



«Ο τελικός σκοπός της εκπαίδευσης είναι να μετατρέψει τους καθρέφτες σε παράθυρα»

Sydney J. Harris

Διεύθυνση: Παλαμιά 6 & Παφιάδα

T.K. 35131

e-mail εφημερίδας: carpediem4pgl@yahoo.com

☎ 2231024430

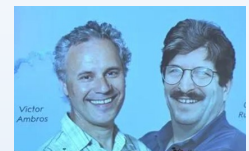
Best of...



Διαδραστικοί πίνακες στο σχολείο μας σελ. 2



«Octorberfest» σελ. 3



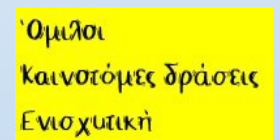
Nobel Ιατρικής σελ. 4



Τεχνολογικές εξελίξεις που μας ανησυχούν σελ. 5



Τσουναρί στην Αμοργό σελ. 6



Όμιλοι, δράσεις, καινοτόμα, ενισχυτική σελ. 6 & 7



Τι ρούχα να φορέσω στο σχολείο σελ. 8

Μια άλλη ιστορία σ' Σία Κοσιώνη σελ. 9



Με γοργούς ρυθμούς

Προχωράμε με γοργούς ρυθμούς. Η έναρξη της σχολικής χρονιάς μας βρήκε σε μια πρωτόγνωρη, αλλά επιτυχής κατάσταση, με την μετατροπή μας σε Πειραματικό, όπου καταφέραμε να οργανωθούμε και να κοιτάζουμε το μέλλον.

Παρόλο που είχαμε απώλειες σε εκπαιδευτικό δυναμικό, οι νέοι συνάδελφοι/ισσες κατόρθωσαν να αναπληρώσουν επάξια το κενό που άφησαν οι συνταξιούχοι πλέον εκπαιδευτικοί. Η εφημερίδα μας αισθάνεται την ανάγκη να τους ευχαριστήσει για την προσφορά τους και να υποσχεθεί ότι θα κάνει και ένα αφιέρωμα στο έργο τους.

Η προσθήκη των διαδραστικών οθονών σε

πέντε αίθουσες διδασκαλίας ήταν, ίσως, το καλύτερο δώρο που μας επιφύλασαν, μέχρι το επόμενο. Η συνεισφορά τους στη διδασκαλία είναι αδιαμφισβήτητη. Το βασικό είναι ότι αγκάλιασαν αυτήν την καινοτόμο μέθοδο τόσο οι εκπαιδευτικοί, όσο και οι μαθητές/τριες.

Η αθρόα προσέλευση των παιδιών στην στελέχωση των Ομίλων δείχνει ένα ενθαρρυντικό δείγμα για την πορεία και την μετεξέλιξη της εκπαίδευσης προς ένα σχολείο με πολυποικίλες βιωματικές δραστηριότητες και workshop.

Τα καινοτόμα εργαλεία και οι σύγχρονες διδακτικές οδηγούν στην ουσιαστική εμπλοκή των μαθητών/τριών στην εκπαιδευτική

διαδικασία.

Τα τμήματα Ενισχυτικής στελεχώθηκαν πολύ εύκολα, με την προαιρετική συμμετοχή μαθητών/τριών όλων των τάξεων που είτε έχουν κάποια αδυναμία αποδοτικής συμμετοχής, είτε επιθυμούν να βελτιώσουν την απόδοσή τους. Όλα τα παραπάνω σε συνδυασμό με το καλό κλίμα και το «δέσιμο» μεταξύ νέων και παλιών καθηγητών/τριών, καθώς και των καινούργιων μαθητών/τριών μεταξύ τους δείχνουν ότι το σχολείο μας θα επιτελέσει για άλλη μια χρονιά, μέσα από τις σύγχρονες προσεγγίσεις, το ζητούμενο: «τη δημιουργία μιας νέας αντίληψης για το τι σημαίνει άνθρωπος»



Ταξίδια-Περούτζια σελ. 9



Καλό ταξίδι.. Μίμη Πλέσσα σελ. 10



Star Wars: "και Hidden fortress" σελ. 11



Εθνική Ελλάδος για φίλημα σελ. 11



Χαλάρωση-χρήσιμα Γέλιο σελ. 12



Το σχολείο μας

Μια νέα εποχή μάθησης

Έμπνευση, δημιουργία, σχεδίαση με διαδραστική τεχνολογία αφής αυτό είναι το μέλλον της εκπαίδευσης.

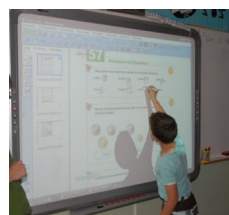


Το σχολείο μας εφοδιάστηκε με 5 διαδραστικές οθόνες Samsung WA75S Interactive Display. Οι συγκεκριμένες οθόνες μεταμορφώνουν την τάξη μέσω διαδραστικών μαθησιακών εμπειριών, δίνοντας στους εκπαιδευτικούς τα μέσα που απαιτούνται για τη δημιουργία αποτελεσματικών και σύγχρονων μαθημάτων.

Οι διαδραστικοί Πίνακες εγκαταστάθηκαν στις παρακάτω Αίθουσες:

Φυσικών Επιστημών II (Φυσικής-Χημείας)
Φιλολογικών I
Αγγλικών
Γαλλικών-Γερμανικών
Μαθηματικών

Οι Εκπαιδευτικοί και οι μαθητές του σχολείου μας έχουν ξεκινήσει την ενσωμάτωση των διαδραστικών πινάκων στην διδακτική πράξη από το τρέχον διδακτικό έτος.



Άσκηση σεισμού

Πραγματοποιήσαμε την πρώτη άσκηση σεισμού στο πλαίσιο σχεδίου ενεργειών για τη διαχείριση του σεισμικού κινδύνου. Στην πρωινή ημερία του σχολείου με τους /τις μαθητές/τριες να βρίσκονται στις αίθουσες για μάθημα, ένα παρατεταμένο κουδούνι ακούστηκε και



τάραξε την ημερία μας.

Ζούμε σε μια σεισμογενή περιοχή και κανείς μας δεν ξέρεי το χρόνο και το μέγεθος... Στόχος όλων μας είναι ν' αποφύγουμε τον πανικό και τις ανεξέλεγκτες κινήσεις. Τα μικρολαθάκια που κάναμε θα τα συζητήσουμε και θα τα βελτιώσουμε ...

Ο πρώτος περίπατος της χρονιάς

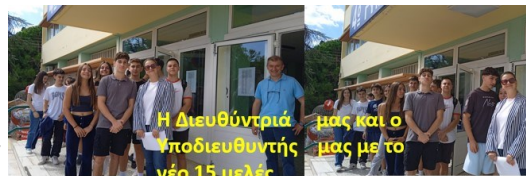
Στις 10 Οκτωβρίου πραγματοποιήθηκε και ο πρώτος περίπατος της χρονιάς με τους μαθητές/τριες να κάνουν ένα διάλειμμα και πριν ξεκινήσουν οι όμιλοι και η Ενισχυτική. Τα παιδιά χάρηκαν, έπαιξαν, συζήτησαν, απασχολήθηκαν δημιουργικά και κοινωνικοποιήθηκαν.



Εκλογές για ανάδειξη 15 μελών

Πραγματοποιήθηκε στο σχολείο μας τις 3 (τρεις) τελευταίες ώρες η εκλογή του 15 μελούς Μαθητικού Συμβουλίου.

Με την ανάδειξη 15μελούς μαθητικού συμβουλίου ολοκληρώθηκαν την Πέμπτη 3 Οκτωβρίου 2024 οι μαθητικές εκλογές στο 4ο Πειραματικό Γυμνάσιο Λαμίας. Μετά την εκλογή των 5μελών μαθητικών συμβουλίων, οι μαθητές και μαθητρίες του σχολείου κλήθηκαν σήμερα μέσα από μια άσφογη και δημοκρατούμενη διαδικασία να ψηφίσουν τα 20 μέλη (15 τακτικά και 5 αναπληρωματικά) του Μαθητικού Συμβουλίου για τη σχολική χρονιά 2024-5.



ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΛΑΜΙΑΣ

Στη συγκέντρωση σχολικών ειδών για τα παιδιά που φιλοξενούνται στον Ξενώνα φιλοξενίας Γυναικών του Δήμου Λαμιέων



προχώρησαν οι μαθητές και μαθήτριες του 4ου Πειραματικού Γυμνασίου Λαμίας προσφέροντας λίγα από τα απαραίτητα για την έναρξη της σχολικής χρονιάς εφόδια.

Οι πρόεδροι των τμημάτων με τις συνοδούς εκπαιδευτικούς κ. Αθανασίου, κ. Μάστορα και κ. Χειροπούλου παρέδωσαν το πρώι της Παρασκευής 27 Σεπτεμβρίου τα σχολικά είδη στο Δημαρχείο Λαμίας. Η προϊσταμένη του Τμήματος Κοινωνικής Πολιτικής και Αλληλεγγύης κ. Κατερίνα Τσαδύμα και η διοικητική υπάλληλος του Ξενώνα Φιλοξενίας Γυναικών κ. Παρασκευή Ζαπαντιώτου ενημέρωσαν τους μαθητές/τριες για τον τρόπο λειτουργίας του Ξενώνα και τις ανάγκες των οικογενειών που φιλοξενούνται εκεί.

Ιδιοκτησία: 4ο Πειραματικό Γυμνάσιο Λαμίας

Διευθύντρια: Δρ Πολυμεροπούλου Βασιλική

Υποδιευθυντής: Λαδάς Παναγιώτης

Οτιδήποτε θέλετε να στείλετε από απόψεις, ιδέες, καταγγελίες μπορείτε να το στείλετε στο e-mail της εφημερίδας μας:

carpediem4pgl@yahoo.com

Σε όλα τα άρθρα αναφέρονται οι πηγές τους. Σε όσα δεν αναφέρονται ή θα τα έχουν γράψει οι μαθητές/τριες ή θα έχουμε ξεχάσει να τα βάλουμε. **Μας συγχωρείτε εκ των προτέρων.** Στην επόμενη έκδοση θα αποκατασταθούν όλες οι αδικίες. Μπορείτε ότι θέλετε να το πάρετε και να το μοιραστείτε με τους/τις φίλους/ες σας.

