

Εκτός Ύλης



Σχολική Εφημερίδα Γυμνασίου Αρέθουσας

Μάιος 2015



Περιεχόμενα

Καλωσόρισμα.....σελ.1	Αγαπητοί μας αναγνώστες καλωσορίσατε!	Αρθρογράφοι Λιακούδη Δήμητρα Κελεσιδου Δέσποινα Φωτιάδου Αναστασία Μαύρου Ανθούλα
Δράσεις.....εκτός Ύλης.....σελ.2	Η πρώτη σχολική εφημερίδα του Γυμνασίου Αρέθουσας είναι πραγματικότητα. Ας συστηθούμε	Συντάκτες Αποστολίδου Κική Αλβανού Καλίτσα Αλβανού Αναστασία
Δράσεις.....εκτός Ύλης.....σελ.3	λοιπόν! Είμαστε οι μαθητές της Α΄ Γυμνασίου μια ομάδα φρέσκια, ζωντανή και ελπίζουμε δημιουργική.	Ρεπόρτερς Αντωνιάδου Δήμητρα Αντωνιάδης Πόλυς Παπαδοπούλου Ειρήνη
Δύο Σχολεία συναντιούνται στο Διαδίκτυο.....σελ.4	Στόχος και φιλοδοξία μας είναι να σας ψυχαγωγήσουμε και να σας ταξιδέψουμε νοερά στον κόσμο των	Φωτορεπόρτερς Χαϊδούδη Παρασκευή Τσομπανίδου Συμέλα
Η ιδέα για την εφημερίδα μας.....σελ.5	ιδεών, των ενδιαφερόντων και των προβληματισμών μας με θέματα ποικίλης ύλης, συνεντεύξεις, παρουσιάσεις και δράσεις του	Σκιτσογράφος Σαλτάρης Νίκος
Ήξερες για τα ζώα ότι.....σελ.6	Σχολείου μας.	Επιμέλεια ύλης Συντονισμός Στοιχειοθεσία
Μικροί Δημοσιογράφοι εν δράσει...σελ.6	Σας ενημερώνουμε ότι η συγγραφή, η επιλογή και η δημοσίευση των θεμάτων μας ανήκει κατά κύριο λόγο σε εμάς τους μαθητές, ενώ το συντονισμό και την εποπτεία του εγχειρήματός μας έχουν οι φιλόλογοι μας.	Σπασέγκου Δάφνη Πανατζίδου Χριστίνα
Νους υγιής εν σώματι υγιή.....σελ.7	Τέλος, ελπίζουμε να είστε επιεικείς μαζί μας, μιας και είναι η πρώτη μας προσπάθεια.	
Η άσκηση δεν εμποδίζει την απόδοσή μας στο σχολείοσελ.7	Σας ευχόμαστε	
Φύση και περιβάλλονσελ.8	ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!	
Το κόκκινο ελάφι στην Ελλάδα.....σελ.8		
Βιβλιοπαρουσίαση.....σελ.9		
Ακονίζοντας το μυαλό μας.....σελ.9		
Όταν οι μαθητές έχουν κέφια.....σελ.9		
Μικρές διατροφικές συμβουλές...σελ.10		
Μικροί Σεφ.....σελ.10		
Ας ευθυμήσουμε.....σελ.10		
Η Μουσική.....σελ.11		
Βιβλίο εκτός ύλης.....σελ.11		
Πρόταση για κινηματογράφο.....σελ.11		
Μικρά μυστικάσελ.12		
Καλοκαιρινές κατασκευές.....σελ.12		
Επίλογος.....σελ.12		



© Seamanite Graphics - www.ClipartO.com/1064439



Δράσεις... Εκτός Ύλης του Γυμνασίου Αρέθουσας Ημερολόγιο

(από τις Κελεσίδου Δέσποινα, Αλβανού Καλίτσα, Λιακούδη Δήμητρα & Αλβανού Αναστασία)

Τη φετινή σχολική χρονιά το σχολείο μας πραγματοποίησε μια σειρά από εκδηλώσεις, δράσεις, διδακτικές επισκέψεις. Ήταν μια χρονιά γεμάτη γνώση, εμπειρίες και αξέχαστες στιγμές. Πάρτε μια γεύση:



→ Στις 06/10 ημέρα αθλητισμού σε συνεργασία με το Δημοτικό Σχολείο Αρέθουσας έλαβαν χώρα πολλές και ενδιαφέρουσες δραστηριότητες σε ομάδες .Το μήνυμα ήταν ένα: « Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι».



→ Στις 23/10 με αφορμή την ημέρα κατά της παχυσαρκίας και με συντονίστρια την κ.Χατζηανδρέου πραγματοποιήθηκε μια εποικοδομητική ενημέρωση από διατροφολόγο για τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή .Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με ένα πλήρες υγιεινό πρωινό που ετοίμασε η κ.Χατζηανδρέου και απολαύσαμε όλοι.



→ Στις 16/02 επισκέφθηκε το σχολείο ειδικός από τα ΚΕΛΠΝΟ και μίλησε στα παιδιά των δυο μεγαλύτερων τάξεων για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Διοργανώτρια της εκδήλωσης ήταν η κ.Χατζηανδρέου που εκπόνησε με τα παιδιά της Γ' Τάξης αντίστοιχο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας.



→ Στις 02/03 πραγματοποιήθηκε ενημέρωση με θέμα «Κάπνισμα, Αλκοόλ, Ναρκωτικά» από τους υπεύθυνους της Πυξίδας. Μέσα από διάλογο και βιωματικό παιχνίδι λάβαμε το μήνυμα για τις βλαβερές και εξαρτησιογόνες ουσίες και πόσο θα πρέπει να τις κρατάμε μακριά από τη ζωή μας. Διοργανώτρια της εκδήλωσης ήταν η κ.Χατζηανδρέου που ετοίμασε πολύχρωμα χαρτόνια με συνθήματα υπέρ της ζωής και κατά των ουσιών στη ζωή μας.



→ Στις 04/03 με πρωτοβουλία της κ.Πανταζίδου πραγματοποιήθηκε τηλεδιάσκεψη ανάμεσα στην Α' Τάξη του Ελληνικού Γυμνασίου Βούπερταλ και την Α' Τάξη του Γυμνασίου Αρέθουσας. Ήταν συναρπαστικό που ήρθαμε σε επαφή με συνομηλίκους μας που ζουν σε μια άλλη χώρα, συνομιλήσαμε μαζί τους και ενημερωθήκαμε για τη σχολική ζωή τους αλλά και την καθημερινότητά τους στη Γερμανία.



