

Το σχολείο μας

Μετά από τους σεισμούς του Απριλίου 2006 εγκαταλείψαμε το παλιό επιβλητικό πέτρινο σχολείο μας και στεγαστήκαμε σε τέσσερα προκατασκευασμένα λυόμενα σε γειτονικό οικόπεδο.

Πολλά είναι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε : τα εργαστήρια (πληροφορικής, τεχνολογίας, χημείο, βιβλιοθήκη, γραφείο επαγγελματικού προσανατολισμού και αίθουσα εκδηλώσεων) βρίσκονται στο ισόγειο του παλιού κτηρίου, το κυλικείο είναι πολύ μακριά, το γυμναστήριο επίσης και πρέπει να διασχίζουμε δρόμο συχνής κυκλοφορίας για να φτάσουμε.

Μας στεναχωρεί ιδιαίτερα αυτή η προσωρινή λύση, αλλά ελπίζουμε να φροντίσουν οι αρμόδιοι φορείς, ώστε να ανακαινιστεί το συντομότερο δυνατό αυτό το υπέροχο κτήριο, κόσμημα για το χωριό μας και την ευρύτερη περιοχή.



Κυκλοφόρησε στο διαδίκτυο και μας άρεσε !!!

" Η Δημοκρατία μας αυτοκαταστρέφεται διότι κατεγράφη το δικαίωμα της ελευθερίας και της ισότητας, διότι έμαθε τους πολίτες να θεωρούν την αυθάδεια ως δικαίωμα, την παρανομία ως ελευθερία, την αναίδεια του λόγου ως ισότητα και την αναρχία ως ευδαιμονία."

Ισοκράτης (436 - 338 π.Χ.)

Σχολιάζοντας την επικαιρότητα

Καλό ταξίδι σε έναν ακόμη αδικουαμένο !

Στις 6 Δεκεμβρίου στην περιοχή των Εξαρχείων στην Αθήνα σκοτώθηκε ένας 15χρονος, ο Αλέξανδρος Γρηγορόπουλος, από σφαίρα ειδικού φρουρού της αστυνομίας. Αυτό το γεγονός ήταν την αιτία να ξεσηκώσει τους μαθητές των γυμνασίων και λυκείων όλης της χώρας, να βγουν στους δρόμους και να διαμαρτυρηθούν κατά της αστυνομίας. Γιατί τα παιδιά δεν πίστευαν ποτέ πως ένας αστυνομικός θα μπορούσε να σηκώσει το όπλο του, το οποίο του παρέχουμε εμείς για να μας προστατεύει, και να πατήσει τη σκανδάλη. Αυτό το παιδί που δεν είχε ζησει τίποτε ακόμη στην εφηβική του ζωή.

Τα παιδιά αυθόρμητα θέλησαν να δείξουν την οργή τους απέναντί τους. Δυστυχώς όμως τα πράγματα πήραν άλλη τροπή και κουκουλοφόροι έκαναν έκτροπα με βανδαλισμούς και λεηλασίες. Η κατάσταση αυτή δεν περιορίστηκε μόνο στο εσωτερικό της χώρας, αλλά και σε πολλές ξένες χώρες και διέσπρε διεθνώς τη χώρα μας. Οι γονείς και οι πολίτες έδειξαν την συμπράστασή τους στα παιδιά συμμετέχοντας οι ίδιοι σε πορείες. Πώς μπορούν οι νέοι, από εδώ και πέρα, να ελπίζουν σε ένα καλύτερο αύριο για τη χώρα τους και το μέλλον τους ;

Μαρία Παπαναστασίου

Ευρωπαϊκή συμμετοχή του σχολείου μας

Κατά το μήνα Οκτώβριο, το σχολείο μας συμμετείχε σε προπαρασκευαστική επίσκεψη στην **Πορτογαλία** στην πόλη **Rio de Muro** (Λισαβόνα) μαζί με άλλα επτά σχολεία προκειμένου να αναλάβουμε ευρωπαϊκό πρόγραμμα Comenius μαζί με άλλα οκτώ κράτη-σχολεία..

Εκτός από την Ελλάδα στο συγκεκριμένο πρόγραμμα θα συμμετάσχουν η Ρουμανία, η Ιταλία, η Πορτογαλία, η Γαλλία, η Γερμανία, η Φινλανδία και η Ισπανία.

Το σχολείο μας εκπροσωπήθηκε από την καθηγήτρια των γαλλικών κυρία Τηλιγάδα Ουρανία. Συντονιστικό σχολείο θα είναι της Ρουμανίας.



Το πρόγραμμα θα αρχίσει από το ερχόμενο σχολικό έτος και θα διαρκέσει δύο χρόνια. Το θέμα που θα αναπτυχθεί θα είναι σχετικό με την **μετανάστευση** και τα προβλήματα που δημιουργούνται στο κοινωνικό περιβάλλον αλλά κυρίως στο σχολικό, την ένταξη μεταναστών στην κοινωνία που ζουν και εργάζονται καθώς και τη ρατσιστική συμπεριφορά απέναντί τους.

Στη φωτογραφία οι εκπρόσωποι των χωρών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα κατά την υποδοχή τους από τον δήμαρχο της Sinda.

Πολιτιστικά

Χριστουγεννιάτικο Bazaar στο σχολείο μας ...

Τη Δευτέρα 22 Δεκεμβρίου 2008, το σχολείο μας διοργάνωσε Χριστουγεννιάτικο Bazaar σε συνεργασία με το Εργαστήρι «Παναγία Ελεούσα», το οποίο παρέχει πολύτιμες υπηρεσίες σε άτομα με νοητική στέρωση και συνοδές αναπήριες στον νομό μας με δύο ειδικά σχολεία στο Μεσολόγγι και το Αγρίνιο. Στο Αγρίνιο λειτουργεί κατάστημα επί της οδού Χαρ. Τρικούπη (πεζόδρομο) απέναντι από το Δημαρχείο.

