έκπληξη από τον Κωνσταντίνο Λούση !!!



Ένα παιχνίδι που δημιουργήθηκε αποκλειστικά για του αναγνώστες μας !

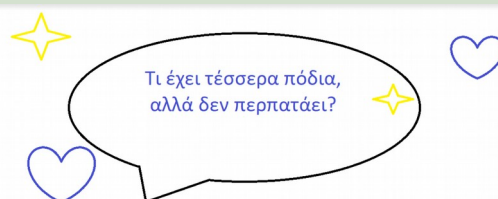
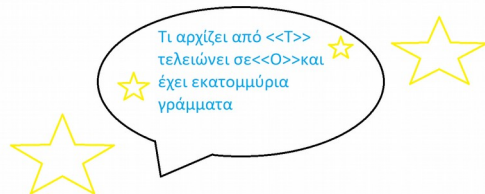
Κάνε κλικ για να παίξεις !!!

<https://storage.googleapis.com/users.gamefroot.com/4610092/game/301228/1618655466168.html>

Πάσχα



Γρίφοι από την Εύα Καλλονιάτη!



Κι ας μην ξεχνάμε πλησιάζουν οι ημέρες του Πάσχα.
Παρακάτω, μπορείτε να βρείτε πληροφορίες, ήθη-έθιμα και κατασκευές!
<https://sway.office.com/6pbqtuaAHhUrKHZn?ref=Link>

Πασχαλινές δραστηριότητες από τον Κωνσταντίνο Λούση.

-Σταυρόλεξο με τα έθιμα της Μεγάλης Εβδομάδας.

<https://crosswordlabs.com/view/2021-04-15-680>

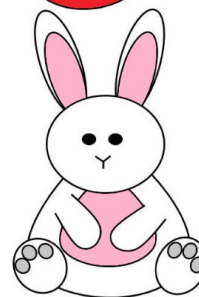
-Διαδραστικό ημερολόγιο για τη Μεγάλη Εβδομάδα.

<https://calendar.myadvent.net/?id=0b96cf21cfa05d28b6ce3bee912557a9>

Καλό Πάσχα!



Από την Εύα Καλλονιάτη



Ε_Danae Από την Δανάη Ευσταθιάδη

Ακολουθούν αινίγματα με θέμα το Πάσχα!!!

Αινίγματα για το Πάσχα

Γεννιέται από τα λουλούδια και πεθαίνει από την φλόγα. Τι είναι;

Είναι ένα μικρό σπιτάκι δίχως στέγη και ταράτσα μήτε γύρω παραθύρια μήτε πόρτα μήτε φάτσα. Τι είναι;

Η νονά μου τη χαρίζει με στολίδια την γεμίζει και στην εκκλησία μαζί θα την πάρω την Λαμπρή. Τι είναι;

Τα κόκκινα όλα φορούν μα τα άλλα τα χτυπούν! Με τσουγκρίσματα πολλά όλοι λεν: “Χρόνια Πολλά”. Τι είναι;

Με λουλούδια τον στολίζουν και σε όλο το χωριό τον γυρίζουν. Τι είναι;

Τα τυλίγουν τα φουσκώνουν, σαν ψηθούν σ’ αναστατώνουν. Τι είναι;



Από τον Κωνσταντίνο Λούση



Από την Κάλια Κατσαρού

**Καλό Πάσχα !!!
Από το Στ1'
με πολλή αγάπη !!!**

3ο Δημ.Σχ.Διονύσου
2020-2021