→Στις 27/02 επιτέλους Θεσσαλονίκη! Επισκεφθήκαμε το Ψυχολογικό Κέντρο Βορείου Ελλάδος όπου μαθαίνοντας για τον Εθελοντισμό με την κ.Παναγιωτίδου προσφέραμε αγάπη στους συνομηλίκους μας. Στη συνέχεια; Αρχαιολογικό Μουσείο όπου θαυμάσαμε τους θησαυρούς της Μακεδονίας και Λευκός Πύργος:η θέα από ψηλά ήταν μαγευτική!



→ Στις 06/03 με συντονίστρια την κ.Παναγιωτίδου παρακολουθήσαμε μια εκδήλωση- αφιέρωμα ενάντια στην ενδοσχολική βία. Μέσα από ένα βίντεο, ένα παιχνίδι και τη συζήτηση που ακολούθησε προβληματιστήκαμε και συνειδητοποιήσαμε για ακόμη μια φορά ότι είμαστε όλοι ίσοι και κανείς μας δεν έχει το δικαίωμα να ασκεί οποιασδήποτε μορφής βία στο συμμαθητή του.



→16/03 και πάλι Θεσσαλονίκη για την παρακολούθηση μιας φανταστικής ταινίας με τίτλο «Η ζωή του Πι». Στη συνέχεια το σχολείο μας πραγματοποίησε την πρώτη του ραδιοφωνική εκπομπή. Ήταν μια ξεχωριστή εμπειρία που ζήσαμε με την κ.Παπαδίκη, συντονίστρια του συγκεκριμένου πολιτιστικού προγράμματος.



→Στις 18/03 επισκεφθήκαμε τη δημοφιλή τους τελευταίους μήνες Αμφίπολη. Στο αρχαιολογικό μουσείο της Αμφίπολης, θαυμάσαμε σημαντικά ευρήματα των προϊστορικών έως και των ύστερων βυζαντινών χρόνων όπως σκεύη καθημερινής χρήσης, αμφορείς, νομίσματα, εντυπωσιακά κοσμήματα, ειδώλια και ψηφιδωτά. Κύριε Σιμούδη πάρτε ιδέες!



→ 21/03: Παγκόσμια ημέρα ποίησης: τη γιορτάσαμε με έναν ξεχωριστό τρόπο. Οι φιλόλογοί μας κ.Σπασέγκου και κ.Πανταζίδου με τους μαθητές της Β' τάξης επιμελήθηκαν ένα όμορφο αφιέρωμα στην ποίηση και μας ταξίδεψαν με τους στίχους διάσημων Ελλήνων ποιητών και τη μουσική παγκοσμίου φήμης Ελλήνων συνθετών.



→ 03/04 Παντοπωλείο «Το Διαφορετικόν»: Στη θεατρική παράσταση που παρουσιάσαμε στο Σχολείο με συντονίστρια την κ.Παναγιωτίδου και πρωταγωνιστές εμάς τους ίδιους προβάλαμε το μήνυμα του σεβασμού στη διαφορετικότητα.



→ 24/04: ΑΡΕΘΟΥΣΕΙΑ: 6 σχολεία, 650 περίπου μαθητές, 15 αγωνίσματα. Γέλιο, χαρά, δημιουργία, άμιλλα, ομαδικότητα, συνεργασία, είναι μόνο κάποια από όλα αυτά που ζήσαμε και μοιραστήκαμε εκείνη την ημέρα. Συγχαρητήρια στον διευθυντή μας κ.Κυριαζή για τη σύλληψη και τη διοργάνωση. Και του χρόνου!



→ 29/04- 30/04: Διήμερη εκδρομή στο ΚΤΠΕ Φιλίππων. Τα καλύτερα μένουν πάντα για το τέλος. Με διοργανωτή τον κ.Σιμούδη εξορμήσαμε στη φύση και όχι μόνο! Επισκεφθήκαμε τους αρχαίους Φιλίππους, τα ψηφιδωτά και το κάστρο της Καβάλας και περιηγηθήκαμε στα γραφικά σοκάκια της πόλης με την εκπληκτική θέα.

Δύο Σχολεία συναντιούνται στο Διαδίκτυο

Στα πλαίσια της δημιουργίας της εφημερίδας μας, η ομάδα της είχε την τύχη να συνεργαστεί με την Α τάξη του Ελληνικού Γυμνασίου Βούπερταλ στη Γερμανία. Οι μαθητές γνωρίστηκαν, έθεσαν ερωτήσεις μεταξύ τους και επικοινωνήσαν μέσω τηλεδιάσκεψης.

Ζώντας οι μαθητές μας σε μια ανοιχτή κοινωνία, σε μια πολυπολιτισμική εποχή, σε ένα κόσμο παγκοσμιοποίησης, θεωρήσαμε ωφέλιμο να έρθουν σε επαφή με μαθητές της ηλικίας τους που ζουν σε μια άλλη ευρωπαϊκή χώρα, με διαφορετικές εμπειρίες και επιπλέον, έχοντας βιώσει την εμπειρία του μετανάστη. Με τον προβληματισμό που ανέπτυξαν πριν να τους γνωρίσουν, με τις συζητήσεις για τον τόπο μας και τον τόπο τους, με τις ερωτήσεις που σκέφτηκαν και είχαν την περιέργεια να τους θέσουν οι μικροί μας ρεπόρτερ, θεωρούμε ότι διεύρυναν τους ορίζοντες του μυαλού τους.



Στην ιδιαίτερα επιτυχημένη τηλεδιάσκεψη που έγινε τα παιδιά έζησαν μια εμπειρία δημιουργική και διαλεκτική που σίγουρα τους έδωσε πολλά ερεθίσματα για να σκεφτούν.

