



ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΔΙΣΠΗΛΙΟΥ

ΑΓΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ



Κείμενο των μαθητών της ΣΤ΄ τάξης

11 Σεπτεμβρίου, μέρα χαράς και αγωνίας! Γέμισε η αυλή του σχολείου χαμογελαστά προσωπάκια!

Όλα τα παιδιά συνάντησαν τους συμμαθητές τους, τους φίλους τους και τους δασκάλους τους.

Το μυστήριο του Αγιασμού τέλεσε ο **πατέρας Πασχάλης**, του ενοριακού μας ναού ευχόμενος σε όλα τα παιδιά «**Καλή φώτιση**», παρουσία της Διεύθυνσης του Σχολείου μας, των εκπαιδευτικών, των γονέων των μαθητών και των μαθητριών όλων των τάξεων.

Παρευρέθηκαν, ο **Αντιπεριφερειάρχης Καστοριάς κ. Σαββόπουλος Δημήτριος**, ο **εκπρόσωπος του Δήμου Καστοριάς κ. Στυλιάδης Δημήτριος**, ο **πρόεδρος της Κοινότητας Δισπηλιού κ. Ιασωνίδης Νικόλαος** καθώς και η **πρόεδρος του Δ.Σ του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων κ. Μπούγια Μαρία** όπου απηύθυναν τις ευχές τους σε μαθητές και γονείς.

Ο Διευθυντής του σχολείου **κ. Ευαγγελίδης Γεώργιος**, αφού καλωσόρισε τους μαθητές και ιδιαίτερα τα πρωτάκια, επισήμανε πως οι στόχοι όλων των εμπλεκόμενων σε θέματα παιδείας είναι κοινός και έχουν σκοπό την όσο το δυνατόν καλύτερη και ποιοτικότερη εκπαίδευση των μαθητών.

Ευχρή σε όλα τα παιδιά μας για μία καλή σχολική χρονιά, να χαρούν τις στιγμές με τους φίλους τους, να γεμίσουν με νέες γνώσεις, να διώξουν τους φόβους και ν' ακολουθήσουν τα όνειρά τους!

Ο ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ ΤΗΝ ΕΠΕΤΕΙΟ ΤΗΣ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1940 ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ

Με συγκίνηση και περηφάνια την Παρασκευή 25 Οκτωβρίου 2024 το σχολείο μας τίμησε την επέτειο του «ΟΧΙ» με τη σχολική γιορτή που πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα πολλαπλών εκδηλώσεων.

Κείμενο των μαθητών της ΣΤ΄ τάξης

Η γιορτή ξεκίνησε με την παράδοση της σημαίας και τον ορισμό των σημαιοφόρων και παραστατών για το σχολικό έτος 2024-2025.

Στη συνέχεια οι μαθητές της ΣΤ΄ τάξης παρουσίασαν το χρονικό της 28ης Οκτωβρίου 1940 εμπλουτισμένο με κείμενα και ποιήματα. Την εκδήλωση πλαισίωσε η χορωδία των μαθητών και των μαθητριών των Γ΄, Δ΄ και Ε΄ τάξεων που τραγούδησε, τραγούδια.

Η γιορτή ολοκληρώθηκε με τον Εθνικό Ύμνο, που τραγουδήθηκε από όλους τους μαθητές.

ΕΤΟΣ 16°
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ
2024

Βρείτε μας
στο
διαδίκτυο



Η Εφημερίδα μας 2008-2024



Αγαπητοί αναγνώστες,
Συνεχίζουμε για δέκατη έκτη χρονιά την έκδοση της εφημερίδας του σχολείου μας «**Παιδιά εν δράσει**».

Στις σελίδες της θα βρείτε άρθρα, αναφορές στις εκδηλώσεις και επισκέψεις που πραγματοποιούν οι μαθητές μας και ποικιλία δραστηριοτήτων που γίνονται μέσα και έξω από το σχολείο μας.

Επίσης μπορείτε να θαυμάσετε δείγματα από τις εργασίες των παιδιών μας.

Η δημιουργία της εφημερίδας είναι προϊόν και προσπάθειας όλων των μαθητών, οι οποίοι εργάζονται ατομικά ή ομαδικά, με πολύ κόπο, μεράκι και διάθεση για δημιουργία, προκειμένου να επικοινωνήσουν με όλα τα μέλη της σχολικής αλλά και ευρύτερης κοινότητας.

Ακολουθήστε τους και φέτος στο ταξίδι που έχουν ξεκινήσει, όλοι οι μαθητές, στο **σχολείο του Δισπηλιού**, ένα ταξίδι με στόχο η κάθε μέρα να είναι ημέρα χαράς και δημιουργίας.

Καλή ανάγνωση!

11η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού

Κείμενο των μαθητών της ΣΤ΄ τάξης

Μέρα χαράς, μέρα άθλησης, μέρα κίνησης ήταν η 27^η Σεπτεμβρίου 2024!

Στα πλαίσια της 11ης Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού με κοινό σύνθημα «**Αθλούμαστε Μαζί. Δίνουμε ποιότητα στη Ζωή**» και στόχο την ανάδειξη της ωφελιμότητας της άθλησης στη σωματική και πνευματική υγεία εφ' όρου ζωής, διοργανώσαμε δραστηριότητες στο σχολείο μας, αλλά και στο χώρο του «**Λιμναίου Οικισμού**» που επισκεφτήκαμε.

Όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου μας συνεργάστηκαν, ζωγράρισαν, αθλήθηκαν, διασκέδασαν και έπαιξαν ομαδικά αθλήματα, βίωσαν τη χαρά του αθλητισμού με στόχο όχι τόσο τη νίκη όσο τη συμμετοχή και την προσπάθεια, μα πάνω απ' όλα ενημερώθηκαν για το αθλητικό ιδεώδες και τη σημασία του υγιούς αθλητισμού.