Ο σκοπός ήταν ιερός και ανθρωπιστικός και έτσι οι μαθητές έλαβαν το μήνυμα της αγάπης για αυτά τα παιδιά που κουβαλούν το πρόβλημά τους για όλη τους τη ζωή.

Ευχαριστούμε ολόθερμα τους γονείς, κηδεμόνες, φίλους, εκπαιδευτικούς και κυρίως τους μαθητές του Γυμνασίου και του Λυκείου, οι οποίοι αγάλιασαν αυτή την προσπάθεια με αγάπη και αλληλεγγύη, κάνοντας τα χριστουγεννιάτικα δώρα τους από το κίосκι του Εργαστηρίου.

Μελπομένη Σπυροπούλου



Ο ...Ψυχολόγος

Εφηβεία και Οικογένεια

Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος των παιδιών που ξεκινά από την ηλικία των 11 έως τα 18 χρόνια. Είναι ένα στάδιο ωρίμανσης ώσπου να γίνουν ενήλικοι. Από 11 ετών ήδη φαίνονται σωματικές αλλαγές, που προξενούν ανησυχία στον έφηβο, γι' αυτό πρέπει να ενημερώνονται πρώτα από τους γονείς τους. Οι γονείς πρέπει να είναι προετοιμασμένοι για οποιοδήποτε στάδιο περνούν τα παιδιά τους, αν και θα υπάρχουν πολλά προβλήματα που θα πρέπει να αντιμετωπίσουν. Έτσι, ο έφηβος αρχίζει να αναζητά τελείως διαφορετική ταυτότητα από τους γονείς του και να διαμορφώνει τη δική του με βάση τις προτιμήσεις που έχει και τις παρέες που κάνει.

Στην εφηβεία υπάρχει η λεγόμενη **κρίση** κατά την οποία υπάρχει μεγάλη αναταραχή είτε κληρονομική είτε από παιδικές τραυματικές εμπειρίες, όπως θάνατος, διαζύγιο γονέων κλπ. Επομένως, σημαντικό ρόλο παίζει και το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει ο έφηβος. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα έχουμε μια κρίσιμη εφηβεία με εσωτερικά τραύματα αλλά και εξωτερικά προβλήματα συμπεριφοράς στο σπίτι, στο σχολείο κλπ. Επίσης, υπάρχουν διάφορες αιτίες που τροφοδοτούν την ένταση που προκαλεί μια κρίση.



Μάνα και κόρη
Σκίτσο Μαγυούλας Κοτοπούλη

Μια αιτία είναι το **άγχος** που μπορεί να οδηγήσει τον έφηβο να έχει συνέχεια ανησυχία και κατάθλιψη. Κύριες πηγές που προκαλούν **άγχος** είναι η απογοήτευση, η αποτυχία στο σχολείο, στην προσωπική του ζωή.

Οι γονείς πρέπει να παίξουν το ρόλο του συμβούλου και να μάθουν στον έφηβο να ελέγχει το **άγχος**, ότι **το σημαντικό δεν είναι το πρόβλημα, αλλά το πώς αντιδράμε σε αυτό**. Αν όμως τον πείσουν να σκέφτεται θετικά πράγματα, τότε μπορεί να ελέγξει το **άγχος** και να καταφέρει πολλά στη ζωή του.

Σόνια Οσόια

Ερωτηματολόγιο - Νέοι και Οικογένεια

Την Παρασκευή 19/12/2008 μοιράστηκε στους μαθητές όλων των τάξεων του Γυμνασίου ένα ερωτηματολόγιο το οποίο συντάξε η μαθήτρια **Παναροία Ξύνα**, σχετικά με τις σχέσεις των μαθητών με την οικογένεια, όπου οι μαθητές απάντησαν **ανώνυμα**.

Εδώ, σας παρουσιάζουμε ορισμένα αποτελέσματα. Έλαβαν μέρος 29 αγόρια και 50 κορίτσια. **Τα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά και αισιόδοξα**.

Όσον αφορά στα αγόρια δήλωσαν ότι έχουν πολύ καλή σχέση με την οικογένειά τους 19 άτομα και καλή 9 άτομα. Οι γονείς τους κατανοούν τα προβλήματά τους και τους συμπεριφέρονται πολύ καλά 12 άτομα και 14 καλά.

Τα κορίτσια δήλωσαν ότι έχουν πολύ καλή σχέση 33 και καλή 14. Οι γονείς τους κατανοούν τα προβλήματά τους και τους συμπεριφέρονται πολύ καλά 20 άτομα και 22 καλά, αλλά και 8 μαθήτριες μέτρια.

Τα αγόρια τα «πάνε καλύτερα» με τον πατέρα τους απ' ό,τι με τη μητέρα τους, αντίθετα τα κορίτσια καλύτερα με τη μητέρα τους. Όμως ανοίγουν την καρδιά τους στη μητέρα τους 49 ενώ στον πατέρα τους μόνο 10. Δεν νοιώθουν καταπίεση από τους γονείς τους, αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους με ηρεμία, δεν υπάρχει βία ούτε φραστική ούτε σωματική. Δεν είναι φορτικοί με τα διαβασμάτα τους, αλλά έχουν περισσότερες απαιτήσεις από αυτές που μπορούν να καταφέρουν, 71 μαθητές έχουν βάλει στόχους να καταφέρουν περισσότερα στη ζωή τους από τους γονείς τους.

Ο Γεωγράφος

Ο Τόπος μου

Ο τόπος μου έχει πολλά αξιοθέατα τα οποία αξίζει να επισκεφτεί κάποιος. Ένα από αυτά είναι η λίμνη της Τριχωνίδας, που είναι και η μεγαλύτερη της Ελλάδας και περιέχει μεγάλη ποικιλία ψαριών του γλυκού νερού. Επίσης είναι το λαογραφικό μουσείο που βρίσκεται στο δημοτικό διαμέρισμα του Δαφνιά. Ακόμη είναι το Ιερό του Ασκληπιού του Αρχαίου Τριχωνίου στη Γαβαλού, το μοναστήρι της Κατερινούς, το ζωκλήρι Κελλάκι και η πανέμορφη πετρόχτιστη εκκλησία, που βρίσκεται στο κέντρο του χωριού μας.