Ακολουθούν οι ερωτήσεις που έθεσαν οι δημοσιογράφοι μας και οι απαντήσεις που έδωσαν οι μαθητές από το Βούπερταλ:

1. Πού γεννήθηκες και πότε πήγες στη Γερμανία ; Είχες δυσκολίες στην αρχή; (Ειρήνη)
Τα περισσότερα παιδιά γεννήθηκαν στην Ελλάδα και ήρθαν στη Γερμανία σε μικρή ηλικία. Στην αρχή ναι, οι περισσότεροι μαθητές έχουν δυσκολίες με τη γλώσσα.
2. Πώς είναι η ζωή στη Γερμανία; (Ανθούλα)
Είναι μέτρια. Ο καιρός σπάνια είναι καλός, όμως υπάρχει πολλή βλάστηση.
3. Πώς είναι η ζωή στο Βούπερταλ; (Κική)
Δεν είναι και τέλεια όμως περνάμε καλά. Υπάρχουν πολλά μαγαζιά και μέρη που μπορεί κανείς να επισκεφτεί κ.α.
4. Πώς συμπεριφέρονται οι Γερμανοί στους Έλληνες ; (Συμέλα)
Οι περισσότεροι κανονικά, αλλά υπάρχουν και κάποιοι που αντιπαθούν τους Έλληνες.
5. Πώς είναι το σχολείο σας; (Δέσποινα)
Είναι αρκετά μεγάλο, έχει πολλές αίθουσες και μια μεγάλη αυλή. Από έξω είναι σκούρο κόκκινο και από μέσα μπέζ.
6. Τι μαθήματα κάνετε; (Καλίτσα)
Κάνουμε όλα τα μαθήματα εκτός από μουσική και θεατρική αγωγή.
7. Πώς πηγαίνετε από το σπίτι στο σχολείο; (Αναστασία)
Έχουμε πολλές δυνατότητες. Μπορούμε να πάμε με το λεωφορείο, με το εναέριο τρενάκι ή και με το τρένο. Τα περισσότερα παιδιά όμως πάνε με το λεωφορείο.
8. Ποιες είναι οι σχολικές σας δραστηριότητες; (Δήμητρα)
Συνήθως πάμε περίπατους. Όλο το σχολείο μας σε λίγες μέρες θα πάει σε ένα τεράστιο λούνα πάρκ στην Γερμανία το οποίο ονομάζεται Phantasialand.
9. Τί εκδηλώσεις κάνετε στο σχολείο σας;
Γιορτάζουμε τις εθνικές επετείους διαβάζοντας ποιήματα.
10. Πώς είναι η καθημερινότητά σας; (Νίκος)
Κάθε μέρα πάμε στο σχολείο και μετά το σχολείο παίρνουμε το εναέριο ή κάποιο άλλο μεταφορικό μέσο και πάμε σπίτι. Κάποιοι μαθητές έχουν εξωσχολικές δραστηριότητες, π.χ.

ποδόσφαιρο, κολύμβηση κ.α.

11. Πώς περνάτε τον ελεύθερο χρόνο σας; (Τόλως)

Συνήθως πάμε έξω με φίλους και φίλες και περνάμε τον χρόνο μας σε καφετέριες ή στα μαγαζιά. Κάποιες φορές απλώς κάνουμε βόλτες.

12. Τι μουσική ακούτε; (Παρασκευή)

Στην τάξη μας οι περισσότεροι ακούνε Σταν, Ariana Grande, Boys and noise Justin Bieber κ.α.

13. Έχετε κάποια ιδιαίτερα έθιμα στην περιοχή που ζείτε; (Αναστασία)

Όχι, εφαρμόζουμε τα ελληνικά έθιμα. Απλώς καμιά φορά αν οι Γερμανοί γιορτάζουν κάτι, δεν έχουμε σχολείο.

14. Τι σας αρέσει και τι δεν σας αρέσει στην Γερμανία; (Χριστίνα)

Δεν μας αρέσει καθόλου ο καιρός και το ότι δεν έχει θάλασσα. Μας αρέσει που υπάρχουν πολλά μέρη να επισκεφτεί κανείς, που υπάρχουν διάφορα μέρη για διάφορες δραστηριότητες κ.α.

15. Επισκέπτεστε την Ελλάδα; Πόσο συχνά; Τι σας αρέσει να κάνετε όταν είστε εδώ; (Δάφνη)

Εγώ και οι περισσότεροι συμμαθητές μου ερχόμαστε στην Ελλάδα κάθε χρόνο το Καλοκαίρι. Φυσικά όταν είμαστε στην Ελλάδα βλέπουμε τους φίλους μας που μένουν εκεί. Μας αρέσει να βγαίνουμε έξω και να πηγαίνουμε στη θάλασσα.



Μέσα από την εμπειρία των μαθητών καλλιεργήθηκαν τα ιδανικά του σεβασμού στον άλλο, αλλά και στη διαφορετικότητα. Τέλος, έμαθαν ότι είναι αναντίρρητη ανάγκη η συνεργασία.

Κλείνοντας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τη συνάδελφο Μαρία Αντωνιάδου, καθηγήτρια στο Γυμνάσιο Βούπερταλ που χωρίς τη συνεργασία της δεν θα μπορούσε να υλοποιηθεί αυτή η προσπάθεια. Επιπλέον, επιβάλλεται να ευχαριστήσουμε τη συνάδελφο και φίλη Βιργινία Χήρα, η οποία έφερε σε επαφή τα δύο σχολεία. Ολόψυχες ευχαριστίες οφείλουμε στους μαθητές της Α' τάξης του Γυμνασίου Αρέθουσας και του Ελληνικού Γυμνασίου Βούπερταλ για τη θερμή ανταπόκρισή τους. Τελειώνοντας, νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω τη συνάδελφο, Δάφνη Σπασέγκου, για την άφογη συνεργασία και τις εμπνευσμένες ευκαιρίες που μου έδωσε φέτος για δημιουργία.

Πανταζίδου Χριστίνα

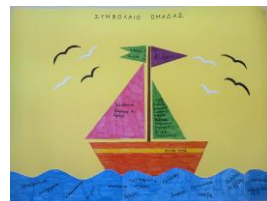
Η ιδέα για την εφημερίδα μας

Όταν μπήκα για πρώτη φορά στην Α' τάξη του Γυμνασίου Αρέθουσας, αντίκρισα δεκατρία συνεσταλμένα αλλά χαμογελαστά προσώπια να κοιτούν με απορία και φόβο και να αναρωτιούνται τι είναι επιτέλους τα Αρχαία Ελληνικά και πόσο δύσκολο είναι να ανταποκριθεί κανείς στις απαιτήσεις τους...