11η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού και Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού 2024

Με μια σειρά αθλητικών δραστηριοτήτων και με το σύνθημα «**Αθλούμαστε Μαζί. Δίνουμε ποιότητα στη Ζωή**» γιορτάστηκε στο 4ο Πειραματικό Γυμνάσιο Λαμίας την Παρασκευή 27 Σεπτεμβρίου η 11η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού.

Οι μαθητές και μαθήτριες υπό την καθοδήγηση του γυμναστή του σχολείου, **Κώστα Κουμπούρα** και σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων συμμετείχαν και υλοποίησαν ποικίλες δραστηριότητες όπως:

Παρακολούθηση ταινίας για τα Ολυμπιακά Ιδέωδη
ενημέρωση για τους κανονισμούς στα αθλήματα στίβου από τον Ομοσπονδιακό προπονητή κ. Σάββα Κουμπούρα, ποδοσφαίρου από τον εκπαιδευτικό και διαιτητή Β' Εθνικής Αθανάσιο Αυγέρη και μπάσκετ από το διαιτητή Α1 Εθνικής Αλέξανδρο Κοτσιμπό.



Αγώνες ποδοσφαίρου, μπάσκετ, βόλεϊ, χάντμπολ, σκυταλοδρομίας, σκακιού,

πιγκ πόνγκ και μπάντμιντον παραδοσιακά παιχνίδια όπως μήλα, σχοινάκι, κεραμίδα κλπ., παραδοσιακοί χοροί

Παράλληλα λειτούργησε εργαστήριο θεματικής αφίσας καθώς και «πράσινες» αθλητικές δραστηριότητες.

Η Διεύθυνση του σχολείου ευχαριστεί ιδιαίτερω τους κ. Σ. Κουμπούρα, Α. Αυγέρη και Α. Κοτσιμπό για την ανταπόκριση στην πρόσκλησή μας αλλά και την εποικοδομητική συζήτηση με τους μαθητές.

Το Oktoberfest στο σχολείο μας



Oktoberfest
MÜNCHEN
21.09. – 06.10.2024

Η καθηγήτρια Γερμανικών κ. Αθανασίου δημιούργησε μία υπέροχη γωνιά στην αίθουσα της για να μεταφέρει τους μαθητές της στο κλίμα του διάσημου γερμανικού φεστιβάλ, **Oktoberfest**. Όπως βλέπουμε στη φωτογραφία, το γραφείο της είναι διακοσμημένο με ένα τραπεζομάντιλο στα χρώματα της **Βαυαρίας**, μπλε και λευκό, και με την επιγραφή "**1 τετραγωνικό μέτρο από το Βασίλειο της Βαυαρίας**". Μικρές λεπτομέρειες όπως αφίσες, σημαίες και αντικείμενα που συνδυάζονται με το φεστιβάλ δίνουν την αίσθηση ότι είμαστε στο **Μόναχο**.

Το **Oktoberfest** είναι

ένα από τα μεγαλύτερα και πιο διάσημα φεστιβάλ στον κόσμο, το οποίο διοργανώνεται κάθε χρόνο στο Μόναχο της Γερμανίας. Ξεκίνησε το **1810** και σήμερα προσελκύει εκατομμύρια επισκέπτες από όλο τον κόσμο που έρχονται για να γιορτάσουν με παραδοσιακή βαυαρική μουσική, φαγητό και άφθονη μπύρα. Αυτή η πρωτοβουλία της καθηγήτριας βοηθάει τους μαθητές να γνωρίσουν την κουλτούρα και τις παραδόσεις της Γερμανίας, με έναν ευχάριστο και διαδραστικό τρόπο.



ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ

Διατήρησε την ψυχραιμία σου και ακολούθησε τις οδηγίες του εκπαιδευτικού.



Δημιουργία Infographic: Ζωβοΐλη Ευαγγελία

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Καλύψου αμέσως κάτω από το θρανίο σου κρατώντας με το χέρι σου το πόδι του, εάν την ώρα του σεισμού βρίσκεσαι μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας.



ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Όπου και αν βρίσκεσαι ακολούθησε την οδηγία: «Μένω στον χώρο που βρίσκομαι, Σκύβω, Καλύπτομαι, Κρατιέμαι»



ΕΚΚΕΝΩΣΗ

Εκκένωσε την αίθουσά σου και το κτίριο σύντομα και με τάξη, όταν δοθεί η σχετική οδηγία, σύμφωνα με το Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης του Σχολείου, χωρίς να τρέχεις και με τα χέρια κάτω.

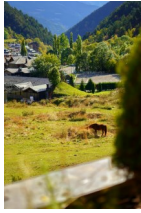


Οι μοναδικές χώρες στον κόσμο που δεν έχουν αεροδρόμιο

Ορισμένες χώρες στον πλανήτη δεν έχουν δικό τους αεροδρόμιο. Ούτε ένα. Αυτό συμβαίνει είτε λόγω περιορισμένου χώρου, είτε λόγω ελλειψών πόρων, είτε εξαιτίας της επιθυμίας των κατοίκων να μην υπάρχει θόρυβος στην ευρύτερη περιοχή.

Ανδόρα

Ένα έθνος που δεν έχει θάλασσα και βρίσκεται ψηλά στα Πυρηναία Όρη μεταξύ Γαλλίας και Ισπανίας, η Ανδόρα είναι μία από τις μικρότερες χώρες του κόσμου – καλύπτοντας μόλις 465 τετραγωνικά χιλιόμετρα. Φιλοξενεί περίπου 85.000 κατοίκους, οι οποίοι μιλούν κυρίως καταλανικά. Τα πλησιέστερα αεροδρόμια βρίσκονται στη Βαρκελώνη και στην Τουλούζη.



Λιχτενστάιν

Το Λιχτενστάιν είναι ένα άλλο μικροσκοπικό, ορεινό ευρωπαϊκό έθνος. Βρίσκεται ανάμεσα στην Αυστρία και την Ελβετία και δεν είναι μόνο η έκτη μικρότερη χώρα στον κόσμο,



αλλά και η μία από τις δύο χώρες στη Γη που είναι διπλά αποκλεισμένες από τη θάλασσα, μαζί με το Ουζμπεκιστάν. Αυτό σημαίνει ότι όχι μόνο δεν έχουν πρόσβαση σε θάλασσα ή



ωκεανό, αλλά ότι περικλείονται επίσης από κράτη που δεν έχουν πρόσβαση σε θάλασσα.

Από την Τρίτη 15 Οκτωβρίου η διάθεση του πετρελαίου θέρμανσης – Πού θα κυμανθούν οι τιμές



Την ερχόμενη Τρίτη, 15 Οκτωβρίου ξεκινάει η διάθεση του πετρελαίου θέρμανσης με την τιμή εκκίνησης του εφέτος να διαμορφώνεται γύρω στο **1,11 ευρώ/λίτρο** τουλάχιστον στις αστικές περιοχές και υπό την προϋπόθεση ότι δεν θα υπάρξουν δυσμενείς γεωπολιτικές εξελίξεις.

Παγκόσμια Ημέρα Εκπαιδευτικών: Γιατί γιορτάζεται στις 5 Οκτωβρίου

Πηγή: **Alfavitag**

Μία ημέρα αφιερωμένη στους εκπαιδευτικούς που δίνουν την «δική τους μάχη» στα σχολεία



Παγκόσμια Ημέρα Εκπαιδευτικών η, 5 η Οκτωβρίου και τιμάται η ελεύθερη διδασκαλία, η οποία υπογράφηκε το **1966** μέσω της απόφασης της **UNESCO/ΔΟΕ** για τη Σύσταση σχετικά με το Καθεστώς των Εκπαιδευτικών, που αναφέρεται στην κατάσταση και στις συνθήκες των εκπαιδευτικών σε όλο τον κόσμο.

Η Παγκόσμια Ημέρα Εκπαιδευτικών στοχεύει στο να επικεντρωθεί «στην εκτίμηση, την αξιολόγηση και τη βελτίωση όλων των εκπαιδευτικών του κόσμου» και να δώσει την ευκαιρία να εξετάσουν ζητήματα σχετικά με τους εκπαιδευτικούς και τη διδασκαλία.

Η UNESCO ανακήρυξε την 5η Οκτωβρίου ως Παγκόσμια Ημέρα των Εκπαιδευτικών το 1994, γιορτάζοντας το μεγάλο βήμα για τους εκπαιδευτικούς στις **5 Οκτωβρίου 1966**, όταν μια ειδική διακυβερνητική διάσκεψη που συγκλήθηκε από την **UNESCO** στο Παρίσι ενέκρινε τη **Σύσταση της UNESCO/ILO** σχετικά με το καθεστώς των εκπαιδευτικών, σε συνεργασία με τη **ΔΟΕ**. Αυτή η σύσταση καθορίζει τα δικαιώματα και τις ευθύνες των εκπαιδευτικών καθώς και τα διεθνή πρότυπα για την αρχική προετοιμασία και την περαιτέρω εκπαίδευσή τους, τις συνθήκες πρόσληψης, απασχόλησης, διδασκαλίας και μάθησης. Περιλαμβάνονται διάφορες κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών στις εκπαιδευτικές αποφάσεις μέσω διαβουλεύσεων και διαπραγματεύσεων με τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής.