Αφίσες από την εκδήλωση





26 Σεπτεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ευρωπαϊκών Γλωσσών

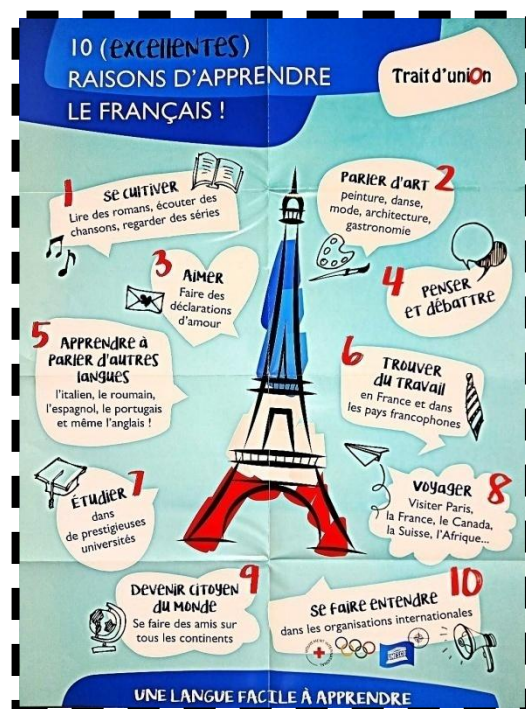
Κείμενο των μαθητών της Δ' τάξης

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ευρωπαϊκών Γλωσσών, οι δασκάλες του σχολείου μας, των Γερμανικών και των Αγγλικών, συγκέντρωσαν στον χώρο της βιβλιοθήκης του σχολείου, τους μαθητές και τις μαθήτριες των Δ', Ε' και ΣΤ' τάξεων και μας μίλησαν για την σπουδαιότητα της γνώσης ξένων γλωσσών, την ανάδειξη της αγγλικής σε επίσημη ευρωπαϊκή γλώσσα και τους λόγους που οδήγησαν σε αυτήν την απόφαση. Στο τέλος έγινε μια συζήτηση σε βάθος, μεταξύ όλων των μαθητών, για τις γλώσσες που χρησιμοποιούνται σε διάφορα ευρωπαϊκά κράτη. Τα οφέλη του διαλόγου που ακολούθησε ήταν για μας πέρα από τον εμπλουτισμό των γνώσεών μας και η ανάπτυξη κριτικής σκέψης. Ακόμη οι μαθητές και οι μαθήτριες τις ΣΤ' τάξης έκαναν σημαίες από διάφορες χώρες του κόσμου και αποφάσισαν να γράψουν την λέξη «καλημέρα» στην αντίστοιχη γλώσσα κάθε κράτους για να αρχίζει η μέρα τους όλη την σχολική χρονιά με μια ωραία ευχή!

Bienvenue! – “Καλώς ήρθατε” φέτος στο μάθημα των γαλλικών μαθητές της Ε' τάξης!

Κείμενο των μαθητών της Ε' τάξης

Οι μαθητές και οι μαθήτριες της Ε' τάξης ξεκινήσαμε να μαθαίνουμε γαλλικά, ως δεύτερη ξένη γλώσσα στο σχολείο. Ετοιμάσαμε το εξώφυλλο του ντοσιέ μας και μελετήσαμε την αφίσα όπου σε αυτή, αναγράφονται οι λόγοι για τους οποίους θα επέλεγε κάποιος τα γαλλικά ως ξένη γλώσσα. Ακόμη επισκεφθήκαμε και την ιστοσελίδα που θα μας βοηθήσει φέτος στο μάθημά μας, καθώς σε αυτή θα βρούμε όλο το λεξιλόγιο, τη γραμματική, ασκήσεις, παιχνίδια, εικόνες και βίντεο από τη Γαλλία και φυσικά γαλλική μουσική. Δεν παραλείψαμε όμως και να τιμήσουμε και τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές γλώσσες που γιόρταζαν στην Παγκόσμια Ημέρα Ευρωπαϊκών Γλωσσών. Μάθαμε γι' αυτές παίζοντας ένα κουίζ με κείμενα, εικόνες και τραγούδια.



ΟΙ ΣΗΜΑΙΟΦΟΡΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΣΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2024-2025

1^ο ΕΞΑΜΗΝΟ

Σημαιοφόρος: Αλεπούδας Αθανάσιος
Παραστάτες

1. Τσουτσουλιάνης Χρήστος
2. Γεωργιάδου Κλειώ
3. Ασλανίδης Μιχαήλ-Άγγελος
4. Συρινίδης Δημήτριος
5. Πανατζής Παναγιώτης

Κατάθεση στεφανιού: Παπαντωνίου Αλέξανδρος
(Ε' τάξη)

2^ο ΕΞΑΜΗΝΟ

Σημαιοφόρος: Βασιλειάδου Ιωάννα
Παραστάτες

1. Γαϊτάνη Αλίκη
2. Λίλιου Στεφανία
3. Γεωργιάδου Στεργιανή
4. Σινάνη Άννα - Όλγα
5. Τράσια Αλεξάνδρα (Ε' τάξη)

Κατάθεση στεφανιού: Μουμουλίδου Θεοφανία
(Ε' τάξη)

«Ο τόπος μας έχει τη δική του ιστορία» - Δραστηριότητα της ΣΤ΄ τάξης

Στο πλαίσιο της ενότητας του μαθήματος της Γλώσσας «**Κατοικία**» όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες της τάξης μας γίναμε μικροί εξερευνητές και ψάξαμε να βρούμε τι κρύβεται πίσω από το όνομα δρόμων ή περιοχών στο μέρος που μένουμε. Καταγράψαμε τις πληροφορίες και σας τις παρουσιάζουμε, **με θέμα «Ο τόπος μας έχει τη δική του ιστορία».**

Κείμενα των μαθητών της ΣΤ΄ τάξης

Το σπίτι μου στο Δισπηλιο βρίσκεται ακριβώς στη γωνία δύο δρόμων. Ο κεντρικός δρόμος που περνά μπροστά από την πόρτα του σπιτιού μου ονομάζεται «**Μ. Αλεξάνδρου**». Οι περισσότερες αν όχι όλες οι πόλεις της Μακεδονίας έχουν δώσει σε δρόμους το όνομα αυτό, από τον Έλληνα βασιλιά και **στρατηγό της Πέλλας Μέγα Αλέξανδρο**. Στον δρόμο αυτόν, υπάρχει και ένα πάρκο με το άγαλμα του **Μητροπολίτη Νικηφόρου Παπασιδέρη**, ο οποίος γεννήθηκε στην Καστοριά, τελείωσε το Δημοτικό Σχολείο στο Δισπηλιό και υπηρέτησε ως δάσκαλος στα χωριά Αμπελόκηποι και Τσάκωνη. Η κλήση του στον Θεό ήταν μεγάλη και έτσι μπήκε στον χώρο της εκκλησίας. Όταν η πόλη της Καστοριάς υπέφερε από την επιδημία της οστρακιάς ο Νικηφόρος έφερε στην πόλη τα Λείψανα του Αγίου Νικάνορος και έτσι σταμάτησε αυτή η αρρώστια. Πέθανε το 1958.

Αλεπούδας Αθανάσιος

Ο Άγιος Νικόλας (Ντούχλος) είναι ο ενοριακός ναός του Δισπηλιού. Χτίστηκε στα 1825-1850 και βρίσκεται στην πλαγιά του βουνού. Δίπλα από το ναό υπάρχει και η σπηλιά του Αγίου Νικολάου που θεωρείται τόπος ιερός και θαυματουργός, γιατί στα πολύ παλιά χρόνια διέμεναν ασκητές. Μάλιστα υπάρχει μια μικρή τρύπα, στην οποία λέγαν ότι όποιος έχει αμαρτίες θα κολλήσει. Αυτή η σπηλιά ήταν καταφύγιο για τον πόλεμο, όπου πηγαίναμε άνθρωποι για να προσευχηθούνε. Σήμερα η σπηλιά λειτουργεί ως παρεκκλήσι του Αγίου Νικολάου και η πρόσβαση της γίνεται από σκαλοπάτια. Η θέα τόσο της λίμνης όσο και της πόλης από εκεί ψηλά είναι υπέροχη!!!

Συρινίδης Δημήτριος

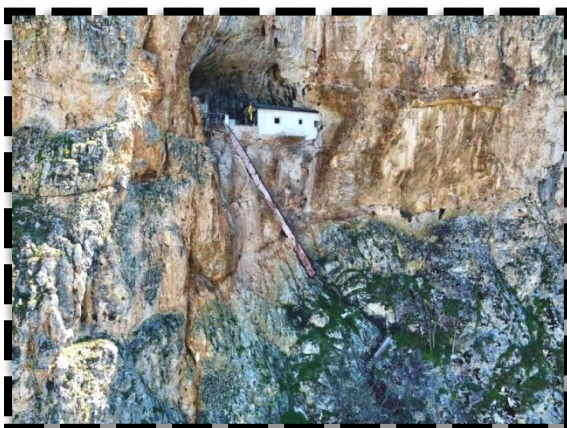
Ο νεολιθικός λιμναίος οικισμός Δισπηλιού είναι αρχαιολογική τοποθεσία που βρίσκεται στη νότια όχθη της λίμνης Ορεστιάδας (Καστοριάς). Είναι ο πρώτος νεολιθικός οικισμός που ανακαλύφθηκε δίπλα σε λίμνη στην Ελλάδα. Ο Οικισμός εντοπίστηκε το 1932, όταν κατέβηκε η στάθμη της λίμνης στο συγκεκριμένο σημείο και φάνηκαν υπολείμματα πασσάλων.