Πιστεύω ότι τα άγχη και οι ενδεχόμενοι φόβοι διήρκεσαν μόνο λίγες στιγμές και πολύ γρήγορα έδωσαν τη θέση τους στην υπευθυνότητα, την επιμέλεια, τον ενθουσιασμό για μάθηση και δημιουργία. Εγώ τουλάχιστον αυτό εξέλεβα από τα παιδιά της Α' τάξης και πολύ γρήγορα ένιωσα ότι μαζί μπορούμε να γίνουμε μια πολύ δυνατή ομάδα. Έτσι γεννήθηκε η ιδέα της εφημερίδας, έγινε το σύμβολο της ομάδας, «ορκιστήκαμε» πίστη, αφοσίωση, ομαδικότητα, συνεργασία και πολλή δουλειά και να 'μαστε!!!

Κλείνοντας θα ήθελα να καταθέσω ότι ένιωσα απόλυτα δικαιωμένη για αυτή την επιλογή και ευλογημένη που συνεργάστηκα με τόσο καλά, φιλότιμα και εργατικά παιδιά και μια δοτική, υποστηρικτική και ανεξάντλητη σε ιδέες συνάδελφο!

Σπασέγκου Δάφνη





Μικροί Δημοσιογράφοι...εν δράσει



Συνέντευξη από έναν τεχνίτη-κατασκευαστή χειροποίητων μουσικών οργάνων, τον κ. Σιδηρόπουλο Τάσο.

Ήξερες για τα ζώα ότι...

- Ο ελέφαντας είναι το μοναδικό ζώο με τέσσερα γόνατα!
- Οι καμηλοπαρδάλεις συχνά γεννούν όρθιες. Αυτό σημαίνει ότι το μωρό κάνει ελεύθερη πτώση από ύψος περίπου δύο μέτρων!
- Οι γυμνοσάλιαγκες έχουν τέσσερις μύτες!
- Ένα καγκουρό δεν μπορεί να πηδήξει αν η ουρά του δεν ακουμπά στο έδαφος!
- Η καρδιά της φάλαινας χτυπά 9 φορές το λεπτό!
- Τα δελφίνια κοιμούνται με το ένα μάτι ανοιχτό!
- Το μόνο φαγητό που δεν τρώνε οι κατσαρίδες είναι τα αγγούρια!
- Το μυρμήγκι μπορεί να σηκώσει πενήντα φορές το βάρος του και να το σπρώξει τριάντα φορές!
- Οι καρχαρίες δεν έχουν νηκτική κύστη. Γι αυτό το λόγο πρέπει να κολυμπούν συνεχώς ώστε να επιπλέουν!
- Οι ακρίδες ακούν από τρύπες των πίσω ποδιών τους!

Από την Κελεσίδου Δέσποινα

Δήμητρα: Καλημέρα σας, κε Τάσο. Θα θέλαμε να σας κάνουμε κάποιες ερωτήσεις, για να μάθουμε κάποιες πληροφορίες για εσάς και την πολύ ιδιαίτερη τέχνη σας.. Ποιος σας παρακίνησε να ακολουθήσετε αυτό το επάγγελμα και ποιος σας δίδαξε την τέχνη του;

Κ. Τάσος: Με παρακίνησε ο πατέρας μου και διδάχτηκα από τον ίδιο.

Πόλυς: Πότε αρχίσατε το επάγγελμα;

Κ. Τάσος: Πριν είκοσι χρόνια.

Δήμητρα: Σας αρέσει; Το αγαπάτε;

Κ. Τάσος: Και μου αρέσει και το αγαπώ.

Πόλυς: Τι κατασκευάζετε από ξύλο;

Κ. Τάσος: Κατασκευάζω ποντιακές λύρες.

Δήμητρα: Είναι χειρωνακτική η δουλειά σας ή χρησιμοποιείτε και μηχανήματα; Τι εργαλεία χρησιμοποιείτε;

Κ. Τάσος: Η βασική δουλειά είναι χειρωνακτική αλλά χρησιμοποιώ και μηχανήματα. Τα εργαλεία είναι διάφορα π.χ. πριονάκι, διάφορα μαχαιράκια, τρυπάνια κ.τ.λ..

Πόλυς: Τα πουλάτε αυτά που κατασκευάζετε; Είναι χόμπι ή δουλειά;

Κ. Τάσος: Ναι, κάποια πουλώ. Είναι χόμπι και δουλειά.

Δήμητρα: Πόσος χρόνος απαιτείται για την κατασκευή μιας ποντιακής λύρας;

Κ. Τάσος: Για μια λύρα χρειάζεται εντατική δουλειά.

Πόλυς: Έχετε βοηθούς;

Κ. Τάσος: Όχι, δεν έχω βοηθούς..

Δήμητρα: Θα θέλαμε να στείλετε ένα μήνυμα, μια συμβουλή στα παιδιά του Σχολείου μας και στα νέα παιδιά γενικά.

Κ. Τάσος: Θα συμβούλευα τα νέα παιδιά να ασχοληθούν με μια οποιαδήποτε τέχνη!

Πόλυς και Δήμητρα: Ευχαριστούμε για το χρόνο που μας διαθέσατε. Σας ευχόμαστε καλή δύναμη και καλή συνέχεια στο έργο σας.



Από τους Αντωνιάδη Πόλυ & Δήμητρα

Νους υγιής εν σώματι υγιεί: Σε τι βοηθά ή άσκηση



1- Η άσκηση αυξάνει την ικανότητα των πνευμόνων. Οι πνεύμονες σε κάθε εισπνοή παίρνουν περισσότερο αέρα, άρα και περισσότερο οξυγόνο με λιγότερη προσπάθεια.

2- Αυξάνει την ικανότητα της καρδιάς με διάφορους τρόπους. Η καρδιά είναι και αυτή ένας μυς. Όσο πιο γυμνασμένη είναι τόσο πιο αποδοτικά εργάζεται. Η αγύμναστη καρδιά δεν είναι ικανή να ανταποκριθεί σε μια κουραστική δραστηριότητα. Η γυμνασμένη καρδιά σε κάθε παλμό (κτύπο της) στέλνει περισσότερο αίμα στους ιστούς του σώματος. Έτσι, όταν θέλουμε να προλάβουμε το λεωφορείο, να παίξουμε στην παραλία, να ανεβούμε γρήγορα μια σκάλα και γενικά ,να κάνουμε μια έντονη σωματική δραστηριότητα, η καρδιά μας είναι έτοιμη να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις. Στέλνει με κάθε κτύπο περισσότερο αίμα και κτυπά σε πολύ αργότερο ρυθμό από την αγύμναστη. Αντίθετα η αγύμναστη καρδιά, στην προσπάθεια της να ανταποκριθεί, μπορεί να λειτουργήσει επικίνδυνα.