Βατικανό

Περιτριγυρισμένη εξ ολοκλήρου από τη Ρώμη, η Πόλη του Βατικανού είναι η μικρότερη χώρα του κόσμου. Η πόλη-κράτος, η παγκόσμια έδρα της Ρωμαιοκαθολικής Εκκλησίας και κατοικία του Πάπα, φιλοξενεί μόλις 800 άτομα και καλύπτει μισό τετραγωνικό χιλιόμετρο. Ο μόνος τρόπος για να φτάσουν οι επισκέπτες στο Βατικανό είναι μέσω της πρωτεύουσας της Ιταλίας και της Ρώμης. Το πλησιέστερο αεροδρόμιο είναι το αεροδρόμιο Rome-Ciampino, το οποίο απέχει μόλις 14 χιλιόμετρα.



Πηγή: **News247**

Σαν Μαρίνο

Μαζί με την Πόλη του Βατικανού και το Λεσότο, το Σαν Μαρίνο είναι μία από τις τρεις χώρες θύλακες στον κόσμο. Βρίσκονται δηλαδή στο εσωτερικό μιας άλλης χώρας (Ιταλίας). Ο Άγιος Μαρίνος βρίσκεται στα Απέννινα Όρη στη βορειοανατολική περιοχή της Ιταλίας και καλύπτει μόλις 62 τετραγωνικά χιλιόμετρα, με πληθυσμό λίγο πάνω από 30.000 κατοίκους. Ο Άγιος Μαρίνος βρίσκεται επίσης κοντά στο Διεθνές Αεροδρόμιο Federico Fellini στο Ρίμινι της Ιταλίας, το οποίο βρίσκεται σε απόσταση περίπου 110 χιλιομέτρων.

Μονακό

Η πέμπτη και τελευταία χώρα χωρίς αεροδρόμιο είναι η γοητευτική χώρα του Μονακό στη Γαλλική Ριβιέρα. Ευτυχώς, το αεροδρόμιο της Κυανής Ακτής στη Νίκαια της Γαλλίας απέχει μόλις 30 λεπτά με το αυτοκίνητο.



Στους “πατέρες” του microRNA το Νόμπελ Ιατρικής Οι Αμερικανοί Victor Ambros και Gary Ruvkun τιμήθηκαν με το Νόμπελ Ιατρικής για την ανακάλυψη του microRNA, νέας υποδιαίρεση του μορίου του RNA, που διαδραματίζει κρίσιμη σημασία ρόλο στην ρύθμιση της δραστηριότητας των γονιδίων.

«**Το βραβείο Νόμπελ της φετινής χρονιάς ανταμείβει δύο επιστήμονες για την ανακάλυψη μίας θεμελιώδους αρχής που διέπει την ρύθμιση της δραστηριότητας των γονιδίων**», αναφέρεται στην ανακοίνωση της επιτροπής.

Ο 70χρονος Victor Ambros ήταν ο πρώτος που κλωνοποίησε το microRNA το 1993, ενώ ο 72χρονος Gary Ruvkun ακολούθησε με τη δική του ανακάλυψη το 2000.

Τα microRNA βοηθούν στον έλεγχο της γονιδιακής δραστηριότητας, επιτρέποντας στα κύτταρα να εκτελούν μια σειρά από λειτουργίες στο σώμα. Συμβάλλουν στην εξήγηση του γιατί, παρά το γεγονός ότι έχουν τις ίδιες γενετικές πληροφορίες στο DNA, τα κύτταρα του ανθρώπινου σώματος διαφέρουν τόσο πολύ.



Πηγή: **News247**

Δεν είναι ακόμη σαφές πώς η ανακάλυψη των microRNA θα μπορούσε να εφαρμοστεί στην ιατρική, αλλά φαίνεται ότι υπάρχουν **επιπτώσεις για τον καρκίνο, τις καρδιαγγειακές παθήσεις και άλλα θέματα υγείας.**

6 τεχνολογικές εξελίξεις που μας κάνουν να ανησυχούμε για το μέλλον της ανθρωπότητας

Η γραμμή μεταξύ ανθρώπου και μηχανής θολώνει...

Κάτω από την επιφάνεια των καινοτομιών, υπάρχει ένα ρεύμα ανησυχίας. Σκεφτείτε για λίγο το πιο πρόσφατο εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης ή τη νέα έξυπνη συσκευή στο σπίτι σας. Σίγουρα, είναι βολικά, ίσως και διασκεδαστικά, αλλά υπάρχει αυτή η ενοχλητική σκέψη: «Πού πηγαίνει όλο αυτό;» Είναι ένα ερώτημα που παραμένει, ειδικά όταν βλέπουμε την τεχνολογία να εισχωρεί σε τομείς της ζωής που κάποτε ένοιωθαν ιδιωτικοί, προσωπικοί ή ακόμα και ιεροί. Η γραμμή μεταξύ ανθρώπου και μηχανής θολώνει, και μαζί της έρχεται η αίσθηση ότι χάνουμε τον έλεγχο της ίδιας μας της ζωής.

Πηγή: fortunegreece.com

Φθηνά ρομποτάκι διαταράσσουν την οικονομία ημιαπασχόλησης στην Κίνα

Στην πόλη Ουχάν της Κίνας, η υπηρεσία Apollo Go της Baidu προσφέρει διαδρομές με αυτόνομα ταξί σε τόσο χαμηλές τιμές που προκαλούν εκτεταμένο άγχος στους εργαζόμενους με ημιαπασχόληση

Τα αυτόνομα drones παράδοσης δυσκολεύονται να απογειωθούν

Σε πόλεις όπως το Φοίνιξ, τα drones αντιμετωπίζουν πολλά εμπόδια, από αυστηρούς κανονισμούς εναέριου χώρου έως απρόβλεπτες καιρικές συνθήκες και τις πολυπλοκότητες των προστασιακών περιοχών.

Οι influencers που δημιουργούνται από AI κατακτούν τα social media

Γονείς και ειδικοί ανησυχούν ότι αυτοί οι εικονικοί influencers θέτουν ανέφικτα πρότυπα ομορφιάς, ειδικά για τους νεότερους χρήστες. Πέρα από αυτό, αυξάνονται οι ανησυχίες σχετικά με τη δυνατότητα αυτών των AI δημιουργημάτων να διαδίδουν παραπληροφόρηση και να θολώνουν τα όρια μεταξύ του πραγματικού και του ψεύτικου στον διαδικτυακό κόσμο.

Βιομετρικά δεδομένα στον χώρο εργασίας: Ισορροπία μεταξύ ασφάλειας και ιδιωτικότητας

Η άνοδος της βιομετρικής ταυτοποίησης στον χώρο εργασίας—όπως αποτυπώματα και σαρώσεις προσώπου—υπόσχεται ενισχυμένη ασφάλεια και βελτιωμένες διαδικασίες. Ωστόσο, για πολλούς εργαζόμενους, αυτό μοιάζει με εισβολή στην ιδιωτική τους ζωή. Το να μοιράζονται τέτοια προσωπικά δεδομένα με τους εργοδότες τους εγείρει φόβους για το πώς μπορεί να χρησιμοποιηθούν, να αποθηκευτούν ή να καταστραφούν, ειδικά σε περίπτωση παραβίασης δεδομένων.

Η σκοτεινή πλευρά της εικονικής πραγματικότητας: Ο κίνδυνος εθισμού

Σε αντίθεση με τα παραδοσιακά παιχνίδια, οι καθηλωτικές εμπειρίες της VR μπορούν να κάνουν πολύ εύκολο το να χάσει κανείς την αίσθηση του χρόνου, βυθίζοντας τους χρήστες βαθύτερα στους εικονικούς κόσμους. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους gamers, όπου η γραμμή μεταξύ διασκέδασης και εξάρτησης μπορεί να θολώσει γρήγορα.

Σας παρακολουθεί το έξυπνο σπίτι σας;

Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι αυτά τα δεδομένα, συμπεριλαμβανομένων των καθημερινών συνηθειών και προτιμήσεών σας, μπορούν να μοιραστούν με τρίτους, να χρησιμοποιηθούν για στοχευμένες διαφημίσεις ή ακόμα και να εκμεταλλευτούν από κακόβουλους παράγοντες.



ΟΗΕ: Ξηρασίες και πλημμύρες αποτελούν «πρόγευση» του μέλλοντος

Οι έντονες ξηρασίες και οι ακραίες πλημμύρες, που πολλαπλασιάζονται στον κόσμο, αποτελούν μια «πρόγευση» των επερχόμενων εξελίξεων, την ώρα που η κλιματική αλλαγή καθιστά πιο ακανόνιστο τον κύκλο του νερού, προειδοποίησε σήμερα ο ΟΗΕ.

Τα ποτάμια του πλανήτη κατέγραψαν πέρυσι ένα επίπεδο ξηρασίας που δεν είχε προηγούμενο εδώ και 33 χρόνια, σύμφωνα με νέα έκθεση του Παγκόσμιου Μετεωρολογικού Οργανισμού (ΠΜΟ, WMO, OMM), μια υπηρεσία του ΟΗΕ.

«Στο πλαίσιο της κλιματικής αλλαγής, το νερό μας δίνει μια πρόγευση των επερχόμενων εξελίξεων», εκφράζει την ανησυχία της σε ανακοίνωση η γενική γραμματέας του ΠΜΟ Σελέστ Σάουλο.

«Τα σημάδια συναγερμού πολλαπλασιάζονται: παρακολουθούμε ένα παροξυσμό ακραίων βροχοπτώσεων, πλημμυρών και ξηρασιών, που επιβαρύνουν πολύ τις ζωές, τα οικοσυστήματα και τις οικονομίες», παρατηρεί.

Καθώς η χρονιά 2023 ήταν η πιο ζεστή που έχει καταγραφεί ποτέ, οι αυξημένες θερμοκρασίες και η γενικευμένη εξασθένηση των βροχοπτώσεων συνέβαλαν σε παρατεταμένες ξηρασίες.

Οι πλημμύρες ωστόσο πολλαπλασιάστηκαν κι αυτές στον πλανήτη: Οι συνέπειες είναι πολλαπλές: «Μια πιο ζεστή ατμόσφαιρα που μπορεί να περιέχει περισσότερη υγρασία, η άνοδος της θερμοκρασίας του κλίματος αυξάνει τον κίνδυνο ισχυρών βροχοπτώσεων» ενώ «παραλλήλως η επιτάχυνση της εξάτμισης και της ξήρανσης των εδαφών επιδεινώνει τις ξηρασίες».