Σοφία Καραγιάννη



Το Ιερό του Ασκληπιού στη Γαβαλού

Ευρυτανία-«Πάντα Βρέχει»

Τρία πράγματα έρχονται στο νου, όταν ακούμε για την Ευρυτανία: το χιονοδρομικό κέντρο στο Βελούχι, το μοναστήρι της Παναγίας της Προυσιώτισσας και το παραμυθένιο φαράγγι «Πάντα Βρέχει».

Από τα ομορφότερα και καθαρότερα φαράγγια της Ευρώπης. Σχηματίζεται από τα νερά του ορμητικού Κρικελοπόταμου, που βρίσκεται στο χωριό Ροσκά του Δήμου Δομνίστας. Στην πραγματικότητα είναι απλά το στενότερο πέρασμα του ποταμού ανάμεσα στα όρη Πλατανάκι και Καλιακοδούδα. Το μήκος του δεν ξεπερνά τα 100 μ., αλλά σε αυτή τη μικρή απόσταση μπορεί να χορτάσει κανείς σαν να είχε δει όλα τα φαράγγια μαζί.

Η βιοποικιλότητα της περιοχής είναι εντυπωσιακή. Εδώ χύνονται πηγές από τα γύρω βουνά, που συναντούν τον Κρικελοπόταμο, συνθέτοντας ένα τοπίο καταπράσινο από τα βρύα, ενώ τα νερά σχηματίζουν υδάτινες κουρτίνες και μικρές λίμνες βάθους ενός μέτρου.

Η φύση εδώ είναι οργιώδης σε μια από τις αγριότερες και συγχρόνως καθαρότερες περιοχές της Ευρώπης. Υπάρχουν σπάνια είδη χλωρίδας όπως τα κρίνα και πολυάριθμες φυτοκοινωνίες σαρκοβόρων. Ακόμη ζουν πέστροφες που με τη σειρά τους συντηρούν τις βίδρες του ποταμού.

Στέλλα Τσούφη-Μαριάννα Πιερράτου

Το Φαράγγι της Κλεισούρας



Διαβάσαμε στην εφημερίδα ΠΟΛΙΤΕΙΑ (9.16/12/08) ότι προγραμματίζεται η ανάδειξη και αξιοποίηση του Φαραγγιού της Κλεισούρας, όπου βρίσκεται το εκκλησάκι της Παναγίας Ελεουσας.

Προβλέπεται ο σχεδιασμός και η κατασκευή μονοπατιού για πεζούς, ώστε να μπορεί να γίνει επισκέψιμο το φαράγγι σε όλο το μήκος του, να δημιουργηθούν κιόσκια και παρατηρητήρια αγρίων πτηνών, ταίσρες για την τροφή των πουλιών, χώροι έκθεσης έργων και πώλησης τοπικών προϊόντων, χώρος στάθμευσης αυτοκινήτων εκτός του φαραγγιού και σε τελική φάση υπόγεια σήραγγα διέλευσης αυτοκινήτων ώστε να μην ενοχλούνται τα «όρνια της Κλεισούρας».

Με την ανάδειξη αυτού του υπέροχου φυσικού τοπίου, το φαράγγι θα γίνει πόλος έλξης επισκεπτών και φυσιολατρών.

Γεωργία Τσάκου

Ο Δημοσιογράφος

Συνέντευξη από τον κυνηγό Γρηγόρη Κόκκαλη

Ερώτηση: Για ποιους λόγους κυνηγάτε;

Απάντηση: Κυνηγάμε για χόμπι και για το κρέας.

Ερ.: Πόσο επικίνδυνο μπορεί να είναι το κυνήγι και ποιες οι δυσκολίες;

Απ.: Είναι πολύ επικίνδυνο γιατί χρησιμοποιούμε όπλα, υπάρχει κίνδυνος να μας επιθεθεί το γουρούνι, αν είναι λαβωμένο. Οι δυσκολίες του είναι ότι πρέπει να κυνηγάμε σε άγρια και δύσβατα μέρη όπως βουνά, ρεματιές, κ.α. Μια δυσκολία επίσης είναι να πετύχεις το γουρούνι.

Ερ.: Ξοδεύετε πολλά χρήματα γι' αυτό το χόμπι σας;

Απ.: Είναι πολλά τα έξοδα, κυρίως η αγορά σκυλιών, η κίνηση των αυτοκινήτων, ... Η παρέα μου έχει περίπου 2.000 Ευρώ έξοδα τους 4 μήνες που επιτρέπεται το κυνήγι.

Ερ.: Πόσα άτομα αποτελούν την ομάδα σας και έχετε αρχηγό ή όλοι μαζί αποφασίζετε πως θα κυνηγήσετε;

Απ.: Η ομάδα μας αποτελείται από 8 άτομα. Αρχηγός δεν υπάρχει, αλλά 3-4 άτομα αποφασίζουν.

Ερ.: Έχετε ανταγωνισμό με άλλες ομάδες γουρουνό-κυνηγών;

Απ.: Ναι, σίγουρα υπάρχει ανταγωνισμός και καβγάδες μεταξύ ομάδων.

Ερ.: Πότε αρχίζει και πότε τελειώνει η περίοδος και πόσο συχνά πηγαίνετε για κυνήγι;

Απ.: Από τις 15 Σεπτεμβρίου, τρεις φορές την εβδομάδα Τετάρτη, Σάββατο και Κυριακή και τελειώνει στις 20 Ιανουαρίου. Εμείς πηγαίνουμε κάθε Τετάρτη και το Σάββατοκυριακάτο.