3- Πλάθει το σώμα όχι μόνο ωραίο αλλά και γερό. Βοηθά το μυοσκελετικό σύστημα. Με την άσκηση αποκτάμε καλύτερη στάση. Δεν καμπουριάζουμε πια ούτε γέρνουμε μπροστά. Έχοντας δυνατό σκελετό και μυς γινόμαστε πιο γρήγοροι και πιο δυνατοί. Μπορούμε να τρέξουμε στο πάρκο, να πεδήσουμε μακριά, να σκαφαλώσουμε στη βουνοπλαγιά, να σηκώσουμε ένα βαρύ αντικείμενο πιο εύκολα. Γινόμαστε βέβαιοι και πιο ελαστικοί. Αποκτώντας όλα αυτά τα οφέλη αποκτούμε περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και στις δυνατότητες μας.



4- Η άσκηση θωρακίζει την υγεία μας και μας προστατεύει από επιδημίες και ασθένειες.

5- Βοηθά να κοιμόμαστε καλύτερα τη νύχτα. Δεν υποφέρουμε πια από αϋπνίες.

6- Με την άσκηση έχουμε καλύτερη όρεξη και χωνεύουμε πιο εύκολα.

7- Η άσκηση μαζί με έναν υγιεινό τρόπο ζωής οδηγεί στη μακροζωία.

Από τους Σαλιάρη Νίκο & Αντωνιάδου Δημήτρη - Σκίτσο από τον Σαλιάρη Νίκο

Η άσκηση δεν εμποδίζει την απόδοσή μας στο σχολείο, αντιθέτως την προάγει!

Πολλές σύγχρονες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι μαθητές που γυμνάζονται είναι κατά κανόνα καλοί και στα μαθήματα τους. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά που γυμνάζονται συστηματικά, σε αντίθεση με τους συνομήλικούς τους που δε γυμνάζονται, έχουν τα εξής πλεονεκτήματα:

- Ωριμάζουν πιο γρήγορα
- Έχουν καλύτερη ανάπτυξη
- Έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στις δυνατότητες τους
- Είναι πιο κοινωνικοί και δυναμικοί
- Έχουν καλύτερη διάθεση
- Αποδίδουν καλύτερα στα μαθήματα τους.



- Εφοδιάζοντας μας με θέληση και αντοχή, με υγιές σώμα και διαυγές μυαλό, με αισιοδοξία και όρεξη για συμμετοχή, η άσκηση μπορεί να μας βοηθήσει να γίνουμε περιζήτητοι και στην επαγγελματική ζωή μας. Την επόμενη φορά, λοιπόν, θυμήσου ότι η άσκηση μπορεί να γίνει ένα ευχάριστο διάλειμμα στη μελέτη σου, αλλά ότι ποτέ δεν πρέπει να γίνεται σε βάρος της.

Από την Χαϊδούδη Παρασκευή

Φύση & Περιβάλλον: Τα οφέλη από την επαφή μας με τη φύση

Η φύση αποτελεί ένα βασικό και καθοριστικό παράγοντα για τη βιολογική, ψυχική και πνευματική ζωή του ανθρώπου. Το έδαφος, το φως, οι κλιματολογικές συνθήκες διαμορφώνουν τη βιολογική υπόσταση του ανθρώπου και επιδρούν άμεσα στην υγεία του.

Η επαφή με τη φύση φέρνει τον άνθρωπο σε επαφή με τον ίδιο του τον εαυτό, το σώμα του, τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του. Του προσφέρει μια αίσθηση ελευθερίας και άμεσης ευεξίας. Του δίνει την δυνατότητα να αναμετρηθεί με τις δυνάμεις του και τα όριά του. Κεντρίζει τη φαντασία και προσφέρει γνώσεις και νέες εμπειρίες.

Πιο συγκεκριμένα, στην ψυχική ζωή του ανθρώπου η επαφή με την φύση ασκεί πρωταρχικό ρόλο. Στη φύση ο άνθρωπος βρίσκει την ψυχική του γαλήνη και ξεκούραση και από αυτήν αντλεί νέες δυνάμεις για να συνεχίσει τον αγώνα του. Από την άλλη, η επαφή με την φύση, επιδρά ακόμη και στην πνευματική ανάπτυξη του ανθρώπου. Γίνεται πηγή ανεκτίμητων γνώσεων. Τα διάφορα φυσικά φαινόμενα αποτελούν ερεθίσματα για συστηματική έρευνα, που οδηγούν στη γνώση και αμέσως μετά στην επιστήμη.

Συνεπώς, εμείς, τα παιδιά που ζούμε στα χωριά, δίπλα στη φύση, είμαστε πραγματικά πολύ τυχερά και ευλογημένα. Απολαμβάνουμε καθημερινά σε μέγιστο βαθμό τα οφέλη που προαναφέρθηκαν ζώντας χωρίς άγχος και στρες αλλά με πολλή ξενοιασιά και αίσθηση ελευθερίας!



Από την Αποστολίδου Κική

Επιστροφή στη Φύση: Το Κόκκινο Ελάφι στην Ελλάδα

Το ελάφι ζούσε παλιότερα σε ολόκληρη την Ελλάδα, όμως σήμερα εντοπίζεται μόνο στην Πάρνηθα και σε περιορισμένους πληθυσμούς στη Ροδόπη και στην Ήπειρο. Ο πληθυσμός του Κόκκινου Ελαφιού έχει συρρικνωθεί σε τέτοιο βαθμό (ο σημερινός αριθμός τους υπολογίζεται σε 600 περίπου) ώστε το είδος να βρίσκεται στα πρόθυρα εξαφάνισης και να χαρακτηρίζεται ως κρισίμως κινδυνεύον σύμφωνα με το Κόκκινο Βιβλίο των Απειλούμενων Ζώων της Ελλάδας.



Ήξερες ότι...