Κατά συνέπεια, «βρισκόμαστε αντιμέτωποι με όλο και πιο δύσκολες καταστάσεις, όπου το νερό είναι είτε υπερβολικά άφθονο είτε ανεπαρκές».

Οι παγετώνες βρίσκονται επίσης στη γραμμή του μετώπου της ανόδου της θερμοκρασίας του κλίματος: σύμφωνα με προκαταρκτικά δεδομένα για την περίοδο από το Σεπτέμβριο 2022 ως τον Αύγουστο 2023, έχασαν πάνω από 600 γιγατόνους νερού, απώλεια που είναι η χειρότερη σε 50 χρόνια παρατηρήσεων.

Ο οργανισμός ζητάει να κηρυχθούν από νωρίς συναγερμοί για όλους ώστε να προστατευθούν οι ζωές και τα μέσα επιβίωσης που συνδέονται με το νερό και καλεί να βελτιωθούν οι γνώσεις και ο διαμοιρασμός των δεδομένων για τις πηγές νερού.



Πηγή: ΑΠΕ

Το πιο μεγάλο τσουνάμι στην Ελλάδα συνέβη το 1956 στην Αμοργό

Τις περιγραφές των πιο παλιών Αμοργιανών μετέφεραν ποσοτικά στα χαρτιά τους οι διεθνείς μελετητές, οι οποίοι αμέσως μετά τον σεισμό και το τραγικό τσουνάμι της 9ης Ιουλίου του 1956, μετέβησαν στα νησιά του Αιγαίου για να καταγράψουν τα όσα είχαν να πουν οι αυτόπτες μάρτυρες:

Έως και τα 25 μέτρα έφτασε στην Αμοργό το «γιγαντιαίο παλιρροιακό κύμα», όπως έγραφαν οι εφημερίδες της εποχής, τα 20 μέτρα στην Αστυπάλαια, τα 10 στη Φολέγανδρο, ενώ οι καταστροφές απλώθηκαν σε Κυκλάδες, Δωδεκάνησα και Κρήτη. Πρόκειται για το μεγαλύτερο τσουνάμι στη Μεσόγειο κατά τον 20ο αιώνα αλλά και τον 21ο έως τώρα, όπως και τον πιο καταστροφικό σεισμό αυτής της περιόδου.

Η τραγική αποτίμηση του πρωτόγνωρου φαινομένου περιλάμβανε συνολικά 53 νεκρούς, 100 τραυματίες και χιλιάδες κατεστραμμένα σπίτια και περιουσίες σε νησιά του Αιγαίο, με το μεγαλύτερο βάρος να πέφτει στη Σαντορίνη, απ' όπου ξεκίνησε η ιστορία: ένας ισχυρός τεκτονικός σεισμός της τάξεως των 7,5 ρίχτερ (όπως υπολογίζεται με τις μετέπειτα αναλύσεις των σεισμολόγων)

συνέτριψε το φημισμένο νησί, προτού απελευθερωθεί το τσουνάμι. Η δόνηση ισοδυναμούσε με «δέκα χιλιάδες ατομικές βόμβες» έγραψε η εφημερίδα Ελευθερία την επομένη.



Πώς προκλήθηκε το μεγάλο τσουνάμι

Την προηγούμενη ημέρα το μεσημέρι, ένας προσεισμός σημειώθηκε με επίκεντρο το ίδιο σημείο, νότια της Αμοργού: ήταν 4,9 βαθμών της κλίμακας Ρίχτερ ο κύριος σεισμός εκδηλώθηκε τελικά λίγα λεπτά μετά τις 5 τα ξημερώματα στις καλοκαιρινές ημέρας, όταν μερικοί κοιμόντουσαν αλλά οι περισσότεροι είχαν ξυπνήσει για τις πρωινές εργασίες στο σπίτι, τα χωράφια και τις βάρκες.

Μετά το τρομερό τράνταγμα του σεισμού, ξεκίνησε το δεύτερο κεφάλαιο της καταστροφής: το τσουνάμι. Η σεισμική δραστηριότητα ήταν μεν πρωτοφανής για την εποχή (και παραμένει ένας από τους ισχυρότερους σεισμούς των σύγχρονων χρόνων), ωστόσο δεν ήταν αρκετός ώστε να δικαιολογήσει τέτοιες τιμές αναρρίχησης στο θαλάσσιο κύμα, όπως απέδειξε με σύγχρονες τεχνικές σεισμολογίας η Δέσποινα Κατσιμίχα στη μεταπτυχιακή της διατριβή.

Κατά συνέπεια, δεν είναι άτοπο να εικάσουμε ότι το τσουνάμι δεν ήταν ένα αλλά περισσότερα, .



Οι Όμιλοι μας για το σχολικό έτος 2024-25

Όμιλος SmartApp Creators: Από ιδέα σε καινοτομία / κ. Αθανασίου

Οι μαθητές που θα συμμετάσχουν στον όμιλο θα επιτύχουν τα εξής μαθησιακά αποτελέσματα:

- Κατανόηση των βασικών αρχών προγραμματισμού και λογικής.
- Καλλιέργεια δεξιοτήτων σχεδίασης και προγραμματισμού εφαρμογών για έξυπνα τηλέφωνα.
- Ικανότητα χρήσης του περιβάλλοντος MIT App Inventor για τη δημιουργία και τροποποίηση εφαρμογών.
- Ενίσχυση της δημιουργικότητας και της καινοτομίας μέσα από την ανάπτυξη προσωπικών projects.
- Βελτίωση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και κριτικής σκέψης.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας και ομαδικής εργασίας.

Όμιλος Φιλαναγνωσίας / κ. Παναγιώτου και κ. Μάστορα

Οι μαθητές/-τριες

- Να αναπτύξουν δεξιότητες ανάγνωσης, διαλόγου και επικοινωνίας μέσω της ενεργητικής πρόσληψης της λογοτεχνίας.
- Να εξοικειωθούν βαθμιαία με τις συγγραφικές πρακτικές και τα διαφορετικά λογοτεχνικά είδη.
- Να ευαισθητοποιηθούν απέναντι στη διαδικασία λογοτεχνικής γραφής και να ασκηθούν πρακτικά σε αυτή.
- Να εξασκήσουν τη συγγραφική, αφηγηματική και δημιουργική τους ικανότητα μέσω του λογοτεχνικού και ηλεκτρονικού τους γραμματισμού.
- Να βιώσουν την αποκαλυπτική και συνεργατική μάθηση μέσα από ομάδες «συνανάγνωσης, συνακρόασης και συνδημιουργίας».
- Να ενισχύσουν το βαθμό της φαντασίας, προβληματισμού και ενσυναίσθησης αναγνωρίζοντας και βιώνοντας τα προβλήματα και συναισθήματα των λογοτεχνικών ηρώων

Math-εξίς: «Η μαγεία των μαθηματικών που γίνεται συνήθεια» / κ. Σκορδά

- Καλλιέργεια μαθηματικής σκέψης
- Εισαγωγή στη Μαθηματική λογική
- Προετοιμασία μαθητών για μαθηματικούς διαγωνισμούς (ΕΜΕ)
- Συνέχιση μελέτης Φιλοσοφίας και Ιστορίας Μαθηματικών: Ερατοσθένης, Πυθαγόρας, Θαλής, Αρχιμήδης, Ευκλείδης κ.α..
- Αποτελεσματικός και ακριβής χειρισμός των γεωμετρικών οργάνων, κατασκευή γεωμετρικών αντικειμένων καθώς επίσης και διατύπωση ορισμών γεωμετρικών εννοιών με ευχέρεια
- Ανάπτυξη θετικής στάσης μαθητών απέναντι στα Μαθηματικά αναγνωρίζοντας τη συμβολή τους στην καθημερινότητα και στην ανάπτυξη του πολιτισμού

Όμιλος Σχολικής Διαμεσολάβησης / κ. Μιχαηλίδου

συναισθηματική νοημοσύνη, ενεργητική ακρόαση, αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων, συνεργασία, κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες, τρόποι επίλυσης της σύγκρουσης
Στάσεις: αντικειμενικότητα, ουδετερότητα εχεμύθεια, εθελοντισμός

Newsroom-Όμιλος Δημοσιογραφίας / κ. Τσιαμούρας

Η μαθητική εφημερίδα ενθαρρύνει τους μαθητές/τριες να ανακαλύψουν τον κόσμο, να δουλέψουν ομαδικά, να εκφραστούν ελεύθερα, να διατυπώσουν τη γνώμη τους, να εξάγουν προσωπικές κρίσεις και συμπεράσματα και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση. Με λίγα λόγια, ο μαθητής πειραματιζόμενος και αυτοσχεδιάζοντας απολαμβάνει την προσπάθεια γιατί νιώθει πως συμμετέχει σε κάτι καινούριο που τον αφορά και νιώθει δικό του. Στόχος μας είναι η δημιουργία φύλλων εφημερίδας με παράλληλη δημιουργία ραδιοφωνικού σταθμού, podcast, blog και με περισσότερη συμμετοχή στα Social Media (Tiktok, Instagram κ.α.). Απώτερος στόχος η εφημερίδα μας να εδραιωθεί στη σχολική και τοπική κοινότητα και να λειτουργήσει ως βάση για τη συνέχιση έκδοσής της μηνιαία και από μαθητές επόμενων ετών.

Γιατί το νερό πρέπει το πρώτο πράγμα που πίνουμε όταν ξυπνάμε;;;;;

Μετά τον βραδινό ύπνο, το σώμα έχει μείνει περίπου 6 ώρες χωρίς να ενυδατωθεί οπότε όσο σημαντική συνήθεια είναι το πρωινό γεύμα, τόσο είναι και ένα ποτήρι νερό ακριβώς επειδή αναπληρώνονται τα υγρά και αποκαθίστανται οι ισορροπίες στον οργανισμό.