Ερ.: Με αυτή την ομάδα εκτός από το κυνήγι του γουρουνιού πηγαίνετε για κυνήγι μεκάτσας ή λαγού;

Απ.: Όχι, μόνο το γουρούνι είναι ομαδικό κυνήγι.

Ερ.: Πως αισθάνεστε από αυτό το χόμπι σας, όταν «χτυπάτε» γουρούνια; Με τρεις λέξεις πώς θα το χαρακτηρίζατε;

Απ.: Αισθανόμαστε κάποια ικανοποίηση όταν μετά από την κούραση που κάναμε για να χτυπήσουμε γουρούνι. Με τρεις λέξεις θα το χαρακτηρίσατε **επικίνδυνο, κουραστικό και πολυέξοδο**.

Βάσω Κόκκαλη

Συνέντευξη από κυνηγούς πουλιών Ι. και Σπ. Πέττα

Ερώτηση: Για κυνήγι πηγαίνετε μόνοι σας ή με παρέα;

Απάντηση: Συνήθως πηγαίνουμε με παρέα, γιατί μπορούμε και κυνηγάμε καλύτερα.

Ερ.: Έχει παρέασι από μπροστά σας μεκάτσα και η κάποιο λόγο να μην μπορέσατε να τη χτυπήσετε;

Απ.: Μου έχει τύχει να παρέασι από μπροστά μου μια μεκάτσα και να μην την χτυπήσω, γιατί μου είχαν τελειώσει τα φυσήγρια στο όπλο.

Ερ.: Πόσο επικίνδυνο μπορεί να είναι το χόμπι σας;

Απ.: Το χόμπι που έχουμε είναι επικίνδυνο αλλά όχι και τόσο πολύ. Είναι επικίνδυνο, όταν βρέχει και γλιστράμε με τα τζιπ στα βουνά που πηγαίνουμε.

Ερ.: Για ποιο λόγο κυνηγάτε;

Απ.: Είναι διάφοροι, όπως για να εκπαιδευσουμε τα σκυλιά μας καλύτερα αλλά και να περνάμε εμείς καλά.

Ερ.: Το χόμπι σας είναι πολυέξοδο;

Απ.: Είναι πολυέξοδο, γιατί πρέπει συνεχώς να πληρώνουμε εμβόλια για τα σκυλιά μας, να αγοράζουμε κούτες φυσήγρια και να εξοπλιζόμαστε με καινούρια όπλα.

Ερ.: Με τα υπόλοιπα άτομα της ομάδας σας συνεργάζεστε ή έχετε έναν αρχηγό;

Απ.: Συνήθως με τα υπόλοιπα άτομα της ομάδας μας συνεργαζόμαστε, για να έχουμε ένα καλό αποτέλεσμα. Στην ομάδα μας έχουμε αρχηγό, που αυτός μας καταθέτνει και μας λέει τι πρέπει να κάνουμε για να σκοτώσουμε περισσότερα πουλιά.

Ερ.: Πότε αρχίζει και τελειώνει η περίοδος, πόσο συχνά πηγαίνετε για κυνήγι;

Απ.: Από τις 20 Αυγούστου και τελειώνει στις 28 Φεβρουαρίου. Πηγαίνουμε συνήθως τέσσερις φορές την εβδομάδα και ώρες πριονές από τις 6 έως τις 3 το μεσημέρι. Ακόμη, αν μπορούμε, πηγαίνουμε και το βράδυ.

Ερ.: Πως αισθάνεστε, όταν κυνηγάτε; Με τρεις λέξεις πώς θα χαρακτηρίζατε το χόμπι σας αυτό;

Απ.: Όταν κυνηγάμε αισθανόμαστε πολύ ωραία, γιατί είναι ένα πολύ όμορφο και χαλαρό σπορ. Εμείς με τρεις λέξεις θα το χαρακτηρίζαμε **χαλαρό, όμορφο και ενθουσιώδες**.

Αρετή Πέττα

Ο... Παντογνώστης

Ανανεώσιμοι φυσικοί και ενεργειακοί πόροι

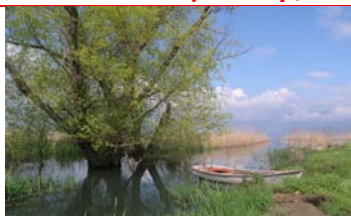
Οι σημερινοί άνθρωποι καταναλώνουν πολλούς από τους φυσικούς πόρους τόσο γρήγορα που η φύση δεν μπορεί να αντικαταστήσει.

Έτσι οι αυριανοί άνθρωποι δε θα μπορέσουν να ζήσουν. Για να βελτιώσουμε τη ζωή μας, μπορούμε να αλλάξουμε πολλές συνήθειες στη χρήση των μη ανανεώσιμων φυσικών πόρων. Πρώτον, μπορούμε και πρέπει να περιορίσουμε τη σπατάλη και να καταναλώνουμε μόνον ό,τι έχουμε πραγματικά ανάγκη.

Γιατί να επηρεαζόμαστε από τις διαφημίσεις ή από το τι κάνουν οι άλλοι; Γιατί να αγοράζουμε πράγματα που δεν τα χρειαζόμαστε ή να πετάμε εκείνα που μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε αρκετό καιρό ακόμη;

Τέλος μπορούμε και πρέπει να ανακυκλώνουμε όσα υλικά γίνεται και κυρίως τα μέταλλα που τα παίρνουμε από μη ανανεώσιμους φυσικούς πόρους. Η ζωή μας μπορεί να γίνει πολύ καλύτερη, εάν προσέξουμε.

Νικόλας Λυμπερίης



Η άσκοπη σπατάλη του νερού, η μόλυνσή του και τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος

Βρύσες που τρέχουν χωρίς λόγο, υδραυλικές εγκαταστάσεις που παρουσιάζουν διαρροές και κανείς δεν νοιάζεται, συστήματα άρδευσης που κατασπαταλούν νερό.