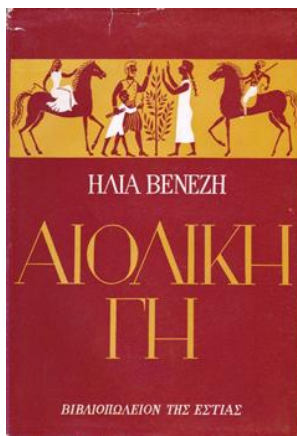
- Είναι το μεγαλύτερο φυτοφάγο που ζει στη χώρα μας.
- Το κόκκινο ελάφι που ζει στην Ελλάδα, αντίθετα απ' ό τι δηλώνει το όνομά του, έχει τρίχωμα καφεκόκκινο το καλοκαίρι και γκριζο το χειμώνα.
- Μόνο τα αρσενικά έχουν κέρατα, τα οποία μεγαλώνουν έως και 2,5 εκατοστά την ημέρα.
- Κυλιέται στη λάσπη προκειμένου να καθαρίσει το σώμα του από τα παράσιτα.

Από την Αλβανού Αναστασία

ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΙΟΛΙΚΗ ΓΗ Ηλίας Βενέζης

Ακονίζοντας το μυαλό μας!!!

Η «Αιολική Γη» του Ηλία Βενέζη δεν είναι ακριβώς μυθιστόρημα. Είναι μια σειρά από επεισόδια όπως τα βλέπουν τα μάτια ενός μικρού παιδιού, του Πέτρου. Το βιβλίο μας μεταφέρει στα Κιμιντένια όπου ο Πέτρος, με την αγαπημένη από τις τέσσερις αδερφές του, την Άρτεμη, παιδιά ακόμη, ζουν σε ένα μαγικό κόσμο γεμάτο παιδικά όνειρα που όμως σιγά-σιγά γκρεμίζεται όταν έρχονται σε επαφή με την αδικία, την κακία και τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο.



Στην όχθη ενός ποταμού υπάρχουν: 1 μπάλα χορτάρι, 1 πρόβατο και 1 λύκος. Το πρόβατο μπορεί να φάει το χορτάρι ενώ ο λύκος μπορεί να φάει το πρόβατο. Στο ποτάμι υπάρχει ένας βαρκάρης με τη βάρκα του. Μπορεί να περάσει στην απέναντι όχθη μόνο ένα από τα τρία κάθε φορά.

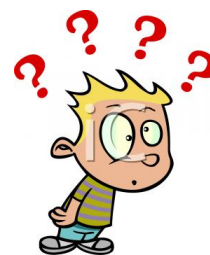
Μπορείτε να πείτε πώς θα καταφέρει να μεταφέρει απέναντι και τα τρία χωρίς καθόλου απώλειες;

Ζούνε τον ξεριζωμό από τον τόπο και την γη τους και την προσπάθεια να στεριώσουν σε ένα καινούριο μέρος.

Είναι ένα από τα αριστουργήματα της νεοελληνικής λογοτεχνίας, το βιβλίο του χαμένου παραδείσου των παιδικών χρόνων στα παράλια της Μικρασίας και του δραματικού ξεριζώματος από τη γενέθλια γη. Ο συγγραφέας εκφράζει έντονα τα συναισθήματα των ηρώων του, ιδίως από τον πόνο και την αγάπη για τους ανθρώπους αλλά και για τον τόπο τους. Έχει κυκλοφορήσει σε πολλές χώρες και έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες.

Από τις Λιακούδη Δήμητρα & Αποστολίδου Κική

Όταν οι μαθητές έχουν κέφια!



*Από την Παπαδοπούλου
Ειρήνη*

στην Γεωγραφία:

Δάσκαλος: Τάκη δείξε μας στο χάρτη που είναι η Αμερική
Τάκης: Εδώ!

Δάσκαλος: Μπράβο παιδί μου! Τώρα εσύ Τοτέ, για πες μας ποιος ανακάλυψε την Αμερική;

Τοτός: Ο Τάκης!

στη Γραμματική:

1. Στο Σχολείο ο δάσκαλος ρωτά για τα σημεία της στίξης

Δάσκαλος: Τι είναι Τοτέ η παύλα;

Τοτός: Το Θηλυκό του Παύλου κύριε!!!

2. Δάσκαλος: Κλίνε μου παιδί μου τη λέξη γάτα

Μαθητής: Ονομαστική: η γάτα, Γενική: της γάτας, Αιτιατική: τη γάτα, Κλητική:....ψι-ψι-ψι!

στα Νέα Ελληνικά:

1. Ο Κωνσταντίνος Καντάφης ήταν Έλληνας ποιητής που γεννήθηκε στη Λιβύη της Αλεξάνδρειας.

2. Ενεργητική φωνή: κυνηγάω το λαγό.

Παθητική φωνή: ο λαγός με κυνηγάει.

στα Αρχαία Ελληνικά:

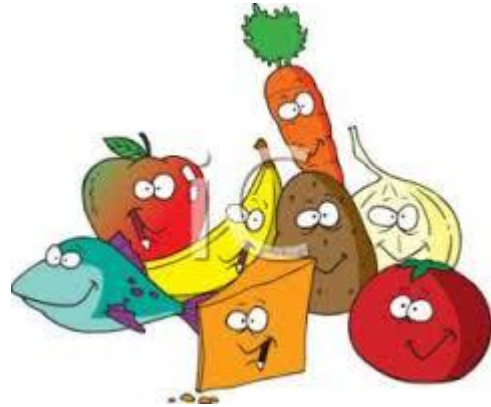
Την Οδύσσεια την έγραψε ο Οδυσσεύς. Την Ιλιάδα ο Ιλιάδης.



Από την Αλβανού Αναστασία

Μικρές διατροφικές συμβουλές για μαθητές

1. Αποφύγετε την καθημερινή και αλόγιστη χρήση γλυκών, τσιπς, παχυντικών και λιπαρών σνακ κ.τ.λ. και μην τσιμπολογάτε συνέχεια!
2. Υιοθετήστε τη συνήθεια ενός καλού πρωινού. Μην τρώτε συνεχώς έξω τα κρουασάν και τα άλλα διάφορα με τα trans λιπαρά!
3. Προσπαθήστε το βράδυ να τρώτε κάτι πιο ελαφρύ, όπως, σαλάτες, φρούτα, γιαούρτια χαμηλών λιπαρών, δημητριακά ολικής, τوستάκια με υλικά χαμηλών λιπαρών και ψωμιού ολικής άλεσης κ.λπ.)
4. Υιοθετήστε την Ελληνική Διατροφή, όπως ελαιόλαδο, φρούτα, και λαχανικά, ψάρια, όσπρια, ψωμί ολικής, άγριο μαύρο ρύζι. Ανακαλύψτε τον θαυμαστό κόσμο των γεύσεων της ελληνικής κουζίνας.



5. Καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων, μην τρώτε καθημερινά κρέας και ζυμαρικά ή πατάτες!
6. Υποστηρίζουμε το κλασικό μαθητικό τοστ. Αρκεί να μην περιέχει αλλαντικά, ομελέτα, τηγανητές πατάτες, λουκάνικα ή μπιφτέκια. Η ντομάτα, το αγγούρι, το μαρούλι, η πιπεριά, το καλαμπόκι, το τυρί, η γαλοπούλα, το βραστό αυγό, ο τόνος, το κοτόπουλο ή τα μανιτάρια μπορούν κάλλιστα να αποτελούν συνδυαστικά τις πρώτες επιλογές σας! Λίγη κέτσαπ ή μουστάρδα είναι προτιμότερη από τη μαγιονέζα και τις διάφορες άλλες σος, ωστόσο καλύτερο θα ήταν να μην χρησιμοποιείτε τίποτα από αυτά.
7. Επίσης και στο κλασικό σουβλατζίδικο λέμε ΝΑΙ, αρκεί να επιλέξουμε τα λιγότερο λιπαρά, δηλαδή σουβλάκι με κοτόπουλο ή χοιρινό καθαρισμένο από λίπος, σε πίτα αλάδωτη με ντομάτα και κρεμμύδι, όπως ήταν πάντα το παραδοσιακό ελληνικό σουβλάκι με πίτα.

Γενικά, μια σωστή διατροφή δεν μας βοηθά απλώς να διατηρήσουμε ένα υγιές σωματικό βάρος, αλλά μπορεί να ωφελήσει σημαντικά και την πνευματική μας διαύγεια και λειτουργία. Το τι τρώμε είναι άμεσα συνδεδεμένο με τη νοητική μας απόδοση, καθώς η έλλειψη σημαντικών θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει σε πνευματική κόπωση, σε αδυναμία συγκέντρωσης και σε ελλιπή μνήμη.

Γι' αυτό παιδιά, φροντίστε να τρέφεστε υγιεινά ειδικά τώρα που πλησιάζουν οι εξετάσεις και ο οργανισμός το έχει απόλυτη ανάγκη!

Από την Χαϊδούδη Παρασκευή

Μικροί Σεφ: «Κουλουράκια Στιγμής»

Τι χρειαζόμαστε:

- 1 βιτάμ ή 1 ποτήρι σπορέλαιο
- 6 κρόκους αυγών
- 2 ποτήρια ζάχαρη
- $\frac{1}{2}$ ποτήρι γάλα
- 1 κουτάκι αμμωνία
- ξύσμα πορτοκαλιού
- αλεύρι όσο χρειαστεί για να γίνει εύπλαστο ζυμάρι

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά δίνοντας στη ζύμη που θα προκύψει σχήμα πλεξούδας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180-200° C.



Δασκάλα: Τοτό, τι προκαλεί τη βροχή;
Τοτός: ...Όταν συγκρούονται σύννεφα, πονάνε και κλαίνε....

Ας ευθυμίσουμε...



Από την Λιακούδη Δήμητρα

Η δασκάλα λέει στον Τοτό:
- Τοτέ κλείνε μου την φράση "δεν έχω μολύβι".

- Μάλιστα κυρία. Δεν έχω μολύβι, δεν έχεις μολύβι, δεν έχουμε μολύβι, δεν έχετε μολύβι, δεν έχουνε μολύβι. Μα καλά κυρία, ποιος πήρε όλα τα μολύβια;.....

Η Μουσική

Η μουσική είναι από τις τέχνες που μπήκε στη ζωή του ανθρώπου από ένα πρώιμο στάδιο της ιστορίας του.

Η έννοια της μουσικής είναι τόσο παλιά όσο και η δημιουργία του κόσμου, αφού ο ρυθμός, από τα βασικότερα στοιχεία της, γεννήθηκε με την πρώτη πνοή της ζωής.



Η επαφή μας λοιπόν με τον ρυθμό είναι εμπειρία προγεννητική αφού οι παλμικοί ήχοι που ακούγονται μέσα στη μήτρα αποτελούν ένα είδος πρωταρχικής αρμονίας.

Αλλά και μετά τη γέννηση, οι περισσότερες μητέρες, συνήθως χωρίς να το συνειδητοποιούν, κρατούν τα μωρά τους στο αριστερό μέρος του κορμιού. Έτσι τα βρέφη ακούν τους κτύπους της καρδιάς και οι φόβοι τους γίνονται πιο ανεκτοί.



Γιατί η μουσική αποτελεί τον πιο άμεσο δρόμο για την πρόσβαση στα συναισθήματά μας; Ίσως επειδή είναι τόσο δύσκολο να αναλύουμε και να εξηγήσουμε. Η μουσική μας μιλάει από γωνιές της ύπαρξής μας όπου καμιά άλλη τέχνη δεν μπορεί να φτάσει.

Από τις Μαύρου Ανθούλα & Φωτιάδου Αναστασία

Βιβλίο...εκτός ύλης

«ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΑΝΝΑΣ ΦΡΑΝΚ»

(Συγγραφέας θεωρείται η Άννα Φράνκ)

Το «Ημερολόγιο της Άννας Φρανκ» είναι το πιο γνωστό ημερολογιακό κείμενο της παγκόσμιας λογοτεχνίας. Η Άννα Φράνκ γεννήθηκε στις 12 Ιουνίου 1929 στην Φρανκφούρτη της Γερμανίας. Ήταν Γερμανίδα και στη Θρησκεία Εβραία.

Το ημερολόγιο της Άννας Φρανκ, είναι το ημερολόγιο που έγραψε η ίδια στο Άμστερνταμ, για όσο καιρό κρυβόταν με την οικογένειά της από τους Γερμανούς κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου στο καταφύγιο της οικογένειας Πρίσενγκαρτς. Επέζησε μόνο ο πατέρας της, Όττο Φρανκ, χάρη στον οποίο εκδόθηκε το ημερολόγιο.

Το ημερολόγιο έχει μεταφραστεί σε 30 γλώσσες και ως σήμερα έχει πουλήσει χιλιάδες αντίτυπα σε όλο τον κόσμο. Το βιβλίο που βασίστηκε στο ημερολόγιο κέρδισε το βραβείο Πούλιτζερ το 1995.