Επίσης, πίνοντας ένα ποτήρι νερό **ενεργοποιείτε το μεταβολισμό σας μέχρι και 25%** ενώ ξεκινώντας τη μέρα σας με αυτή την τόσο απλή



Πηγή: cantina.gr

συνήθεια, τρώτε λιγότερο πλούσιο πρωινό αφού αισθάνεστε κορεσμό. Προσοχή όμως, εννοούμε μείωση ποσότητας ρου πρωινού γεύματος, όχι ποιότητας. Ο ρόλος του νερού εξάλλου είναι **ενυδατικός και αποτοξινωτικός** αφού βοηθά -ειδικά αν πίνουμε νωρίς το πρωί- τα νεφρά να λειτουργήσουν καλύτερα. Η σωστή ενυδάτωση ακόμα βοηθά όλο τον οργανισμό και φυσικά και τον εγκέφαλο, να λειτουργεί καλύτερα. Πονοκέφαλος, κόπωση και έλλειψη συγκέντρωσης είναι συμπτώματα αφυδάτωσης, τα οποία μπορούμε να αποφύγουμε πίνοντας απλά νωρίς το πρωί **1-2 ποτήρια νερό**.



Οι καινοτόμες δράσεις για το σχολικό έτος 2024-25

Γερμανικά χωρίς σύνορα - eTwinning στην τάξη / κ. Αθανασίου

Καλλιέργεια γλωσσικών δεξιοτήτων στη Γερμανική γλώσσα. Ψηφιακός Εγγραμματισμός και Τεχνολογία. Καινοτόμες Εκπαιδευτικές Μέθοδοι. Δράσεις διάχυσης καλών πρακτικών στη σχολική μονάδα. Συνεργατική μάθηση σε ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο. Δικτύωση με άλλα σχολεία της Ευρώπης. Να αγαπήσουν το eTwinning

Σχολική αλληλογραφία - Μία φυσική μέθοδος μάθησης / κ. Βογιατζή

Εφαρμογή καινοτόμων/εναλλακτικών διδακτικών για την επίτευξη του γλωσσικού και ψηφιακού εγγραμματισμού. Ενίσχυση δεξιοτήτων Εφαρμογή εναλλακτικών μορφών αξιολόγησης που αφορούν την μάθηση και κατάκτηση της γαλλικής γλώσσας. Συμμετοχή των εκπαιδευτικών σε δράσεις κοινωνικού ενδιαφέροντος Δικτύωση με άλλα σχολεία

Φυσικές καταστροφές και κλιματική αλλαγή, μια πραγματικότητα στη ζωή μας / κ. Ζωβοΐλη

Οι μαθητές θα έρθουν σε επαφή με τους φυσικούς κινδύνους και την κλιματική αλλαγή, θα μελετήσουν πραγματικά περιστατικά θα ευαισθητοποιηθούν σε περιβαλλοντικά θέματα, θα γίνουν 'πρεσβευτές' στους συμμαθητές και τις οικογένειές τους για τη σωστή διαχείριση κινδύνων και πολιτικής προστασίας στο σχολείο και το σπίτι.

Προς μια νέα εκπαίδευση του ήχου μέσω της τεχνικής Foley / κ. Μιχαηλίδου

Πειραματική εφαρμογή καινοτόμου εκπαιδευτικού - καλλιτεχνικού προγράμματος .Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αποτελεί ένα ευχάριστο ταξίδι στον κόσμο του ήχου μέσα από ευφάνταστες δραστηριότητες γύρω από τον ηχητικό σχεδιασμό πολυμεσικών αρχειών και σύγχρονων κινηματογραφικών ειδών.

Start Game – Gamification (Μαθαίνουμε παίζοντας και παίζουμε μαθαίνοντας) / κ. Τσιαμούρας

Στοιχεία παιχνιδιού χρησιμοποιούνται ευρέως στην ζωή μας είτε μέσω ηλεκτρονικών αγορών (bonus, yellows κ.α.) είτε και μέσω προσωπικών επιδιώξεων (κονκάρδες, βραβεία κ.α.). Οι μαθητές/τριες αποκτούν την αίσθηση της επίτευξης και της εξέλιξης, η οποία πυροδοτεί εσωτερικά κίνητρα (ικανοποίησης προσδοκιών, αίσθηση επάρκειας κ.α.)

«Προσεγγίζοντας τα ιστορικά γεγονότα μέσα από τα μνημεία του τόπου μου» / κ. Χειροπούλου

Διδασκαλία του μαθήματος της «Μεσαιωνικής και Νεότερης Ιστορίας». Παραγωγή διδακτικού υλικού. Δράσεις στο πλαίσιο αυτοαξιολόγησης της σχολικής μονάδας. Διάχυση καλών εκπαιδευτικών πρακτικών

«Αξιολόγηση σχολικής μονάδας με στόχο τη βελτίωση» / κ. Πολυμεροπούλου

Πρόκειται για πρόγραμμα αυτοαξιολόγησης της σχολικής μονάδας μεκαθοδήγηση και υποστήριξη των εκπαιδευτικών του σχολείου. Αυτή σχεδιάζεται να δοθεί μέσω της ενδοσχολικής επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών. Τέλος, σχεδιάζεται να γίνει διάχυση των καλών πρακτικών σε όμορα σχολεία.

Με σύνεση και μεθοδικότητα ανεβαίνω τα σκαλιά της εκπαίδευσης / κ. Λαδάς

Πρόκειται για πρόγραμμα καθοδήγησης και υποστήριξης των μαθητών/τριών και απευθύνεται σε τρεις κατηγορίες μαθητών/τριών:

1. Στους μαθητές/τριες που φοιτούν στη ΣΤ Δημοτικού του 16 ου Πειραματικού Δημοτικού Λαμίας
2. Στους μαθητές/τριες που φοιτούν στην Α Γυμνασίου του σχολείου μας
3. Στους μαθητές/τριες που φοιτούν στη Γ Γυμνασίου του σχολείου μας

Παράλληλα με τους ομίλους και τις καινοτόμες δράσεις θα δημιουργηθούν και τμήματα ενισχυτικής διδασκαλίας. Αυτά θα είναι τα εξής:

Για την Α' Γυμνασίου

- A. Στη Νεοελληνική Γλώσσα, υπεύθυνη κ. Παναγιώτου (Δευτέρα 13.05-14.35)
- B. Στη Φυσική, υπεύθυνη κ. Ζωβοΐλη (Τρίτη 13.50-15.20)
- Γ. Στην Αρχαία Ελληνική Γλώσσα, υπεύθυνη κ. Παπαλέξη και κ. Καλαμάρας (Τετάρτη 13.50-15.20)
- Δ. Στα Μαθηματικά, υπεύθυνη κ. Βαρθαλίτη (Πέμπτη 13.50-15.20)

Για την Β' Γυμνασίου

- A. Στη Νεοελληνική Γλώσσα, υπεύθυνη κ. Χειροπούλου (Δευτέρα 13.05-14.35)
- B. Στη Φυσική, υπεύθυνος κ. Αυγέρης (Τρίτη 13.50-15.20)
- Γ. Στα Μαθηματικά, υπεύθυνη κ. Βαρθαλίτη (Τετάρτη 13.50-15.20)
- Δ. Στην Αρχαία Ελληνική Γλώσσα, υπεύθυνη κ. Τσούτσικα (Πέμπτη 13.50-15.20)

Για την Γ' Γυμνασίου

- A. Στην Αρχαία Ελληνική Γλώσσα, υπεύθυνη κ. Τσούτσικα (Τρίτη 13.50-15.20)
- B. Στα Μαθηματικά, υπεύθυνη κ. Σκορδά (Τετάρτη 13.50-15.20)
- Γ. Στη Φυσική, υπεύθυνος κ. Μπιρμπιλιώτης (Πέμπτη 13.50-15.20)

ΤΙ ΝΑ ΨΩΝΙΖΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ ΓΙΑ ΣΝΑΚ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Πηγή: ow.gr

Πώς επιλέγουμε τα σνακ των παιδιών: 3 γενικοί κανόνες

Ο γενικός κανόνας, είναι καταρχάς να τοποθετήσουμε τα σνακ σε συγκεκριμένες ώρες μέσα στην ημέρα. «Δεν θα δώσουμε, δηλαδή, σνακ λίγη ώρα πριν το κανονικό γεύμα, γιατί έτσι γεμίζει με γλυκόζη το αίμα και έπειτα το παιδί δεν έχει όρεξη για φαγητό. Στο γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνονται όλες οι διατροφικές ομάδες, να ξεκινά με τη σαλάτα και να ακολουθεί το κυρίως φαγητό. Το σνακ, που μπορεί να είναι ένα φρούτο ή ένα δημητριακό με σοκολάτα, μπορεί να ακολουθήσει τουλάχιστον μία ώρα μετά

Πηγαίνεις, λοιπόν, με το παιδί στο σούπερ μάρκετ. Ποια τρόφιμα να επιλέξεις από εκεί και με τι κριτήριο;

- Μπισκότα

«Εξηγούμε στο παιδί ότι από μπισκότα επιλέγουμε κάποια που να έχουν όσο το δυνατόν λιγότερη ζάχαρη και σοκολάτα, για να μην επιβαρύνονται τα δοντάκια ή το στομάχι του. Από όλα τα μπισκότα, λοιπόν, προτιμάμε τα λιγότερο επεξεργασμένα, αυτά που φτιάχνονται από δημητριακά ολικής άλεσης και βρόμη, και ιδανικά με στέβια αντί για ζάχαρη»

- Ξηροί καρποί και αποξηραμένα φρούτα

Αποτελούν μια εξαιρετική πρόταση για σνακ, αρκεί να μην περιέχουν αλάτι ή ζάχαρη.