Το 1992, ο καθηγητής **Γιώργος Χουρμουζιάδης** του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης ξεκίνησε συστηματικές ανασκαφές, οι οποίες συνεχίζονται ακόμη. Αποκαλύφθηκε οικισμός που χρονολογείται στα μέσα της νεολιθικής περιόδου, δηλαδή στα μέσα της 6ης χιλιετίας π.Χ. Στόχος των ανασκαφών είναι η μελέτη του οικισμού ως συστήματος πολιτισμού.

Τα ευρήματα περιλαμβάνουν όστρακα χειροποίητων αγγείων, λίθινα εργαλεία (πέτρα, κόκκαλο και πυριτόλιθο) και ποσότητες οστών ζώων, μια ανακάλυψη που δείχνει ότι οι κάτοικοι ασχολούνταν με τη γεωργία, το κυνήγι και το ψάρεμα.

Σε μικρή απόσταση από τον εκθεσιακό χώρο έχουν χτιστεί δίπλα στη λίμνη, οκτώ παραλίμνιες και χερσαίες κατοικίες, όλες ακριβείς ανακατασκευές, κατασκευασμένες από ξύλο και πηλό, που μας φέρνουν κοντά στον τρόπο ζωής των προϊστορικών ψαράδων, γεωργών, κτηνοτρόφων και κυνηγών.

Τσουτσουλιάνης Χρήστος



Στο βουνό έξω από το χωριό Αμπελόκηποι υπάρχει η Ιερά Σκήτη Αγίου Νικολάου. Εικάζεται ότι στην εποχή της Τουρκοκρατίας υπήρχε μοναστική κοινότητα η οποία στην διάρκεια του πολέμου λεηλατήθηκε και κάηκε.

Στην περιοχή υπήρχαν διάσπαρτα και άλλα εκκλησάκια τα οποία καταστράφηκαν. Με κόπο οι κάτοικοι του χωριού κατάφεραν να συντηρήσουν την Ιερά Σκήτη Αγίου Νικολάου. Ήταν η μοναδική από τις εκκλησίες που κατάφεραν να γλιτώσουν, αφού βρίσκετε ψηλά στο βουνό χτισμένη μέσα σε μια σπηλιά όπου για να πας πρέπει να περπατήσεις ένα ανηφορικό μονοπάτι και να ανέβεις 131 σκαλιά. Ακόμα και σήμερα συνεχίζεται η αναστήλωση της Σκήτης από τους κατοίκους του χωριού που προσπαθούν να παραμείνει σε λειτουργία.

Γεωργιάδου Χαρίκλεια

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Επισκέψεις στο Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Καστοριάς

Ε΄ - ΣΤ΄ τάξη

Στο πλαίσιο των διδακτικών επισκέψεων του Σχολείου μας, η τάξη μας Ε΄ - και η ΣΤ΄ τάξη επισκεφτήκαμε στις **24 Οκτωβρίου το ΚΠΕ Καστοριάς** με σκοπό να συμμετάσχουμε στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα **«Όψεις της πόλης στη Συνοικία Απόζαρι»**.

Κείμενο των μαθητών της Ε΄ τάξης

Σκοπός του προγράμματος ήταν να βρεθούμε δίπλα στο λιμναίο οικοσύστημα της βόρειας πλευράς της πόλης μας, να γνωρίσουμε τη θέση της πόλης μέσα σε αυτό, τα πολιτισμικά χαρακτηριστικά της περιοχής μέσα στον χρόνο, να συνθέσουμε πολιτισμικά ιστορικά και φυσικό περιβάλλον με το «όλον» της περιοχής **«Απόζαρι»**, ως ένα μέρος ιδιαίτερης αισθητικής και ιστορικής αξίας.

Το ταξίδι μας ξεκίνησε από την Πλατεία Μακεδονομάχων που βρίσκεται σε διαδικασία ανακατασκευής, συνεχίστηκε προς την οδό Χριστοπούλου όπου είδαμε τμήμα των τειχών του 6^{ου} αι. μ.Χ. καθώς και ψηφιακά πως ήταν περιστοιχισμένη η πόλη τα βυζαντινά χρόνια, συνεχίσαμε το ταξίδι μας στον χρόνο στην ίδια κατεύθυνση όπου είδαμε, γνωρίσαμε και διαπιστώσαμε ότι συνυπάρχουν αρμονικά στοιχεία της Βυζαντινής περιόδου -πολλές βυζαντινές εκκλησίες- κτίρια της εποχής της Τουρκοκρατίας- Οθωμανικής αυτοκρατορίας, πολλές μεταβυζαντινές εκκλησίες (πιο λιτές, μικρές σε μέγεθος), μεγαλοπρεπή και τεράστια αρχοντικά του 17^{ου} και 18^{ου} αι.(απόδειξη της

Α΄ - Β΄ τάξη



Μια μοναδική εμπειρία γνώρισαν **οι μαθητές και οι μαθήτριες της Α΄ και Β΄ τάξης** του σχολείου μας, στο **Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Καστοριάς** που **επισκέφθηκαν στις 24 Οκτωβρίου**, για να παρακολουθήσουν το ημερήσιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα **«Μια σταγονοπαρέα στη λίμνη μας»**.

Με σύμμαχο τον καλό καιρό, μέσα από αφηγηματικές και βιωματικές δραστηριότητες τόσο μέσα στους χώρους του ΚΠΕ όσο και έξω, στο πεδίο της λίμνης, τα παιδιά συντροφιό**με τη Νίτσα τη σταγονίτσα, τη Νερένια, τον Υδατούλη, τον Θαλασσένιο, το Νεροκράτη, τον Νεροφουσκάλα και τη Δροσουλά** προσέγγισαν τον κύκλο του νερού και τις μορφές του στη φύση με μεγάλο ενθουσιασμό.

Το ενδιαφέρον τους ήταν αμείωτο σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος τόσο σαν θεατές και ακροατές όσο και σαν δημιουργοί και ερευνητές. Η συμμετοχή τους στην εκπαιδευτική διαδικασία πολύ ουσιαστική αφού έγιναν ένα με τη φύση, αναζήτησαν, παρατήρησαν, γνώρισαν μέσα από το παιχνίδι και τη βιωματική μάθηση!

μεγάλης οικονομικής ανάπτυξης της πόλης εξαιτίας του εμπορίου της γούνας σε πολλές πόλεις της Ευρώπης), αλλά και πολλά νεοκλασικά που αντικατέστησαν τις οικίες των Τούρκων μετά την απελευθέρωση της πόλης από τον τουρκικό ζυγό, αλλά και κατασκευές σύγχρονες που συμπληρώνουν τη σημερινή εικόνα της περιοχής.