Και σαν να μην έφτανε αυτό, οι φυσικές πηγές νερού απειλούνται από χιλιάδες χημικές ουσίες που εισχωρούν στο φυσικό περιβάλλον προερχόμενες από ανθρώπινες δραστηριότητες.

Ελαττωματική μόνωση των δεξαμενών αστικών ή βιομηχανικών αποβλήτων, αλόγιστη χρήση λιπασμά-

των και κακή χρήση φυτοφαρμάκων, εσκεμμένη και παράνομη διάθεση λυμάτων αποτελούν τις κύριες πηγές ρύπανσης που επηρεάζουν όχι μόνο την ποιότητα των επιφανειακών αλλά και των υπόγειων νερών και προκαλούν διαταραχές τόσο στην ισορροπημένη λειτουργία των οικοσυστημάτων όσο και την ανθρώπινη υγεία.

Είτε το δούμε από οικονομική είτε από οικολογική άποψη **η πρόληψη** είναι ως τώρα ο καλύτερος τρόπος καταπολέμησης της ρύπανσης. Πρέπει να αλλάξει η συμπεριφορά και να γίνουν προσπάθειες όχι μόνο από τους καταναλωτές νερού αλλά και σε μεγαλύτερο μάλιστα βαθμό και από όλους τους χρήστες γης, που πρέπει να συνειδητοποιήσουν τις συνέπειες των πράξεών τους και να ελεγχθούν γι' αυτές. Το περιβάλλον ανήκει σε όλους. Όλοι πρέπει να το προστατεύσουμε και να αναλογιστούμε της ευθύνες μας.

Όχι στη μόλυνση και τη σπατάλη του νερού!
Ας προστατεύσουμε την υγεία μας!

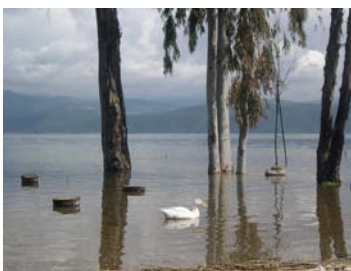
Ερη Αποστολοπούλου

Τριγωνίδα η μεγαλύτερη και γραφικότερη λίμνη της Ελλάδας

Στην καρδιά της Αιτωλοακαρνανίας βρίσκεται η Τριγωνίδα, της οποίας η απεραντοσύνη και το χρώμα θυμίζουν περισσότερο θάλασσα. Αποτελεί σημαντικό υδροβιότοπο με τεράστια αισθητική, οικολογική, οικονομική, οικολογική και αλιευτική αξία. Ήδη περίπου της ακτογραμμής καλύπτονται από καλαμιώνες. Τα καλάμια αυτά προσφέρουν καταφύγιο στην άγρια πανίδα, ενώ λειτουργούν και ως «φίλτρα» για τις κάθε είδους απορροές που έρχονται μέσα στη λίμνη από γειτονικά εδάφη.

Η παραλίμνια βλάστηση αποτελείται από αιωνόβια πλατάνια, ιτιές, φράξους, λεύκες, λυγαριές, καλαμιές, κ.α., το άρωμα των λουλουδιών την άνοιξη είναι εκπληκτικό. Η λίμνη είναι πλούσια σε αμφίβια και ερπετά και βρίσκεται καταφύγιο η σπάνια βίδρα. Μεγάλη αξία έχει επίσης η ιχθυοπανίδα της και εδώ υπάρχουν ενδημικά είδη και σπάνια ψάρια του γλυκού νερού όπως η γουρνάρα, η τσερούκλα, το στρωσίδι, η τριγωνοβελονίτς, το γρανίδι και άλλα. Όμως, υπάρχουν πολλά και σημαντικά προβλήματα όπως η ρύπανση από απόβλητα, από αλόγιστη χρήση φυτοφαρμάκων, καταστροφή της παράχθιας βλάστησης, αυθαίρετες οικοδομικές εργασίες, παράνομο ψάρεμα και κυνήγι...

Δέσποινα Μπερίνη



Ο Κωστής Παλαμάς ύμνησε τις ομορφιές της Τριγωνίδας και στο ποίημά του η «Νιότη» γράφει:

«Ξέρω δυο λίμνες ξωτικές,
δυο λίμνες αδελφάδες
Με του χοριού, με του νερού,
με του γλωρού τα κάλη
Για ονειροπλέκτες έρωτες
και για τραγουδιστάδες
Τη λίμνη Τ'Αγγελοκαστρού
του Βραχουριού την άλλη».

Φωτεινή Τσιλιγιάννη

Ερη Αποστολοπούλου

Ο θεσμός του ΣΕΠ

Στη χώρα μας οι πρώτες απόπειρες εισαγωγής του ΣΕΠ στο εκπαιδευτικό σύστημα συζητήθηκαν με μια προσπάθεια μείωσης της ζήτησης για γυμνασιακές και αργότερα, για πανεπιστημιακές σπουδές με παράλληλη στροφή «όσοι δεν παίρνουν τα γράμματα» στην αγορά εργασίας ή στην τεχνική εκπαίδευση.

Ο ΣΕΠ στοχεύει ιδίως στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των μαθητών, την πληροφόρησή τους για τις επαγγελματικές διεξόδους, την ενημέρωσή τους, για τα μεταβατικά στάδια προς την επαγγελματική αποκατάσταση και την αρμονική ένταξή τους στο κοινωνικό σύνολο.

Πιο αναλυτικά, ο ΣΕΠ ορίστηκε ως η παροχή βοήθειας προς τους μαθητές κατά τα διάφορα στάδια της ανάπτυξής τους, ώστε να συνειδητοποιήσουν και να καλλιεργήσουν τις δυνατότητές τους, να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, να συσχετίσουν τις επιθυμίες τους με την πραγματικότητα, να οργανώσουν τις προσπάθειές τους.