- Τυρί

είναι προτιμότερο το κίτρινο τυρί με χαμηλά λιπαρά ή και το πλήρες αν πρόκειται μόνο για μια φέτα του τοστ. Βέβαια, στο τοστ, αν θέλουμε να το κάνουμε λίγο πιο ζουμερό, μπορούμε να βάλουμε και λίγο τυρί σε μορφή αλείμματος (π.χ. cottage) και οπωσδήποτε ένα λαχανικό, π.χ. ντομάτα ή μαρούλι.

- Αλλαντικά

«Προτιμάμε τα λιγότερο επεξεργασμένα και σίγουρα όχι τα καπνιστά. Τα ψητά ή βραστά αλλαντικά είναι καλύτερα και από αυτά επιλέγουμε ζαμπόν ή μια γαλοπούλα καλής ποιότητας», λέει ο ειδικός.

- Κριτσίνια ως σνακ για το σχολείο

- Γιαούρτι

Προτιμάμε κανονικό γιαούρτι, πρόβειο ή στραγγιστό, και όχι τα επιδόρπια που συνήθως περιέχουν ζάχαρη, λέει ο παιδιατρικός διατολόγος, ο οποίος μάλιστα προτείνει και μια εξαιρετική συνταγή για παγωτό με γιαούρτι που μπορούμε να προσφέρουμε στο παιδί ως απογευματινό σνακ:

- Φυσικοβούτυρο και ταχίνι

Το φυσικοβούτυρο και το ταχίνι με κακάο ή πορτοκάλι αποτελούν υγιεινές εναλλακτικές για άλειμμα πάνω σε ψωμί ή σε μια ρυζογκοφρέτα. Τα ίδια συστατικά, ίσως και με λίγη μαύρη σοκολάτα, μπορεί να περιλαμβάνονται και σε μία μπάρα που συνιστάται για το κολατσιού του παιδιού. Έτσι, καλύπτεται και η ανάγκη του για σοκολάτα ή για κάποιο άλλο άλειμμα με πολλά λιπαρά και ζάχαρη

- Ψωμί του τοστ:

Το απόλυτο υλικό για σνακ Προτιμάμε ψωμί του τοστ ολικής άλεσης και ιδανικά το ζέας. Το αλεύρι ζέας περιέχει μεγαλύτερες ποσότητες λυσίνης (ένα βασικό αμινοξύ, συστατικό των πρωτεϊνών), η οποία έχει βρεθεί πως είναι ωφέλιμη για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και άλλων πολύτιμων βιοχημικών ενεργειών στον οργανισμό μας, σύμφωνα με τον ειδικό. «Ακόμα καλύτερο, βέβαια, είναι ένα φρέσκο κουλούρι ολικής άλεσης από τον φούρνο»

- Φυσικοί συσκευασμένοι χυμοί

«Αν μπορούμε να στύσουμε έναν χυμό στο σπίτι και να το πάρει το παιδί μαζί σε ένα σκοτεινό θερμός που σφραγίζει καλά, με σκοπό να τον πει μέσα στην επόμενη ώρα είναι το ιδανικό. Διαφορετικά, ας επιλέγονται φρέσκοι συσκευασμένοι χυμοί χωρίς προσθήκη ζάχαρης, που βρίσκουμε στα ψυγεία των σούπερ μάρκετ»



Τι ρούχα να φορέσω στο σχολείο;

Αυτό είναι ένα ερώτημα που απασχολεί πολλούς μαθητές που επιστρέφουν πίσω στα θρανία μετά τις καλοκαιρινές τους διακοπές! Ευτυχώς όμως υπάρχουν αμέτρητες ιδέες για back to school outfits που καλύπτουν κάθε στυλ και γούστο.

1)Φόρεμα + κολάν

Ο συνδυασμός φορέματος με κολάν είναι από τους πιο άνετους και μοντέρνους! Για να τον κάνεις ακόμα πιο trendy, μπορείς να επιλέξεις ένα παιδικό φόρεμα κι ένα κολάν με έντονα χρώματα και μοτίβα. Συνδύασέ τα με ένα ζευγάρι sneakers, κι έχεις το απόλυτο back to school outfit!

2)Φόρμα + αθλητικά παπούτσια

Τι πιο άνετο από μία φόρμα συνδυασμένη με αθλητικά; Οι παιδικές φόρμες είναι από τα ιδανικότερα ρούχα για το σχολείο, αφού προσφέρουν ελευθερία κινήσεων και μπορούν να συνδυαστούν με τα πάντα. Επίσης, μπορούν να φορεθούν τόσο από αγόρια, όσο και από κορίτσια και να προσαρμοστούν στο στυλ του κάθε παιδιού!

3)Φούστα + μπλούζα

Κλασικός και άκρως κοριτσίστικος συνδυασμός, η φούστα και η μπλούζα είναι τα τέλεια ρούχα για την πρώτη μέρα στο σχολείο. Αν θέλεις να δώσεις μία πιο casual κατεύθυνση στο outfit, επίλεξε ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια σε έντονα χρώματα ή απλά λευκά sneakers!



Χρήσιμα tips για άψογο ντύσιμο στο σχολείο

Όποιο συνδυασμό και στυλ ρούχων κι αν διαλέξεις για το σχολείο, αυτά είναι μερικά tips που μπορείς να ακολουθήσεις, ώστε να κάνεις την όλη διαδικασία πιο εύκολη και ευχάριστη!

Αν αγοράσεις καινούρια ρούχα, μην τα πάρεις μόνο για τη συγκεκριμένη περίπτωση. **Φρόντισε να επιλέξεις κομμάτια που συνδυάζονται εύκολα και μπορούν να φορεθούν καθημερινά.**

Για ένα back to school outfit που θα κλέψει τις εντυπώσεις, συνδύασε τα χρώματα των ρούχων με αυτά της σχολικής τσάντας! Ψώνισε ρούχα μαζί με τα παιδιά. Έτσι, θα μπορέσετε να επιλέξετε μαζί ένα outfit που θα

τους αρέσει!

Διάλεξε ρούχα που κάνουν τα παιδιά να νιώθουν άνετα και τα εκφράζουν. Το ζητούμενο είναι να νιώθουν αυτοπεποίθηση και σιγουριά με τα ρούχα τους την πρώτη μέρα του σχολείου. Προτίμησε υφάσματα από φυσικά υλικά που επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει, όπως το βαμβάκι.

Μην πιέσεις το παιδί να φορέσει κάποιο ρούχο με το οποίο δεν νιώθει άνετα.

Στη διάθεση του κοινού η ψηφιακή έκθεση με τα αρχαιολογικά ευρήματα στη Στύρφακα

Το ιερό της Δήμητρας και των πάρεδρων θεοτήτων στην περιοχή της Όθρουσ, αποκαλύφθηκε κατά τις εργασίες του Ε65 στην περιοχή...



Την ψηφιακή έκθεση «**ΣΤΥΡΦΑΚΑ ΦΘΙΩΤΙ-ΔΑΣ, Ένα μικρό αγροτικό ιερό ελληνιστικών χρόνων στις παρυφές της Όθρουσ**», παρουσιάζει η **Εφορεία Αρχαιοτήτων Φθιώτιδας και Ευρυτανίας**.

Στην έκθεση παρουσιάζονται τα πρόσφατα αρχαιολογικά ευρήματα που ήρθαν στο φως κατά την κατασκευή του Αυτοκινητοδρόμου Κεντρικής Ελλάδας Ε65 στη Φθιώτιδα και συγκεκριμένα στη Στύρφακα Δήμου Λαμιέων, μια περιοχή που είναι ελάχιστα γνωστή αρχαιολογικά. Με περιεκτικές αναφορές, συνοδευόμενες από κατάλληλο εποπτικό υλικό, τόσο το ειδικό επιστημονικό, όσο και το ευρύτερο κοινό μπορεί να ενημερωθεί για το ιερό της Δήμητρας και των πάρεδρων θεοτήτων που άκμασε στην περιοχή της Όθρουσ κατά τους ελληνιστικούς χρόνους. «Η έκθεση αποτελεί προϊόν αδαστής συνεργασίας μεταξύ της Εφορείας Αρχαιοτήτων Φθιώτιδας και Ευρυτανίας

και του Υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών, στο πλαίσιο του 3ου Υποέργου. Ευχαριστούμε θερμά όσους/ές συνέβαλαν στην υλοποίηση του έργου και αναμένουμε με χαρά τυχόν σχόλια και παρατηρήσεις σας», αναφέρει στην πρόσκληση – παρουσίαση η **Εφορεία Αρχαιοτήτων Φθιώτιδας και Ευρυτανίας**. Την έκθεση μπορείτε να τη δείτε εδώ: <https://digitalexhibitionefafeu.gr/>
Πηγή: Lamiareport.gr



Βιβλιοπαρουσίαση



ΜΙΑ ΑΛΛΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΙΑ ΚΟΣΙΩΝΗ

Τιμή: € 12.29
Εκδότης: Lebee Publications
Χρονολογία Έκδοσης: 2024
Αριθμός σελίδων: 26

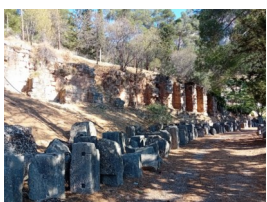
Στη μικρή Αναστασία άρεσαν πολύ οι ιστορίες. Της άρεσαν τόσο πολύ που συνεχώς ζητούσε από τους γονείς της να της διαβάζουν το βράδυ παραμύθια ή να φτιάχνουν ιστορίες από το μυαλό τους. Σύντομα, άρχισε κι εκείνη να φτιάχνει με τη φαντασία της, τις δικές της ιστορίες και όλα γύρω της γίνονταν μια συντροφιά αγάπης με πριγκίπισσες, φερωτά άλογα, νεράιδες και μαγικά ραβδιά... Σε ποιο παιδί δεν αρέσουν οι ιστορίες και τα παραμύθια; Αυτό ισχύει και για τη μικρή **Αναστασία**. Μια μέρα, όμως, θα μάθει τι είναι οι αληθινές ιστορίες, αυτές που οι μεγάλοι ονομάζουν «ειδήσεις». Θα το ανακαλύψει μαζί με τους συμμαθητές της μέσα από ένα τυχαίο γεγονός και πολύ σύντομα θα γίνουν κυνηγοί αληθινών ιστοριών, δηλαδή μικροί δημοσιογράφοι. Έτσι θα καταλάβουν πόσο σημαντικές είναι οι ειδήσεις για τον αλληλοσεβασμό, την αλληλοκατανόηση και την αλληλεγγύη. Η αγαπημένη **Σια Κοσιώνη** μας ταξιδεύει με τον πιο ευφάνταστο τρόπο, στον κόσμο της δημοσιογραφίας, με ένα παραμύθι που δείχνει στα παιδιά την δύναμη και την αξία των αληθινών ιστοριών, δηλαδή των ειδήσεων.