Το ταξίδι αυτό στον χρόνο και στον τόπο του **«Απόζαρι»** πραγματοποιήθηκε μέσω ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού με τη χρήση τάμπλετ και διαμορφώθηκε μέσα από ένα πλαίσιο ερωταπαντήσεων της εφαρμογής αλλά και χάρη της πολύτιμης βοήθειας των δύο συνοδών από το ΚΠΕ που με υπομονή και σαφήνεια παρουσίασαν το πρόγραμμα και έλυσαν τις απορίες μας.

Η λήξη του προγράμματος μας βοήθησε να διαπιστώσουμε την εξελικτική πορεία της πόλης μας μέσα στο βάθος του χρόνου, να καταλάβουμε ότι οι συνεχείς αλλαγές είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του φυσικού περιβάλλοντος αλλά και των ανθρώπινων δραστηριοτήτων, καθώς πόσο χρήσιμο είναι ο σεβασμός όλων αυτών και πόσο μεγάλη είναι η αξία διατήρησής τους για τις επόμενες γενιές.



Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής και Επισιτισμού

Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής και Επισιτισμού (World Food Day) εορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου και στοχεύει στην παγκόσμια ευαισθητοποίηση και σε μια συλλογική ανάληψη δράσης για την εξασφάλιση της διαθεσιμότητας αρκετών θρεπτικών και ασφαλών τροφίμων, σε προσιτή τιμή, για τον οποιονδήποτε, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι δεν θα μείνει κανείς πίσω.

Στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής και Επισιτισμού, πραγματοποιήθηκε στο σχολείο μας εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο “Διατροφική ενημέρωση” από τη Διατροφολόγο – Διαιτολόγο κ. Κελεμάνη Αναστασία.

Στο τέλος της εκδήλωσης η κ. Κελεμάνη Αναστασία παραχώρησε συνέντευξη και απάντησε στα ερωτήματα των μαθητών της Συντακτικής Ομάδας της εφημερίδας μας.

Συντακτική Ομάδα : Τι είναι ο διατροφολόγος και πώς μπορεί να σπουδάσει κάποιος;

Κελεμάνη Αναστασία: Ο διατροφολόγος – διαιτολόγος είναι ο ειδικός που ασχολείται με την υγιεινή, ισορροπημένη και σωστή διατροφή του ανθρώπου. Η διατροφή ως επιστήμη μελετά την επίδραση της τροφής στον ανθρώπινο οργανισμό.

Έτσι ο διατροφολόγος έχοντας τις κατάλληλες γνώσεις συντάσσει- σχεδιάζει κατάλληλα διατροφικά προγράμματα για συγκεκριμένες καταστάσεις υγείας πχ κλινική διατροφή, παιδική διατροφή, διατροφή θηλασμού- εγκυμοσύνης, αθλητική διατροφή κα .

Ο Διαιτολόγος μπορεί να είναι **απόφοιτος πανεπιστημιακής εκπαίδευσης (ΠΕ)** ή **τεχνολογικής εκπαίδευσης** (π.χ. Ανώτατου Τεχνολογικού Ινστιτούτου) (ΤΕ).

Σ.Ο: Τι διαφέρει η παιδική διατροφή από αυτή των ενηλίκων ;

Κ.Α. : Οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά διαφέρει στα διάφορα στάδια ζωής μας . πχ η βρεφική και η εφηβική διατροφή είναι η διατροφή με τις περισσότερες απαιτήσεις σε ενέργεια, πρωτεΐνη και άλλα θρεπτικά συστατικά πχ σίδηρο, ασβέστιο. Η παιδική διατροφή πρέπει να καλύψει τις απαιτήσεις σε ενέργεια, περισσότερη πρωτεΐνη και κάποια θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη των παιδιών και συντήρηση του οργανισμού τους , ενώ οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά της διατροφής των υγιών ενηλίκων πρέπει να καλύψει την λειτουργία του οργανισμού και την αποκατάσταση των ιστών.

Σ. Ο.: Γιατί πρέπει να τρεφόμεστε σωστά και υγιεινά ;

Κ. Α.: Για να έχουμε σωστή ανάπτυξη- φυσιολογική λειτουργία και διατήρηση της υγείας του οργανισμού. Για να διατηρήσουμε ένα σωστό σωματικό βάρος. Για να συντηρήσουμε τους ιστούς του σώματός μας. Για την πρόληψη προβλημάτων του νευρικού συστήματος. Γιατί προσφέρει ζωντάνια - ευεξία – ομορφιά. Γιατί μειώνει τον κίνδυνο για: εγκεφαλικό επεισόδιο, διαβήτη τύπου 2, στεφανιαία νόσο & άλλα καρδιαγγειακά νοσήματα, δυσκοιλιότητα, προστατεύει από διάφορα είδη καρκίνου

Σ. Ο. : Τι είναι η Παιδική Παχυσαρκία και γιατί στην Ελλάδα είναι υψηλοί οι δείκτες της παιδικής παχυσαρκίας ;

Κ.Α.: Η Παιδική παχυσαρκία ορίζεται ως η υπερβολική συσσώρευση λίπους στον οργανισμό του

παιδιού, στο λιπώδη ιστό, με αποτέλεσμα να ελλοχεύει κινδύνους για την υγεία του. Η εκτίμηση του γίνεται με βάση ειδικούς πίνακες του Δείκτη Μάζας Σώματος των παιδιών- εφήβων. Είναι διαφορετικοί από αυτόν των ενηλίκων .

Ένας οργανισμός όταν βρίσκεται σε θετικό ενεργειακό ισοζύγιο δηλ. όταν οι προσλαμβανόμενες θερμίδες του είναι περισσότερες από αυτές που καταναλώνει (θερμίδες) τότε ο οργανισμός αυξάνει το βάρος του.

Με βάση τον παραπάνω ορισμό εκτιμώ πως σήμερα τα παιδιά έχουν μεγάλη κατανάλωση θερμίδων με τροφές πλούσιες σε λίπος και συντηρητικά έναντι της φυσικής δραστηριότητας τους. Τα παιδιά σήμερα περνούν πολλές ώρες της ημέρας τους μπροστά σε οθόνες. Και αν δούμε και την διατροφή τους δεν έχουν ισορροπημένη διατροφή. Από επισκέψεις μου σε σχολεία και με βάση περιστατικά παιδιών στο γραφείο τα παιδιά δεν τρώνε πρωινό, φρούτα, λαχανικά ενώ είναι αυξημένη η κατανάλωση τροφών πλούσια σε λιπαρά, έτοιμο φαγητό , ζάχαρη, αναψυκτικά και διάφορα ροφήματα.

Στα πλαίσια της σωστής διατροφή πρέπει τα παιδιά να καταναλώνουν 3 βασικά γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα σνακ ανάλογα με τις απαιτήσεις τους.