Να μπορούν δηλαδή **να σχεδιάσουν το μέλλον τους μέσα στην κοινωνία**, αφού πληροφορηθούν για όλες τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές διεξόδους και για τους κανόνες και τους όρους που διέπουν την πραγματικότητα του κόσμου της εργασίας και να μάθουν να παίρνουν αποφάσεις για θέματα που τους αφορούν και να διεκδικούν τη συμμετοχή τους στο κοινωνικό γίγνεσθαι.

Γεώργιος Κοντοπάνος-Υπεύθυνος ΓΡΑΣΕΠ Γαβαλώς

Πληροφορική και Internet Windows 7



Αυτό θα είναι το επίσημο όνομα της καινούριας έκδοσης Windows, σύμφωνα με τους υπεύθυνους της Microsoft. Μέχρι πρόσφατα, τα Windows σε κάθε καινούρια έκδοσή τους, είχαν ένα παράξενο όνομα που τα συνόδευε, για παράδειγμα, Windows XP ή Windows Vista. Αποφασίστηκε, λοιπόν, ότι αυτό προκαλούσε σύγχυση και για λόγους απλότητας, μιας και τα Windows 7 θα είναι η 7^η κατά σειρά έκδοση του γνωστού λειτουργικού συστήματος, επιλέχθηκε αυτό το όνομα. Η καινούρια έκδοση Windows θα στηρίζεται στον πυρήνα των Windows Vista και θα είναι πιο γρήγορη και πιο απλή στη χρήση. Δεν έγιναν γνωστά πολλά στοιχεία, καθώς είναι χωρίς ακόμη, αλλά ξέρουμε ότι τα Windows 7 θα υποστηρίζουν οθόνες αφής με την τεχνολογία multitouch (άγγιγμα οθόνης σε πολλά σημεία ταυτόχρονα). Δοκιμαστική έκδοση των Windows 7 θα παρουσιαστεί στις αρχές του 2009 και η τελική αναμένεται στα τέλη του 2009 ή στις αρχές του 2010.

Δήμητρα Ασπιώτη

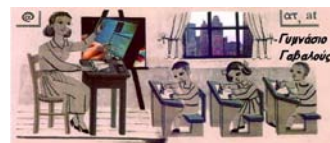
Βασιλική Μπερίνη

Γιατί οι Έλληνες είναι παχύσαρκοι;

1. Οι Έλληνες δεν έχουν καταλάβει καλά ότι η παχυσαρκία είναι νόσος.
2. Μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, οι Έλληνες είχαμε σημαντική στέρση τροφίμων, και τώρα «πέσαμε κυριολεκτικά επάνω στην αφθονία του φαγητού.
3. Δυστυχώς, δεν έχουμε την πρόεουσα ενημέρωση σε ευρεία έκταση σε ότι αφορά την επιλογή τροφίμων, παρότι η ελληνική διαίτα και ιδίως αυτή που εφαρμόζονταν την παλαιά εποχή στην Κρήτη, είναι η κατ'έξοχην διαίτα μεσογειακού τύπου, η οποία συνιστάται σήμερα και μάλιστα υιοθετείται και ενθαρρύνεται από πολλές πολιτισμένες χώρες. Μόνο τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα αρχίσαμε να συνειδητοποιούμε ότι αυτή η διαίτα η οποία στηρίζεται σε πολλά λαχανικά, όσπρια, φρούτα, ψάρι και σε μικρές ποσότητες από κρέας και στα προϊόντα του, είναι η διαίτα, η οποία συνδυάζεται με καλή υγεία, λιγότερη προσβολή του καρδιαγγειακού συστήματος κ.λπ.
4. Στην Ελλάδα, μόνο τα τελευταία χρόνια αρχίσαμε να συνειδητοποιούμε την αξία της φυσικής άσκησης και μάλιστα την αξία του απλού περπατήματος.

Χρήσιμες διευθύνσεις

Εάν έχετε ελεύθερο χρόνο καθισμένοι μπροστά στον υπολογιστή σας και σερφαίρετε, σας προτινουμε να επισκεφτείτε τις σελίδες:



- www.ypepth.gr Η επίσημη σελίδα του Υπ. Παιδείας
- www.esos.gr Καθημερινή ηλεκτρονική ενημέρωση για την Παιδεία
- www.sch.gr Εκπαιδευτική σελίδα
- www.school.gr Εκπαιδευτική σελίδα και παιχνίδια
- www.e-yliko.gr Εκπαιδευτική σελίδα
- www.asep.gr Επίσημη σελίδα του ΑΣΕΠ
- www.et.gr Εθνικό Τυπογραφείο
- www.google.gr Μηχανή αναζήτησης
- www.in.gr Μηχανή αναζήτησης
- www.facebook.com Έρευνα για γνωστούς ή διάσημους
- www.maps.live.com Αεροφωτογραφίες πόλεων
- www.29dytika.gr Πληροφορίες για την Ατ/νία
- www.e-city.gr Πληροφορίες για την Ατ/νία
- www.evrytania.eu Πληροφορίες για Ευρτανία
- www.playlist.com Ξένη μουσική

Ο Χρήσιμος

Μικρές Αγγελίες

Εάν θέλετε να χαρίσετε, να ανταλλάξετε ή ψάχνετε κάποιο αντικείμενο μπορείτε να απευθύνεστε στην υπεύθυνη των μικρών αγγελιών, **Νίκη Μπλίκα (τμήμα Α2)**

- Κάνω συλλογή από δακτυλίδες. Έχεις κάποια παράξενη που δεν την χρειάζεσαι, θα μπορούσες να με βοηθήσεις να αυξήσω τη συλλογή μου. (No 1)
- Εάν έχετε εξωσχολικά βιβλία που δεν τα χρειάζεστε θα μπορούσατε να τα χαρίσετε στη βιβλιοθήκη του σχολείου. (No 2)
- Έχω ένα παιχνίδι για Play Station 2 που λέγεται NBA Live 08 και το χαρίζω. (No 3)
- Έχω μια μάλα μπόσκειτ (κόκκινη με κίτρινη γραμμές) μάρκας Supra και τη χαρίζω σε όποιον θέλει. (No 4)

Ο Πολυ...λογάς

Χριστουγεννιάτικη κατασκευή

Κρατήστε το άρωμα των μπαχαρικών και εσπεριδοειδών, φτιάχνοντας το δικό σας **ποτ-πουρί**.