Δρομολογείται η ανάδειξη του δυτικού τμήματος της αρχαίας πόλης των Δελφών

Την ανάδειξη του δυτικού τμήματος της αρχαίας πόλης των Δελφών εντάσσει το **Υπουργείο Πολιτισμού** στο σύνολο των έργων που έχει δρομολογήσει και υλοποιεί για την προστασία και ανάδειξη του αρχαιολογικού χώρου των Δελφών, δια της **Εφορείας Αρχαιοτήτων Φωκίδας**.

Στο πλαίσιο των μελετών ωρίμανσης έχουν ήδη εκπονηθεί και τύχει της θετικής γνωμοδότησης του **Κεντρικού Αρχαιολογικού Συμβουλίου** οι μελέτες αποκατάστασης, σπερέωσης και ανάδειξης μνημείων της δυτικής αρχαίας πόλης των Δελφών – τοπογραφική, ψηφιακή χαρτογράφηση και αποτύπωση- όπως και η γεωτεχνική μελέτη για μέτρα άμεσης επέμβασης επί της κιστέρνας, η αρχιτεκτονική μελέτη ανάδειξης της **συνοικίας του Ηρώου Blum**, η μελέτη συντήρησης των ψηφιδωτών δαπέδων των μνημείων και ανάλυσης των υλικών.

Η αρχαία πόλη των Δελφών χωροθετείται περιμετρικά του **Ιερού του Απόλλωνα**. Στο δυτικό τμήμα του αρχαιολογικού χώρου, το οποίο εκτείνεται μέχρι και το κοιμητήριο του σύγχρονου οικισμού, έχει αποκαλυφθεί ένα σημαντικό τμήμα της πόλης. Στην περιοχή αυτή, η πόλη διαμορφώνεται σε τρία βασικά άνηδρα, όπου ήδη από την περίοδο της **Μεγάλης Ανασκαφής από τη Γαλλική Σχολή Αθηνών (1894-1902)** αλλά και κατά τη διάρκεια των τεσσάρων φάσεων κατασκευής του Αρχαιολογικού Μουσείου Δελφών, αποκαλύφθηκαν εκτεταμένα τμήματα οικιστικών ζωνών της ύστερης ρωμαϊκής και πρωτοβυζαντινής περιόδου, καθώς και μεγάλο τμήμα του αρχαίου δυτικού νεκροταφείου. Πηγή: Zougla.gr



Ταξίδια



Ταξίδι στην Περούτζια

Θερμοκρασία: 8°C (μέγιστη), 18°C (ελάχιστη)

Η Περούτζια, η καρδιά της Ούμπριας στην κεντρική Ιταλία, είναι ένας προορισμός γεμάτος γεύσεις, ιστορία και πολιτισμό, που αγαλιάζει τον επισκέπτη κάθε εποχή του χρόνου, αλλά ιδίως το φθινόπωρο, όταν **τα στενά της μοσχοβολούν σοκολάτα**. Η δροσιά του φθινοπώρου φέρνει μια γλυκιά ατμόσφαιρα που γίνεται ακόμα πιο έντονη τον Οκτώβριο, όταν η πόλη φιλοξενεί το διάσημο **Eurochocolate Festival**, το οποίο μεταμορφώνει τους δρόμους σε ένα ζωντανό σκηνικό γευστικών απολαύσεων. Εκεί θα γευτείτε τα θρυλικά **baci** – τα «φιλιά» της πόλης. Αυτά τα μικρά γλυκίσματα με σοκολάτα και φουντούκι δημιουργήθηκαν με έμπνευση από την αγάπη και συνοδεύονται ακόμα και σήμερα από περιτύλιγμα με ερωτικά ρητά. Στο φεστιβάλ, οι λάτρες της σοκολάτας απολαμβάνουν γευστιγνωσίες, εκθέσεις και μαθήματα μαγειρικής, ανακαλύπτοντας τη βαθιά παράδοση της Περούτζια στη σοκολατοποιία. Πέρα από τις γλυκές απολαύσεις, η πόλη προσφέρει μαγευτικές βόλτες στα **λιθόστρωτα δρομάκια της, ανάμεσα σε μεσαιωνικά υδραγωγεία και γραφικές σκάλες που οδηγούν σε εκπληκτικές θέες**.



Έφυγε ο μεγάλος Μίμης Πλέσσας

10 + 1 τραγούδια/μουσικές που έγραψαν ιστορία στο Ελληνικό σινεμά

Ο Μίμης Πλέσσας απέδειξε ότι η μουσική δεν είναι απλώς ένα συμπληρωματικό στοιχείο στον κινηματογράφο, αλλά μια δύναμη που μπορεί να ενισχύσει και να διαμορφώσει το συναίσθημα, να καθοδηγήσει το κοινό και να ενσωματωθεί στην ιστορία.

Τι σου 'κανα και πίνεις...

Ένα τραγούδι του Μίμη Πλέσσα σε στίχους Λευτέρη Παπαδόπουλου που αν και έχει ερμηνευτεί από πολλούς καλλιτέχνες, έχει ταυτιστεί με μια σπουδαία λαϊκή φωνή, αυτή της Πόλυ Πάνου. Πρωτοα-



κούστηκε από την Πόλυ Πάνου το 1968 στην ταινία της Φίνος Φιλμς «Όλα αγάπη μου» σε σενάριο και σκηνοθεσία του Γιάννη Δαλιανίδη.

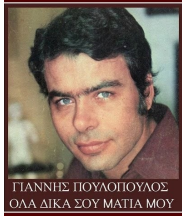
Θα πιω απόψε το φεγγάρι

Σε στίχους Λευτέρη Παπαδόπουλου, το σπουδαίο αυτό τραγούδι έγραψε τη δική του ιστορία από τον Γιάννη Πουλόπουλο και συνόδευσε την ταινία «Γοργόνες και Μάγκες»



Όλα δικά σου μάτια μου

Ένα από τα ωραιότερα ερωτικά τραγούδια του ελληνικού πενταγράμμου, για πολλούς το ωραιότερο, αυτό είναι το «Όλα δικά σου μάτια μου» από το «Αγάπη που δεν σβήνει ο χρόνος», μια δραματική ταινία του 1966 σε σκηνοθεσία Γιώργου Ζερβουλάκου στην οποία πρωταγωνιστούσαν ο Χρήστος Νέγκας και η Ελένη Προκοπίου. Ένα σπαρακτικό τραγούδι



που άφησε εποχή. Ένας ύμνος στον έρωτα, στην ανιδιοτελή αγάπη διά στόματος Γιάννη Πουλόπουλου και σε στίχους Λευτέρη Παπαδόπουλου.

Η πρώτη μας νύχτα

Ο Γιάννης Βογιατζής τραγουδά το εμβληματικό αυτό τραγούδι του Μίμη Πλέσσα στην ταινία «Μερικοί το προτιμούν κρύο»



Οι χάντρες

«Οι Χάντρες» που τραγουδά ο ίδιος ο Δημήτρης Χορν στην ταινία του Κλέαρχου Κονιτσιώτη «Η ΑΘΗΝΑ ΤΗΝ ΝΥΧΤΑ» (1962).



Του αγοριού απέναντι

Τραγουδύσε η Μαίρη Χρονοπούλου στην ταινία «Μια κυρία στα μπουζούκια», η οποία έγινε τεράστια εισπρακτική



Ανοιξε Πέτρα

Η Μαρινέλλα συνεργάστηκε για πρώτη φορά με τη Φίνος Φιλμ το 1968, στο μιούζικαλ «Γοργόνες και Μάγκες» όταν τραγουδύσε το «Ανοιξε Πέτρα», σε μουσική Μίμη Πλέσσα και στίχους Λευτέρη Παπαδόπουλου, δίνοντας μια ερμηνεία που έγινε εμβληματική.



Βρέχει φωτιά στη στράτα μου

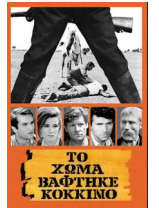
Ερμηνεύτηκε από τον Στράτο Διονυσίου έγινε ένα από τα σημαντικότερα τραγούδια του ελληνικού ρεπερτορίου. Ο Στράτος Διονυσίου, άγνωστος μέχρι τότε, έγινε αμέσως αστέρι του τραγουδιού μόνο με τη φωνή του, αφού το τραγούδι του ακούγεται μόνο από ένα πικάπ, χωρίς να παρουσιάζεται ο ίδιος στην ταινία «Ορατότης Μηδέν» του Νίκου Φώσκολου.



Και δύο εμβληματικά μουσικά κινηματογραφικά θέματα που έμειναν στην ιστορία του Ελληνικού Κινηματογράφου.

Το χώμα βάφτηκε κόκκινο

Στην ταινία του 1966 του Νίκου Φώσκολου που είχε προταθεί και για Oscar ξενόγλωσσης ταινίας ο Μίμης Πλέσσας έγραψε την εμβληματική της μουσική. Η ταινία αναφέρεται στον αγώνα των κολίγων ενάντια στη καταδυνάστευση των τσιφλικάδων, στη Θεσσαλία του 1907.