Σ.Ο.: Πόσο σημαντικό είναι το πρωινό για μας τα παιδιά και ποιο είναι ένα σωστό πρωινό;

Κ. Α.: Το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας γιατί: δεν έχετε φάει όλο το βράδυ (όσο κοιμόσασταν), για να έχουμε ενέργεια και δύναμη που θα χρειαστούμε κατά τη διάρκεια της ημέρας, γιατί ενεργοποιεί τη διαδικασία της πέψης και βελτιώνει τον μεταβολισμό μας για όλη την ημέρα, γιατί βελτιώνει τη μνήμη και την ικανότητα εκμάθησης νέων πραγμάτων, και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης Σακχαρώδους Διαβήτη και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Ένα σωστό πρωινό όπως και όλα τα βασικά γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνει την βασική τριάδα :

Πρωτεΐνη- Υδατάνθρακες- φρέσκο τρόφιμο (φρούτα- λαχανικά)

Σ. Ο. : Ποια η διαφορά της δίαιτας και της διατροφής;

Κ. Α. : Η δίαιτα όπως λέει και η ίδια η λέξη διαιρώ δηλαδή μειώνω- αφαιρώ στις προσλαμβανόμενες θερμίδες μου με σκοπό την απώλεια λίπους ή περιορισμό κάποιον τροφίμων για ένα χρονικό

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα

διάστημα για ένα σκοπό (π.χ την μείωση της χοληστερόλης του αίματος ή την αύξηση του αιματοκρίτη) . Δυστυχώς πολλοί καταφεύγουν σε ανορθόδοξες δίαιτες, υποθερμιδικές αρκετά με αποτέλεσμα την έλλειψη βασικών θρεπτικών συστατικών στην διατροφή τους. Ενώ η σωστή και ισορροπημένη διατροφή καλύπτει της απαιτήσεις του κάθε οργανισμού προάγοντας την σωστή λειτουργία του οργανισμού, την ευεξία του, την υγεία του! Πρότυπο σωστής διατροφής είναι η Μεσογειακή Διατροφή. Πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, φυτικές ίνες, μη επεξεργασμένα ψωμί/δημητριακά , ψάρια πλούσια σε ω3, ελαιόλαδο πηγή λίπους και σε γαλακτοκομικά σε μικρές ποσότητες, κρέας κόκκινο .

Σ. Ο.: Ένα παιδί πρέπει να κάνει δίαιτα και από ποια ηλικία ;

Κ.Α.: Για τα κάνει δίαιτα ένα παιδί με βάση την παραπάνω απάντηση θα πρέπει να συντρέχουν λόγοι υγείας και πρέπει να περιορίσει κάποιες τροφές. Όταν ένα παιδί ακολουθεί μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή και λίγα περιττά κιλά να έχει αυτή θα τον βοηθήσει να χάσει το περιττό βάρος του παράλληλα και με μια συστηματική άσκηση ή κάποιο άθλημα. Λόγο της ανάπτυξης τους ακόμη και το σταθερό βάρος τους θεωρείται απώλεια για τα παιδιά. Αργή απώλεια για να μην έχουμε έλλειψη θρεπτικών συστατικών και στερήσουμε την ομαλή ανάπτυξη τους.

Σ. Ο.: Υπάρχουν τροφές που βοηθάνε στο ύψος για τα παιδιά;

Κ.Α.: Υπάρχουν τροφές που βοηθάνε στην σωστή ανάπτυξη όταν ο οργανισμός τους προσλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά μέσα από αυτές : η διατροφή των παιδιών πρέπει να είναι πλούσια σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας , σε γαλακτοκομικά ώστε να προσλαμβάνουν ασβέστιο, βιταμίνες D, C, ω3 λιπαρά οξέα , φρούτα και λαχανικά. Όμως παρατηρείται αυξημένη πρόσληψη τους σε ζάχαρη, συντηρητικά που βρίσκονται σε όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα και κακά λιπαρά (κορεσμένα- τρανς) . αυτά δεν προάγουν την σωστή ανάπτυξη.

Σ. Ο.: Δημητριακά. Είναι σωστά για την διατροφή μας και ποια δημητριακά πρέπει να τρώμε;

Κ. Α : Είναι μια συχνή διατροφική επιλογή των παιδιών ως πρωινό ή απογευματινό και πολλές φορές βραδινό. Μην ξεχνάμε ότι είναι ένα επεξεργασμένο τρόφιμο με απλά σάκχαρα, πολλά συντηρητικά και πολλές θερμίδες. Καλύτερα στην θέση τους να προτιμάμε βρώμη το πίτουρο ή ολικής δημητριακά σε περιορισμένη κατανάλωση .

Σ. Ο.: Πόσες φορές την εβδομάδα μπορούμε να τρώμε κρέας, και τι κρέας μπορούμε να τρώμε εμείς τα παιδιά;

Κ. Α. : Ένα πρότυπο εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής θα ήταν όπως το παρακάτω :

1 – 2 φορές **όσπρια** - 1-2 φορές **ψάρι** - 1 φορά **κόκκινο κρέας** - 1 φορά **άπαχο κρέας**(κοτόπουλο) - 1 φορά **λαδερά** - 1 φορά **ζυμαρικά** .

Με βάση τις ανάγκες των παιδιών η πρόσληψη σε κόκκινο κρέας μπορεί να είναι 2 φορές την εβδομάδα γιατί έχουν μεγάλες απαιτήσεις σε σίδηρο !

Σ. Ο.: Πρέπει ένα παιδί να λαμβάνει συμπληρώματα διατροφής;

Κ. Α. : Λόγο των αυξημένων απαιτήσεων σε κάποια θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη τους ίσως χρειάζεται. Αν ένα παιδί χρειάζεται, κατόπιν συστάσεων του παιδίατρου του σε συνεργασία με τον διατροφολόγο μόνο τότε.

Σ. Ο. : Σας ευχαριστούμε πολύ για την συνέντευξη !!!

Κ. Α. : Ευχαριστώ κι εγώ πολύ παιδιά!



Η συντακτική Ομάδα της εφημερίδας μας με τη διατροφολόγο Κ. Κελευάνη Αναστασία.

Η Διατροφολόγος προτείνει

Μερικές ιδέες για πρωινό

- ☺ Ένα ποτήρι γάλα και ψωμί με μαργαρίνη ή φυσικοβούτυρο, μέλι, και φρούτο.
- ☺ Ένα ποτήρι γάλα με δημητριακά (χωρίς ζάχαρη) ή βρώμη και φρούτο.
- ☺ Ένα ποτήρι γάλα και ένα τوست με κασέρι και φρούτο.
- ☺ Ένα ποτήρι γάλα και ψωμί με αβγό και φρούτο
- ☺ Ένα ποτήρι γάλα με 2 μπισκότα ολικής αλέσεως και ένα φρούτο.
- ☺ Ένα ποτήρι γάλα ή ένα ποτήρι χυμό φυσικό και ένα κουλούρι.
- ☺ Ένα ποτήρι γάλα ή ένα ποτήρι χυμό φυσικό με 1 φέτα κέικ ή τσουρέκι.
- ☺ Ένα ποτήρι χυμό με ψωμί και τυρί ή ανθότυρο ή άλειμμα τυρί.
- ☺ Ένα κομμάτι σπιτική πίτα και ένα ποτήρι χυμό ή γάλα.

Τα νέα της Σχολικής Βιβλιοθήκης

Ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο η λειτουργία της Δανειστικής Βιβλιοθήκης με δανεισμό βιβλίων! Σας υπενθυμίζουμε ότι όλοι οι μαθητές των τάξεων του σχολείου, δανείζονται βιβλία, τις μέρες και τις ώρες που έχουν οριστεί.

Ο συγγραφέας των βιβλίων της σειράς « Ντεντέκτιβ Κλουζ» είναι ο Γίργκεν Μπανσέρους. Γεννήθηκε το 1949 στο Ρέμσαϊντ της Γερμανίας. Είναι ένας από τους πιο γνωστούς συγγραφείς παιδικής και νεανικής λογοτεχνίας και τα βιβλία του έχουν πολλά βραβεία. Η σειρά « Μια υπόθεση για τον Ντετέκτιβ Κλουζ» έχει μεταφραστεί σε 21 γλώσσες και έχει πουλήσει πάνω από 1.500.000 αντίτυπα.