Υλικά που θα χρειαστείτε :

- 2-3 κουταλιές μισοκάρυδο
- 2 κουταλιές γαρύφαλλο
- 5-6 ξυλάκια κανέλας
- 2-3 κουταλιές αποξηραμένη λεβάντα
- μερικούς κόκκους ροζ πιπέρι
- Αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού.

Για να δημιουργήσετε αυτό το ξεχωριστό ποτ-πουρί που θα γεμίσει το χώρο σας με άρωμα γιορτινό, ρίξτε όλα τα υλικά σε μια γαβάθα με λίγη άμμο ή σε ένα γυάλινο διακοσμητικό μπολ.

Στο τέλος προσθέστε το αιθέριο έλαιο και ανακατέψτε τα. Αυτό το μείγμα θα λειτουργήσει ως αποσμητικό χώρου, απομακρύνοντας τις μυρωδιές φαγητών, καπνού κλπ.

Ελένη Τσάγκουρνα

Ελληνική οικογένεια και διατροφή

Η υγεία μας εξαρτάται από τις τροφές που τρώμε. Το σώμα μας, η συναισθηματική μας υγεία και η νεανική μας ζωντανία εξαρτώνται από το είδος και την ποιότητα της τροφής που καταναλώνουμε.

Στις μέρες μας είναι πολύ αυξημένος ο κίνδυνος των ασθενειών και οι άνθρωποι είναι λιγότερο ανθεκτικοί, ενώ τρέφονται «καλύτερα» και με μεγαλύτερη ποικιλία.

Όμως οι τροφές που τρώμε είναι λιγότερο θρεπτικές από εκείνες που έτρωγαν τα παλιότερα χρόνια.

Για παράδειγμα, το ψωμί γίνεται από σιτάρι που καλλιεργείται με λιπάσματα, φουσκώνει με χημικές και διογκωτικές ουσίες. Το σιτάρι αποφλοιώνεται και δεν χρησιμοποιείται το φυτό.

Είναι ανάγκη πλέον να πεισθούν οι οικογένειες πως πρέπει να στραφούν στην πατροπαράδοτη διατροφή και δίαιτα με πολλά λαχανικά, φρούτα, ψάρια και λιγότερο κρέας, ζάχαρη και τα παράγωγά τους.

Η ζωή θα είναι πολύ καλύτερη χωρίς τις καταγερασμένες και βιομηχανοποιημένες τροφές.

Παναγιώτα Αυζότη

Γυναίκα και Μόδα

Μόδα : εξελληνισμένος τύπος της γαλλικής λέξης "mode". Μόδα είναι η επιβολή ενός προτύπου από κάποιον εμπνευστή με σκοπό τη διάδοσή του και τη χρησιμοποίησή του από όσο το δυνατόν περισσότερο κόσμο. Στην ενδυματολογία μόδα είναι ο τρόπος ντυσίματος που επιβάλλεται από κάποιον μοντελίστα με σκοπό να ακολουθηθεί από άνδρες και γυναίκες. Αυτός δίνει στην έμπνευσή του το ύφος και την απόχρωση της εποχής που εκφράζει και προορισμός του είναι να καταστρέφει το παλιό μοντέλο και να δημιουργεί ένα νέο.

Στην Ελλάδα ο όρος μόδα είναι αρκετά παρεξηγημένος και όχι βαλμένος στη θέση που θα έπρεπε να είναι, ειδικά από τις γυναίκες που είναι άμεσα ενδιαφερόμενες. Έτσι πολλές γυναίκες δεν ξέρουν πώς να αναδείξουν το στυλ και την προσωπικότητά τους. Και κάνουν λάθος επιλογές. Δεν ξέρουν ότι το ντύσιμο πρέπει να είναι ανάλογο με το περιβάλλον, το επάγγελμα και την ηλικία τους. Για παράδειγμα, οι εύσωμες γυναίκες θα πρέπει να αποφεύγουν τα πολύ έντονα χρώματα και τα μεγάλα μοτίβα τα οποία στις λεπτές είναι επιτρεπτά. Επίσης μεγάλη προσοχή πρέπει να δίδεται στην επιλογή παπουτσιών και accessories τα οποία αναδεικνύουν το γούστο και τελειοποιούν την εικόνα μιας απαστράπτουσας, δυναμικής και επιβλητικής γυναίκας.

Έλενα Βδουκάκη

Ο Πατροπαράδοτος

Η συνταγή της γιαγιάς – Πιπερόπιτα

Υλικά : 2 κούπες κόκκινες και πράσινες πιπεριές
½ κούπα αλεύρι
2 κούπες τριμμένο τυρί
6 αυγά και 1 ½ κούπα γάλα

Εκτέλεση : Ψιλοκόβουμε τις πιπεριές και τις βάζουμε σε μια μικρή λεκάνη. Στη συνέχεια προσθέτουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε λίγο λάδι στο ταγιά και έπειτα στρώνουμε ένα φύλλο που έχουμε ανοίξει από πριν. Ρίχνουμε τα υλικά στο ταγιά και κατόπιν στολίζουμε την πίτα με λίγες πιπεριές που τις έχουμε κόψει σε ροδέλες. Βάζουμε την πίτα στο φούρνο στους 250 βαθμούς.