Πρόθεση της Άννας Φράνκ δεν ήταν η έκδοση του ημερολογίου αλλά η κάλυψη της ανάγκης για συνομιλία με τον εαυτό της. Στο κείμενο αυτό φαίνεται ο ώριμος προβληματισμός αλλά και η «ψυχολογική απάθεια» της.



Από τις Λιακούδη Δήμητρα & Αποστολίδου Κική

Πρόταση για Κινηματογράφο

ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΙΝΑΣ (THE HUNGER GAMES) 2012 (Έγχρωμη) 142'

Αμερικανική ταινία σε σκηνοθεσία Γκάρι Ροζ με τους: Τζένιφερ Λόρενς, Τζος Χάτσερσον, Λιάμ Χέιμγουορθ, Γούντι Χάρελσον, Ελίζαμπεθ Μπανκς, Λένι Γκράβιτς, Στάνλεϊ Τούτσι, Ντόναλντ Σάδερλαντ, Γουίλλουμ Σιλντς. Η ιστορία λαμβάνει χώρα σε ένα ουτοπικό μέλλον στο έθνος της Πάνεμ, όπου 12 αγόρια και 12 κορίτσια ηλικίας 12 έως 18 ετών πρέπει να συμμετέχουν στους αγώνες πείνας - ένα τηλεοπτικό ετήσιο γεγονός στο οποίο οι συμμετέχοντες είναι αναγκασμένοι να αγωνιστούν μέχρι θανάτου, μέχρι να υπάρξει ένας εναπομείνας νικητής.



Η δεκαεξάχρονη πρωταγωνίστρια, Κάνις Έβερντιν προσφέρεται εθελοντικά να αγωνιστεί στη θέση της μικρότερης αδερφής της. Μαζί με τον Πίτα Μέλαρκ έχουν φτάσει κοντά στο θάνατο και η επιβίωση είναι η δεύτερη φύση γι' αυτούς. Είναι μια φανταστική περιπετειώδης τριλογία.

Από την Αλβανού Καλίτσα

Μικρά μυστικά για όμορφα μαλλιά

1. Να χτενίζετε-βουρτσίζετε τα μαλλιά σας μόνον όταν είναι στεγνά.
2. Στεγνώστε τα μαλλιά σας με χαμηλή θερμοκρασία. Ίσως να σας πάρει κάποιο χρόνο ωστόσο πάντοτε η ομορφιά απαιτεί περισσότερο χρόνο
3. Δώστε στα μαλλιά σας τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται. Αυτό γίνεται με δύο τρόπους:
 - Να ακολουθείτε υγιεινή διατροφή
 - Να χρησιμοποιείτε θρεπτικές σπιτικές μάσκες
4. Μην λούζετε τα μαλλιά σας κάθε μέρα
5. Κόψτε τις άκρες για την ψαλίδα
6. Δώστε λάμψη στα μαλλιά σας. Αγοράστε κατάλληλα προϊόντα ή φτιάξτε μια δική σας μάσκα μαλλιών
7. Επιλέξτε ένα κούρεμα κατάλληλο για το σχήμα του προσώπου σας:
 - Στρόγγυλο πρόσωπο → μακριά ίσα μαλλιά, μακριά κυματιστά, αλογοουρά, πλεξούδες
 - Οβάλ πρόσωπο → μακριά μαλλιά, μεσαίου μήκους μαλλιά, χτενισμένα με όγκο, καρέ, χτενίσματα με φράντζα, μπούκλες.



Από την Φωτιάδου Αναστασία

Καλοκαιρινές Κατασκευές- Μόμπιλε από κοχύλια

Μια από τις αγαπημένες καλοκαιρινές συνήθειες είναι να μαζεύουμε κοχύλια από τις παραλίες που επισκεπτόμαστε κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μας διακοπών. Τα κοχύλια είναι μια πρώτη ύλη που με λίγη φαντασία και αρκετή δημιουργικότητα μπορούν να μεταμορφωθούν σε μοναδικές χειροποίητες κατασκευές που θα μας θυμίζουν τις καλοκαιρινές διακοπές και τις καταγάλανες ελληνικές θάλασσες. Τα μεγάλα κοχύλια που κατά καιρούς έχετε μαζέψει από παραλίες μπορούν να γίνουν ένα ωραίο μόμπιλε που θα το κρεμάσετε έξω από την εξώπορτα του σπιτιού αλλά και στη βεράντα σας.

Υλικά

- 15 κοχύλια μεσαίου και μεγάλου μεγέθους
- σπάγκος/ πετονιά
- ένα μεσαίου μεγέθους ξυλάκι
- τρυπάνι



Εκτέλεση

Θα πάρετε τα κοχύλια που έχετε μαζέψει και τα βουτήξετε για λίγο σε ένα μπολ που θα έχετε ρίξει κάποιο από τα προϊόντα καθαρισμού του σπιτιού που αφαιρεί τα άλατα. Αφού τα ξεπλύνετε με νερό, θα τα περάσετε με ένα διάφανο βερνίκι για να τους δώσετε λάμψη. Στη συνέχεια με την μικρή κεφαλή για τρύπες του τρυπανιού θα κάνετε μια μικρή τρύπα στο πάνω μέρος του κοχυλιού, υπολογίζοντας να περνάει από εκεί ο σπάγκος. Αφού κάνετε τις τρύπες και περάσετε εναλλάξ κάθε κοχύλι αφήνοντας με κόμπο ένα κενό κάθε φορά, δένετε σφιχτά τον σπάγκο στο ξυλάκι για να κρατηθεί η κατασκευή. Η κατασκευή συνολικά μπορεί να έχει το μήκος, το σχήμα και το ύψος που επιθυμείτε, αρκεί βέβαια να έχετε διαλέξει το κατάλληλο ξύλο που θα αντέξει το βάρος των κοχυλιών. Συγχαρητήρια!

Από την Χαϊδούδη Παρασκευή



Φίλοι μας,
εδώ το ταξίδι μας λαμβάνει τέλος. Ελπίζουμε να το διασκεδάσατε όσο και εμείς.
Και επειδή πλησιάζουν οι εξετάσεις, όχι άγχος, απλά καλός προγραμματισμός και πολλή μελέτη!
Καλή Επιτυχία σε όλους και να θυμάστε ότι η ζωή είναι ωραία!



Καλό Καλοκαίρι!
Η Συντακτική Ομάδα