Κείμενο της μαθήτριας της ΣΤ΄ τάξης Γεωργιάδου Χαρίκλειας

Ένα από τα αγαπημένα μου βιβλία της σειράς είναι το :

«Βρόμικα κόλπα στο γήπεδο».

Τον Κλουζ δεν του αρέσει η μπάλα. Μια μέρα όμως έρχεται η Γιάννα μια συμμαθήτρια από το σχολείο του και του ζητάει την βοήθειά του, γιατί κάτι ύποπτο συμβαίνει στην ομάδα της. Ο Κλουζ φυσικά ανέλαβε την υπόθεση αλλά αναγκαστικά έπρεπε να φορέσει την φανέλα του τερματοφύλακα. Η Γιάννα παίζει σε μία ομάδα της γειτονιά της. Ένα παιδί ο Όλιβερ που είναι και αυτός στην ομάδα της μέχρι ένα διάστημα έπαιζε πολύ καλά, ήταν στο τέρμα και έπιανε τα γκολ σαν να ήταν επαγγελματίας όμως στις πρόβες τελευταία δεν έπιανε ούτε ένα γκολ. Τρία αγοράκια ο Κέβιν, ο Ντένις και ο Μίρκο είναι παίχτες της αντίπαλης ομάδας και στις τελευταίες πρόβες κάθονται συνέχεια πίσω από το τέρμα του Όλιβερ. Κάτι είχαν βάλει στο νου τους να κάνουν τον Όλιβερ, τί όμως; Τί απέγινε στο πρωτάθλημα; Κατάφερε να πιάσει κάποιο γκολ ή χάσανε;

Στην βιβλιοθήκη του σχολείου μας θα σας λυθούν οι απορίες, υπάρχει το συγκεκριμένο βιβλίο και μπορείτε να το δανειστείτε, για να μάθετε τι ακριβώς συμβαίνει στο γήπεδο.



Κείμενο του μαθητή της ΣΤ΄ τάξης Τσουτσουλιάνη Χρήστου

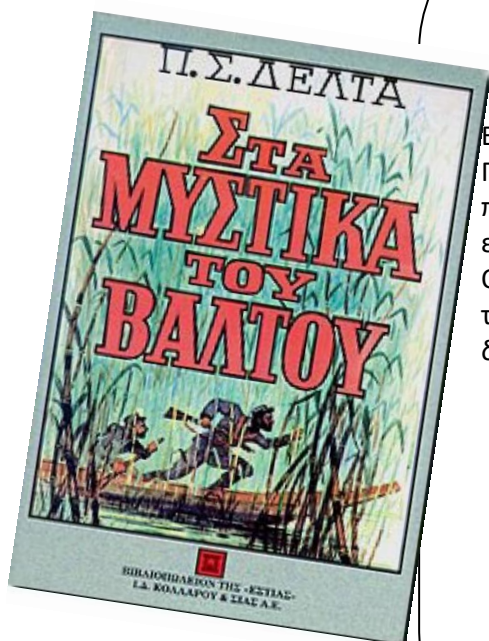
Ένα από τα καλύτερα μυθιστορήματα της Πηνελόπης Δέλτα για την αυτοθυσία, τον ηρωισμό και την αλληλεγγύη μέσα στις σκληρές συνθήκες ενός πολέμου είναι το :

«Στα Μυστικά του Βάλτου»

Εξελίσσεται στη διάρκεια του Μακεδονικού Αγώνα, γύρω στο 1908, στη Λίμνη Γιαννιτσών, Βάλτο όπως τη λένε οι ντόπιοι. Οι Βούλγαροι οι οποίοι προσπαθούσαν να κάνουν τη Μακεδονία βουλγαρική, βιαιοπραγούσαν εναντίον των Ελλήνων και Ορθόδοξων πληθυσμών της με ορμητήριο τον Βάλτο. Ο καπετάν – Άγκρας πιστεύοντας ότι όποιος ελέγχει τον βάλτο μπορεί να ελέγξει τη Μακεδονία πηγαίνει εκεί με μια ομάδα ανταρτών, προσπαθώντας να τους διώξει.

Προς βοήθειά του έρχεται ο καπετάν - Νικηφόρος με οδηγό τον νεαρό Αποστόλη, που γνωρίζει τη Λίμνη πολύ καλά. Εν τω μεταξύ σε ένα σχολείο στο Ζορμπά η κ. Ηλέκτρα, μέσω του Αποστόλη και του μικρού βουλγαρόφωνου Γιωβάν, τους στέλνει όπλα και μηνύματα. Λίγους μήνες αργότερα, ελληνικές ενισχύσεις φτάνουν στον Βάλτο. Είναι ο κρητικός Μήτσος, ο ξάδερφός του ο Περικλής με τον σκύλο του τον Μάγκα και ο Βασίλης που ψάχνει στη Μακεδονία να βρει το χαμένο του παιδί, το οποίο έχασε, όπως και την υπόλοιπη οικογένειά του, σε μια βουλγαρική επίθεση στο χωριό του...

Στην βιβλιοθήκη του σχολείου, υπάρχει το συγκεκριμένο βιβλίο και μπορείτε να το δανειστείτε, για να μάθετε όλη την ιστορία.



Οι μαθητές γράφουν τις ιστορίες τους!

Μια μέρα στο σπίτι της φίλης μου

Ιστορία της μαθήτριας της ΣΤ΄ τάξης Γεωργιάδου Χαρίκλειας

Μια μέρα πήγα στο σπίτι μιας φίλης μου. Ξεκινήσαμε να παίζουμε ένα πολύ ωραίο επιτραπέζιο που το είχε διαλέξει εκείνη. Το παιχνίδι ονομάζεται «Πρόσωπο Ζώο Πράγμα», που παίζεται με χρόνο αλλά επειδή εγώ έγραφα πιο γρήγορα πείραζα τη φίλη μου για το πόσο γρήγορη είμαι και πόσο αργή στο γράψιμο είναι αυτή. Όλο αυτό το έκανα σαν μια μικρή πλάκα χωρίς να καταλάβω ότι η φίλη μου το πήρε πολύ στραβά και ήταν έτοιμη να βάλει τα κλάματα. Όταν το κατάλαβα της είπα βέβαια πως το έκανα για πλάκα όμως αυτή μου είπε ότι, «Κλειώ αυτό που έκανες δεν ήταν καθόλου πλάκα και με πρόσβαλε»!

Στεναχωρήθηκα πολύ και είπα από μέσα μου: «Οι πλάκες σταματούν, τέλος. Ποτέ δεν ξέρεις πως θα πάρει ο άλλος τις δικές σου πλάκες και τα αστεία σου».

Όταν λοιπόν τελείωσε η παρεξήγηση, αποφάσισα να παίζουμε ένα παιχνίδι, αυτό που ήθελε εκείνη, χωρίς κοροϊδίες και πλάκες, για να την κάνω ξανά χαρούμενη.

Έτσι η μέρα μας πέρασε όμορφα.