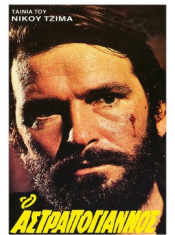


Οι σφαίρες δεν γυρίζουν πίσω

Το εκπληκτικό αυτό Greek western του Νίκου Φώσκολου κέρδισε το βραβείο καλύτερης μουσικής επένδυσης στο 8ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης. Γυρίστηκε το 1967.



Να μην ξεχνάμε φυσικά και την καταπληκτική μουσική επένδυση της ταινίας Αστρατόγιαννος με το Νίκο Κούρ-κουλο και σκηνοθεσία του Νίκου Τζήμα



Ο θαυμαστός κόσμος του Σαλβαδόρ Νταλί ζωντανεύει μπροστά στα μάτια μας

Μετά από την παρουσίασή της σε Λονδίνο, Βαρκελώνη, Κοπεγχάγη, Βερολίνο, Βαρσοβία και στη Θεσσαλονίκη η έκθεση-αφιέρωμα στον Σαλβαδόρ Νταλί έρχεται στην Αθήνα στον «Ελληνικό Κόσμο», το Κέντρο Πολιτισμού του Ιδρύματος Μείζονος Ελληνισμού!

«Επειδή εγώ γίνομαι καμιά φορά ζωγράφος, οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είμαι καλλιτέχνης. Το πραγματικό μου ενδιαφέρον είναι οι Κυβερνοεπιστήμες (Cybernetics), η Κβαντική Φυσική κι η Βιολογία.» – Σαλβαδόρ Νταλί

Η έκθεση είναι μια συναρπαστική περιήγηση στα πιο διάσημα έργα του Σαλβαδόρ Νταλί από μια εντελώς νέα οπτική. Παρακολουθούμε την πορεία των επιρροών του ζωγράφου, από τον υπερρεαλισμό και τον Φρόντ ολοένα και περισσότερο προς τις θετικές επιστήμες, τα μαθηματικά, την πληροφορική.

Τι θα δείτε στην Έκθεση

Dali Cybernetics - The Immersive Experience

Η Τεχνολογία συναντά την Τέχνη:

Η Τέχνη συναντά την Επιστήμη:

Η Επιστήμη συναντά την Πίστη:

Virtual Reality 360:



Διαδραστική Στοά:

Dali Cybernetics - The Immersive Experience

Δημιουργικότητα:

Προβολή ντοκιμαντέρ:

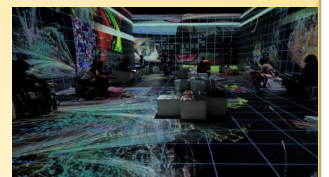
Η Βιβλιοθήκη του Νταλί:

Φανταστικό Όνειρο:

Dali Cybernetics - The Immersive Experience

Περιήγηση:

Φωτογραφίες:



12€ από 15€ για Είσοδο 1 Ατόμου στην Έκθεση «Dali Cybernetics SKG - Immersive Experience», στην Αποθήκη Γ, στο Λιμάνι 45€ από 50€ για Είσοδο 1 4μελούς Οικογένειας (2 ενήλικες & 2 παιδιά ή 1 ενήλικας & 3 παιδιά)



Εγκαινιάζουμε σήμερα μια καινούργια στήλη στην εφημερίδα μας. Κινηματογραφικές ταινίες που άλλαξαν τον τρόπο που σκεφτόμαστε, που αποτέλεσαν παράδειγμα προς μίμηση για να αντιγραφούν από νέους καλλιτέχνες, που «έχουν κάτι να πουν». Ταινίες που μιλούν στην ψυχή μας. Ταινίες που μας κλείνουν το μάτι. Ταινίες που μας κάνουν να γελάσουμε, να στενοχωρηθούμε, να τρομάξουμε, να διασκεδάσουμε, να κλάψουμε. Τελικά, ταινίες που θα μιλάνε σε εμάς, για να βρούμε το δικό μας "Rosebud", να μάθουμε από τι υλικό είναι φτιαγμένο τα όνειρα, να δούμε πράγματα που εμείς οι άνθρωποι δεν μπορούμε να φανταστούμε, να μας φτιάξουν τη μέρα, να μας κάνουν μια πρόταση που δεν μπορούμε να αρνηθούμε, να αποτελέσουν την αρχή μιας πραγματικής φιλίας, όπου κανείς δεν θα είναι τέλειος και ας ελπίσουμε να αντέξουμε την αλήθεια.

Στο κάτω-κάτω αύριο είναι μια άλλη μέρα. Ας την αδράξουμε, ας κάνουμε τις ζωές μας μοναδικές

Τι κοινό έχει η ταινία "Hidden fortress" με το "Star Wars"



Δύο ρακένδυτοι στρατιώτες αποφασίζουν με αντάλλαγμα χρυσάφι να βοηθήσουν έναν άνδρα και μια γυναίκα να περάσουν τα εχθρικά σύνορα, χωρίς να ξέρουν ότι στην πραγματικότητα αυτοί είναι Σαμουράι και αυτή Πριγκίπισσα. Ελαφρύς τόνος, ιδιοφυής, «καθαρή» δράση που πρακτικά δεν σταματά ποτέ, τρομερές συνθέσεις στα κάδρα και αντίληψη του χρόνου στη διάρκεια του πλάνου, συνθέτουν μια ταινία-λεξικό του πώς κινηματογραφείται η κίνηση, χρησιμοποιείται το τοπίο και μαγνητίζεται το φιλότεχνο βλέμμα. Επίσης, η ταινία που όχι απλά ενέπνευσε στον Τζορτζ Λούκας τον «Πόλεμο των Άστρων» αλλά και τον είδε να δανείζεται ολόκληρα μέρη της πλοκής και αμέτρητες σκηνές για το δικό του διασημικό έπος.

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Akira Kurosawa



Αθλητισμός



Εθνική Ελλάδος για φίλημα

Συγκίνηση, δάκρυα, ρίγος: Οι στιγμές του γαλανόλευκου θριάμβου, που αφιερώθηκε στον Μπάλντοκ

Αγγλία - Ελλάδα 1-2: Σαν να έπαιζε με 12 η Εθνική, "πάτησε" την Αγγλία στο Γουέμπλεϊ



με Παυλίδη και έγραψε ιστορία. Με γκολ του Παυλίδη στο 90'+4' η Εθνική Ελλάδας κατατρόπωσε με 2-1 την Αγγλία στο Γουέμπλεϊ και αφιέρωσε τη νίκη στη μνήμη του Τζορτζ Μπάλντοκ. Δεν προήθησαν από



την ισοφάριση του Μπέλιγγχαμ (87') οι διεθνείς που είχαν προηγηθεί στο 49' ξανά με τον Παυλίδη. Αυτό ακριβώς άξιζε η Ελλάδα. Τι εμφάνιση υπό τις πιο απαιτητικές συνθήκες. Ήταν υπέροχη από την αρχή μέχρι και το τέλος. Νίκησε την Αγγλία για πρώτη φορά στην ιστορία της.

RESULT	
Thursday, 10th October	FULL-TIME
England	1
Greece	2

Μια Εθνική που πείθει πως μπορεί περισσότερο από αυτά που δείχνει

Διότι επικράτησε με 2-0 της Ιρλανδίας στο κατάμεστο με από περισσότερους από 30 χιλιάδες φιλάθλους στο Γεώργιος Καραϊσκάκης, και έκανε το τέσσερα στα τέσσερα στο Nations League. Το γκολ που ξεκλείδωσε το ματς για το αντιπροσωπευτικό μας συγκρότημα πέτυχε στο 48' ο Τάσος Μπακασέτας με ωραίο σουτ, έπειτα από στρώσιμο του Τζόλη. Η Ελλάδα κλείδωσε τη νίκη στις καθυστερήσεις με τον Μάνταλο να πλασάρει σε κενή εστία, έπειτα από λάθος του Κέλεχερ.



12 Χαλάρωση – Χρήσιμα – Γέλιο

Το Sudoku αποτελείται από 9 γραμμές, 9 στήλες και 9 κουτιά. Κάθε γραμμή, στήλη και κουτί αποτελείται από 9 τετραγωνάκια και το ζητούμενο είναι να τοποθετήσεις τους αριθμούς από το 1 ως το 9 στα τετραγωνάκια αυτά, έτσι ώστε κάθε αριθμός να εμφανίζεται μία μόνο φορά σε κάθε γραμμή, στήλη και κουτί

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
	8 HINT		4	1	9			5
				8			7	9



Χρήσιμα και.....αχρειαστα

Αχρειαστα να είναι
Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας: 166 www.ekab.gr
Κέντρο Δηλητηριάσεων : 210 7793777
Άμεση Δράση Αστυνομίας : 100
Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης : 112
Πυροσβεστική Υπηρεσία: 199
Γενικό Νοσοκομείο Λαμίας: Τηλ. Κέντρο: 22313 56000
 (για ραντεβού καλέστε το 1535)
Κέντρο υγείας Λαμίας: 2231056401
Ε.Ο.Δ.Υ 2103443958, 2103443867

- 15900** Ενδοοικογενειακή βία
- 1107** Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας δωρεάν, 24 ώρες, κάθε μέρα
- 116 111** Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων δωρεάν
- 1056** Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά δωρεάν, 24 ώρες, κάθε μέρα
- 80011 80015** Γραμμή Βοηθείας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-3:00μμ
- 115 25** Γραμμή Μαζί για το Παιδί χρέωση μιας αστικής μονάδας,
- 800 11 32 000** Γραμμή του Συνηγόρου του Παιδιού για παιδιά δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-4:00μμ
- 2106812237** Συμβουλευτική Υπηρεσία για εφήβους και τις οικογένειές τους
- 2106476464, 2106476000** Τμήμα δίωξης ηλεκτρονικού εγκλήματος
- 1065** Η Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή SOS
- 1520** Γραμμή Καταναλωτή