Ελένη Ευαγγελίου



Λίπες Χριστουγεννιάτικες

Υλικά : 4 κροκάδια αυγών και 4 κουταλιές σούπας κοφτές άχνη
3 κουταλιές σούπας κοφτές βούτυρο ή φυτίνη
1 κουταλιά σούπας κονιάκ
2 φλυτζάνια τσαγιού αλεύρι
Ξύσμα λεμονιού, λάδι για το τηγάνισμα,
ζάχαρη άχνη και μέλι για το σιρόπι, καρύδια, κανέλα

Εκτέλεση : Χτυπάμε τα κροκάδια με τη ζάχαρη και το βούτυρο. Προσθέτουμε το κονιάκ, το ξύσμα λεμονιού και το αλεύρι. Η ζύμη να γίνει σφιχτή. Την αφήνουμε για μια ώρα να ξεκουραστεί, ανοίγουμε φύλλο λεπτό και το κόβετε σε λωρίδες 3X10 εκατ. με ροδέλιτσα. Κάνετε στο κέντρο μια σχισμή και περνάτε μέσα σ' αυτή τη μια άκρη ή τη δένετε κόμπο. Τις ψήνεται σε καυτό λάδι και τις μελώνετε σεβήροντάς τες με μέλι και καρύδια.

Βασιλική Κουμπουλή

Ο Αθλητικογράφος

Το **Γυμνάσιο Γαβαούς** θα εκπροσωπηθεί στο σχολικό πρωτάθλημα Γυμνασίων, στα ομαδικά αθλήματα πετοσφαίρισης (κορίτσια) και ποδοσφαίρου (αγόρια).

Στην **ομάδα πετοσφαίρισης** συμμετέχουν οι παρακάτω μαθήτριες: Αποστολοπούλου Έρη, Βαγενά Σοφία, Βδουκάκη Ελένη, Γαλανοπούλου Χαρικλεια, Γεωργακοπούλου Θεοδώρα, Γουβέλη Μαρία, Δανά Θεοφάνια, Ευαγγελίου Ελένη, Κόκκαλη Βασιλική, Κουμπουλή Βασιλική, Παπαναστασίου Μαρία και Πέττα Χρυσούλα.



Στην **ομάδα ποδοσφαίρου** συμμετέχουν οι παρακάτω μαθητές: Γαλανόπουλος Παύλος, Γεωργίου Νικόλαος, Γραβάνης Χριστόφορος, Δασκαλής Κώστας, Δούκας Δημήτρης, Καζανάς Βαγγέλης, Καραγιάννης Γιώργος, Καρασούλος Λάμπρος, Κίτσος Αναστάσιος, Κουντούσιος Βαγγέλης, Κουτσής Γεώργιος, Λάμπρος Ηλίας, Λέξη Διαμαντής, Λυμπεράς Άρης, Μπαγιώργος Παναγιώτης, Οσόια Εράλντο, Σιέχου Άγγελος και Τσάμης Γιάννης.

Τους ευχόμαστε «Καλή Επιτυχία!»

Χρήστος Μπεκούλης (Γυμναστής) – Άγγελος Σιέχου

Ψυχαγωγία

Προσπαθήστε να συμπληρώσετε τα κενά με αριθμούς από το 1 έως το 9 σε κάθε τετραγωνάκι, κάθε γραμμή και κάθε στήλη. Είναι πανεκόλο. Θα σας ενθουσιάσει! Μαριάνα Πιερράτου-Στέλλα Τσούφη

Συδoku Πολύ Εύκολο

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

Συδoku Εύκολο

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

Ανέκδοτα

Ένας ταϊγάνος στο περίπτερο:
«Παγοτό κεράσι»
«Πάρε από το ψυγείο, δίπλα σου είναι»
«Ευχαριστό! Επόμενο μήνα κεράσει εγώ!»

Ο Μπόμπος μαθαίνει ποδήλατο.
Την πρώτη ημέρα λεί στη μαμά του :
«Κοίτα, μαμά, οδηγώ χωρίς χέρια!»
Την δεύτερη ημέρα λεί :
«Κοίτα, μαμά, οδηγώ χωρίς πόδια!»
Και στη συνέχεια :
«Κοίτα, μαμά, οδηγώ χωρίς δόντια!»

Πάει ένας κινέζος στο περίπτερο:
«Για τον τσιγκον Coca Cola.»
Και ο περιπτεράς του απαντάει :
«Μια παγωμένη τι : »

Δήμητρα Τζουμερκιάτη
Θεοδώρα Τουμπουλιδή

Ο ...Φωστήρας

Τα μαργαριτάρια των συμμαθητών μας

Ο γέρος του Μοριά (Κολοκοτρώνης) ονομάστηκε έτσι γιατί γεννήθηκε κάτω από υία μουσιά.

Ο Λεονάρντο ντι Κάπριο ζωγράφισε τη Μόνα Λιζα.



Όργανα του πεπτικού μας συστήματος είναι ο οισοφάγος και ο ... λαιονγασάκος.

Το πικ-απ για δίσκους βινυλίου είναι ένα μηχανήμα σαν αυτό που φτιάχνουμε κρέπες !!!

Συντελεστές Εφημερίδας

Υπεύθυνος καθηγήτριες : Παπασπυριλιάδη Σπυριδούλα (Πληροφ.)
Τηλιγάδα Ουρανία (Γαλλικών)
Δευθυντής Γυμνασίου : Τούρκας Ιωάννης
Διόρθωση-επιβλεψη : Σταμούλη Βικτωρία (Φιλολόγος)

Υπεύθυνος Αθλητικών : Μπεκούλης Χρήστος
Υπεύθυνος ΓΡΑΣΕΠ : Κοντοπάνος Γεώργιος
Εκτύπωση : Ν. Αγγελής Ματαράγκα-Μακρυνειάς
Τηλ. 2635022528

Επιβλεψη άρθρων : Μαθητές/τριες του Α2
Συγγραφή άρθρων : Μαθητές/τριες όλων των τμημάτων

Ζητούμε την κατανόησή σας για τυχόν ελλείψεις, παραβλάσεις ή λάθη και περιμένουμε τα σχόλιά σας για να βελτιωθούμε!