Το βράδυ που επέστρεψα στο σπίτι μου, κάθισα και σκέφτηκα ξανά αυτό που είχε συμβεί, και κατέληξα στο συμπέρασμα ότι μπορεί εσύ να κάνεις μία πλάκα έτσι για αστείο αλλά ποτέ δεν ξέρεις πως θα το πάρει ο άλλος.

Η ΚΟΚΚΙΝΟΣΚΟΥΦΙΤΣΑ 2

Ιστορία από τις μαθήτριες της ΣΤ΄ τάξης - Βασιλειάδου Ιωάννα και Γεωργιάδου Στέλλα

Μια φορά κι έναν καιρό η κοκκινোসκουφίτσα πήρε το καλάθκι της και πήγε βόλτα στο δάσος έχοντας στον νου της να προσέχει για τον λύκο, γιατί όλοι ξέρουμε τι έπαθε την τελευταία φορά! Γύρω της υπήρχαν πολύχρωμα λουλούδια και η κοκκινোসκουφίτσα δεν άντεξε στον πειρασμό και άρχισε να μαζεύει λουλουδάκια. Εκεί κοντά όμως ήταν και ο ξάδερφος του κακού λύκου, που μόλις την είδε της επιτέθηκε, με σκοπό να της πάρει το γεμάτο καλάθκι της με τα πολύχρωμα λουλούδια που είχε μαζέψει.

Η κοκκινোসκουφίτσα φοβήθηκε πάρα πολύ και του είπε: «Μη με φας σε παρακαλώ!»

Αμέσως ο λύκος της απάντησε: «Μα εγώ δεν θέλω εσένα, εγώ θέλω τα λουλούδια, γιατί είμαι χορτοφάγος και το γεμάτο καλάθι της είναι ένας ωραίος μεζές».

Η κοκκινোসκουφίτσα ξαφνιάστηκε, νόμιζε ότι την κοροϊδευε άρχισε να τρέχει για να του ξεφύγει! Όπως έτρεχε έπεσε σε μία λακκούβα με λάσπες, λερώθηκε και έγινε καφετοσκουφίτσα. Μόλις γύρισε σπίτι της και την είδε η μαμά της άρχισε να της φωνάζει γιατί λέρωσε τα καινούργια της ρούχα. Η καφετοσκουφίτσα άρχισε να κλαίει. Έβγαλε τα ρούχα της και τα έβαλε για πλύσιμο. Και κάπως έτσι η κοκκινোসκουφίτσα έγινε καφετοσκουφίτσα, και εμείς... τρελοί.

Σήμερα είναι μια ωραία μέρα. ΕΚΔΡΟΜΗ!!!

Ιστορία της μαθήτριας της ΣΤ΄ τάξης Λίλιου Στεφανίας

Η εκδρομή με το σχολείο, είναι το καλύτερό μου, γιατί μου αρέσει να παίζω με τις φίλες μου!

Όμως η εκδρομή που πήγαμε προχθές ήταν διαφορετική. Πάνω στο παιχνίδι χτύπησα το πόδι μου και οι δάσκαλοι του σχολείου με πήγαν στο νοσοκομείο!

Ήταν χάλια! Οι γιατροί με ξάπλωσαν σε ένα κρεβάτι! Πονούσα και δεν ήξερα τι με περίμενε. Ευτυχώς είχα μαζί μου και τη φίλη μου την Ιωάννα. Ξαφνικά εμφανίστηκαν μπροστά μας ο STEPH CURRY και ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΝΤΕΤΟΚΟΥΜΠΟ, ολοζώνταντοι. «Ήρθαν φαίνεται να μας επισκεφτούν» είπα σοκαρισμένη στη φίλη μου! Κι εγώ αυτό πιστεύω, μου απάντησε η Ιωάννα!

Το απόγευμα ήρθε να με επισκεφτεί η κολλητή μου φίλη, η Αλίκη. Αμέσως της είπα τα νέα για την επίσκεψη και αυτή άρχισε να γελάει και μου είπε «ναι, ναι πάντα ήξερα πως ήσασταν λιγάκι τρελές αλλά ... εδώ το πράγμα παραπάει, αρχίσατε να έχετε και παραισθήσεις... έλεος».

Την κοίταξα με μισό μάτι και την είπα: «Αλίκη σου λέω αλήθεια, πίστεψέ με, ήταν και η Ιωάννα μαζί μου... ρώτησέ τη!» Η Αλίκη κοίταξε προς το μέρος της Ιωάννας και αυτή γρήγορα της επιβεβαίωσε την ιστορία. Σοκαρίστηκε δεν ήξερε τι να πει, αλλά το πίστεψε!

Μάθημα της ημέρας «να πιστεύεις πάντα την κολλητή σου!!!»

ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Α΄ ΤΑΞΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ



Από αριστερά: Παπαδημητρίου Άννα, Παπαδημητρίου Χρυσή, Αλεξόπουλος Παναγιώτης, Γαϊτάνης Γεώργιος, Τοξόπουλος Βασίλειος, Ασλανίδης Ανδρέας, Μασίνης Σταμάτης, Δημητρίου Απόστολος, Αρνίδου Δωροθέα, Αρμένη Βασιλική, Ντραγκόκι Άλκηστις – Ιωάννα, Κατσαούνης Φώτιος.

Οριζόντια

- 3. Η Γερμανική έγινε στις 6 Απριλίου 1941.
- 5. Με τα τραγούδια της εμψύχωσε τους φαντάρους μας.
- 7. Αρρώδης ο Μουσοάλι.
- 8. Ο τορπιλισμός της "Ελλάς" έγινε στο λιμάνι της.
- 9. Γνωστή ιαχή.
- 10. Κάνουν τα σχολεία κάθε 28η Οκτωβρίου για να τιμήσουν το έπος του '40.

Κάθετα

- 1. Εκεί πολέμησαν οι Έλληνες.
- 2. Δόθηκε από τον Ιταλό Πρέσβη στον Ιωάννη Μεταξά.
- 4. Αδόρφος ... θέλησε να κατακτήσει την Ελλάδα.
- 6. Ιωάννης ... είπε το "ΟΧΙ".

Σχολική ζωή

Κανόνες σωστής συμπεριφοράς στο σχολείο

- Δεν πρέπει να τρέχουμε στις σκάλες ή να σπρώχνουμε τα υπόλοιπα παιδιά, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος να χτυπήσουμε σοβαρά.
- Δεν πρέπει να πετάμε σκουπίδια, όπως χυμούς ή χαρτοπετσέτες στο πάτωμα, ας σκεφτούμε μόνο ότι το σχολείο είναι το δεύτερο σπίτι μας.
- Δεν πρέπει να κάνουμε φασαρία μέσα στην τάξη και να εμποδίζουμε το δάσκαλο να παραδώσει το μάθημα.
- Δεν πρέπει να μιλάμε άσχημα στους συμμαθητές μας και να χρησιμοποιούμε άσχημες λέξεις.
- Δεν πρέπει να μένουμε στην αυλή, όταν βρέχει ή κάνει πολύ κρύο, γιατί ακόμα και αν έχουμε μαζί μας ομπρέλα, είναι πολύ πιθανό να κρυώσουμε.
- Πρέπει να παίζουμε μπάλα ή οποιοδήποτε άλλο παιχνίδι, μόνο την ώρα της γυμναστικής. Αν παίζουμε όλη την ημέρα δεν έχει την ίδια αξία.
- Πρέπει να ακούμε πάντα τους δασκάλους που έχουν εφημερία. Εξάλλου το μόνο που θέλουν είναι να μην πάθουμε κανένα κακό.



Ο διαδραστικός πίνακας

Δεν μοιάζει με τους πίνακες που υπήρχαν στις παλιές σχολικές τάξεις, αντίθετα είναι πολύ πιο μοντέρνος. Είναι μια μεγάλη οθόνη τηλεόρασης η οποία είναι υπολογιστής. Το καλύτερο απ' όλα είναι πως για να γράψεις σε αυτόν, δεν χρειάζεσαι κιμωλίες, αφού με το σύστημα αφής που διαθέτει, αρκεί το άγγιγμα του χεριού.

Κάντε το διάβασμα διασκέδαση



Είναι το διάβασμα ευχάριστο; Πολλές φορές όχι. Υπάρχουν όμως μερικοί τρόποι, για να κάνετε την ώρα του διαβάσματος πολύ πιο διασκεδαστική και αποδοτική:

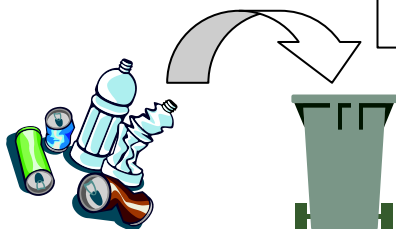
- Ο καλός φωτισμός. Διαλέξτε ένα φως που να μη δημιουργεί σκιές που φέρνουν κούραση.
- Διαλέξτε μία ανατομική καρέκλα και μη διαβάσετε ποτέ στο κρεβάτι. Προσπαθήστε να διατηρείτε σωστή τη στάση του σώματος σας.
- Μη βάζετε το κεφάλι σας μέσα στο βιβλίο, αλλά ούτε και να το κρατάτε μακριά από σας.
- Να κάνετε διαλείμματα, όχι πολύ μικρά αλλά ούτε και πολύ μεγάλα. Ένα τέταρτο είναι αρκετό.
- Και το πιο σημαντικό. Βάλτε ένα πρόγραμμα. Αν δεν έχετε ένα πλάνο δεν θα μπορέσετε να αξιολογήσετε τα προβλήματα που προκύπτουν από το φορτωμένο σας πρόγραμμα. Όλα θα σας φαίνονται βουνό.



Η έξυπνη σχολική μας τσάντα

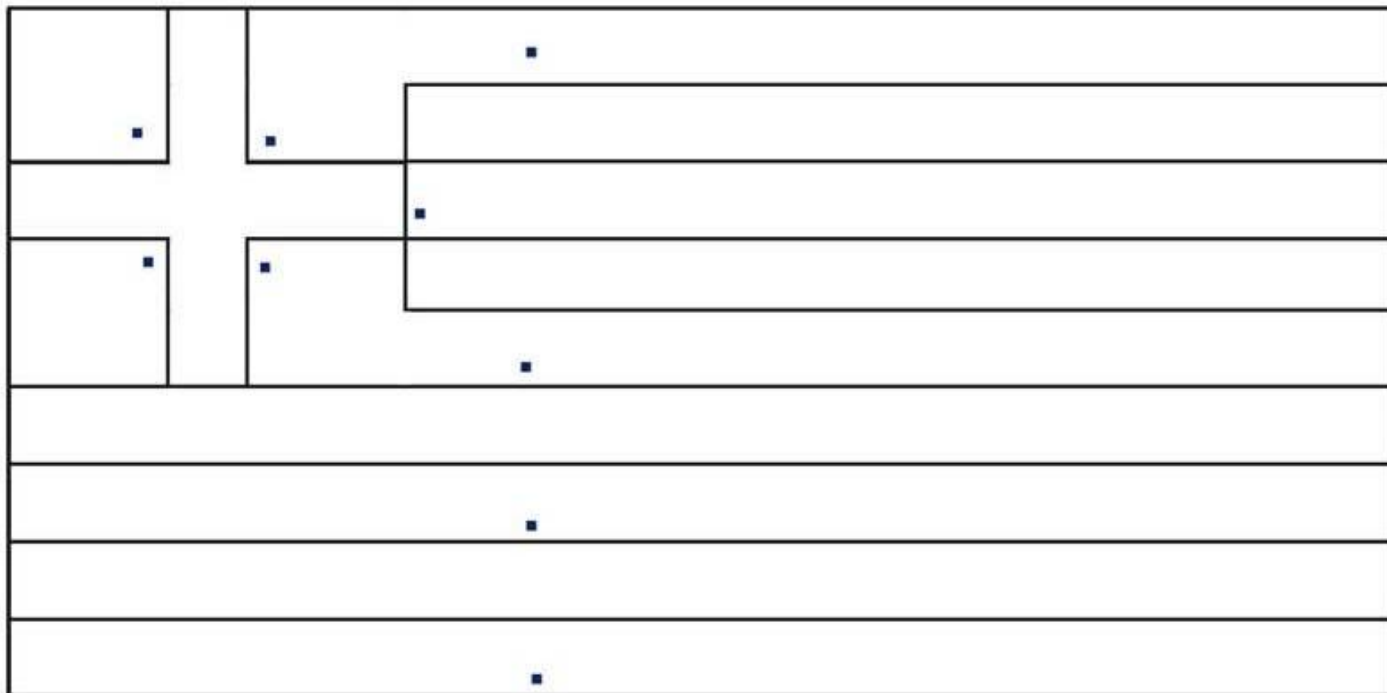
Σχολείο δεν σημαίνει μόνο διάβασμα, σημαίνει και φίλους, βιβλία και φυσικά μια πελώρια και φουσκωμένη τσάντα. Ναι, αυτό το σακίδιο που πρέπει να κουβαλάτε κάθε μέρα σας κουράζει πολύ ... Το ξέρετε ότι μια υπερφορτωμένη τσάντα μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα στην σπονδυλική σας στήλη; Γι' αυτό, θα πρέπει πάντα να επιλέγετε τσάντες με φαρδια λουριά και βάτες για την πλάτη και επιπλέον να αποφεύγετε αυτές που έχουν μόνο έναν ώμο, γιατί το αποτέλεσμα θα είναι όλο το βάρος των βιβλίων να βρίσκεται στη μια πλευρά. Μια επιπλέον καλή αγορά, θα ήταν η τσάντα με τα ροδάκια, η οποία κουβαλάει όλο το βάρος και εσείς απλά την τραβάτε....

**ΠΑΙΔΙΑ !!
ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟ
ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΘΑΡΟ!!!!
ΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΜΑΣ
ΣΤΟΥΣ ΚΑΔΟΥΣ
ΣΚΟΥΠΙΔΙΩΝ
ΚΑΙ ΣΤΑ ΚΑΛΑΘΙΑ**



Φτιάξτε τη δική σας Ελληνική Σημαία

Θα χρειαστούμε: 1 μαρκαδόρο ή ξυλομπογιά χρώματος μπλε, 1 ξύλινο καλαμάκι, κόλλα
 Χρωματίζουμε σε κάθε κλειστή επιφάνεια που έχει μαύρη κουκίδα με το μπλε χρώμα.
 Κόβουμε τη σημαία αφήνοντας δύο περίπου πόντους λευκού χαρτιού στην αριστερή της πλευρά. Το λευκό μέρος του χαρτιού θα το τυλίξουμε αρκετές φορές σφιχτά γύρω από το καλαμάκι βάζοντας ταυτόχρονα και κόλλα.



Ενώνω με γραμμές τους αριθμούς και μετά ζωγραφίζω!

