



ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΥΤΣΟΠΟΔΙΟΥ : ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ –ΜΑΪΟΣ 2015 - 2016

"ΕΦΗΒΕΙΑ! ΕΝΑ ΔΥΣΚΟΛΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ!"

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται ως ένα από τα δυσκολότερα στάδια της ζωής για έναν άνθρωπο. Όλοι οι άνθρωποι έχουν περάσει αυτό το στάδιο και όλοι ξέρουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ένας έφηβος. Ένας έφηβος σε αυτή την περίοδο της ζωής του αρχίζει να προβληματίζεται και να έχει πολλά ερωτηματικά μέσα του. Μερικά από αυτά είναι: οι σωματικές και ψυχολογικές μεταβολές του, οι σχέσεις με φίλους και γονείς, οι οποίες γίνονται πιο περίπλοκες, η συνάντηση με το άλλο φύλο, και το πιο σημαντικό από όλα, οι ευαισθησίες και τα όνειρα!

Πολλοί έφηβοι τα βράδια, πριν κοιμηθούν, κλαίνε χωρίς να ξέρουν το γιατί. Επίσης, πολλοί έφηβοι ντύνονται με σκουρόχρωμα ρούχα. Αυτή η συμπεριφορά αποκαλύπτει πως οι έφηβοι αυτή την περίοδο πενθούν... Πενθούν, γιατί απομακρύνονται από την παιδική ηλικία και καλούνται να αρχίσουν μια νέα ζωή, την ενήλικη ζωή. Μερικοί έφηβοι νιώθουν πως έχουν την ανάγκη να ονειρεύονται και να ελπίζουν για το μέλλον τους. Κάποιοι άλλοι, ωστόσο, νιώθουν κατάθλιψη... Όπως και να έχει, αυτή η περίοδος λέγεται εφηβεία και όλοι μας την περνάμε.



Λίγες συμβουλές επιβίωσης και από εμάς !!!

- 1) Μην σε παίρνει από κάτω! Θα έρθουν και καλύτερες μέρες.
- 2) Προσπάθησε να χαμογελάς περισσότερο. Θα δεις πως θα νιώσεις καλύτερα και με τον εαυτό σου αλλά και με τους γύρω σου.
- 3) Μην τσακώνεσαι συνέχεια με τους γονείς σου. Κατάλαβε πως και αυτοί καταβάλουν τεράστιες προσπάθειες για το καλό σου.
- 4) Μην ανησυχείς για τις αλλαγές που βλέπεις στον εαυτό σου. Είναι φυσιολογικές.
- 5) Μην βιάζεσαι να περάσει η εφηβεία. Μπορεί να είναι μια δύσκολη περίοδος, αλλά μπορεί να σου χαρίσει πολλές και όμορφες εμπειρίες!
- 6) Τέλος, συνέχισε να ονειρεύεσαι και να προσπαθείς να φτάσεις στο στόχο σου και να πραγματοποιήσεις τα όνειρα σου!

Πραγματικός φίλος
είναι αυτός που
έρχεται κοντά όταν
όλος ο υπόλοιπος
κόσμος

απομακρύνεται

Walter Winchell,
1897-1972,
Αμερικανός
δημοσιογράφος

Ελένη Δαμάλα - Χριστίνα Μπάνι Β1



Λίγοι
άνθρωποι το
έχουν στη
φύση τους
αυτό: να
τιμούν χωρίς
φθόνο τον
ευτυχισμένο
φίλο τους.

Αισχύλος, 525-
456 π.Χ.,

Σάντρα Μπεζιάνη Β1

Selfie

Selfie (Self Portrait): αυτό-φωτογραφία. Φωτογραφία που βγάζει κανείς μόνος του τον εαυτό του, χρησιμοποιώντας την κάμερα ενός smartphone, και την αναρτά στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης. «Selfie»: Μια μόδα που έχει γίνει μανία, έχει κατακτήσει τον κόσμο, ενώ παράλληλα θα μπορούσε να διδάσκεται ως νέα τεχνική σε εργαστήρια φωτογραφίας. Η πρώτη «selfie» φωτογραφία εντοπίζεται το 1839 όταν ο φωτογράφος Robert Cornelius κατάφερε να τραβήξει μία φωτογραφία του εαυτού του, παραμένοντας ακίνητος από 3 έως 15 λεπτά στην αυλή του σπιτιού του. Η πρώτη έφηβη που αναγνωρίζεται σε πόζα «selfie» είναι η Μεγάλη Δούκισσα Αναστασία της Ρωσίας, η οποία αυτό-φωτογραφήθηκε με τη βοήθεια ενός καθρέφτη το 1914, ενώ ήταν μόλις 13 χρόνων.

Μάλιστα το 2013 η λέξη «selfie» επιλέχθηκε ως λέξη της χρονιάς από το Μεγάλο Λεξικό της Οξφόρδης. Τα τελευταία χρόνια το φαινόμενο των «selfies» έχει πάρει μορφή επιδημίας κι έχει κατακλείσει το διαδίκτυο. Θα μπορούσε να διδάσκεται ως νέα τεχνική σε εργαστήρια φωτογραφίας. Η διευθύνουσα σύμβουλος των Λεξικών της Οξφόρδης, Τζούντι Πέρσαλ, είχε επισημάνει ότι το ειδικό λογισμικό που χρησιμοποιείται από τα Λεξικά της Οξφόρδης συλλέγει περί τα 150 εκατ. λέξεις της σύγχρονης καθομιλούμενης αγγλικής γλώσσας κάθε μήνα. «Μέσα στο 2013 είδαμε να καταγράφεται μια εκπληκτική αύξηση στη χρήση της συγκεκριμένης λέξης, γεγονός που μας βοήθησε να την επιλέξουμε ως λέξη της χρονιάς».

Οι καλά γνωρίζοντες την ορολογία των social media υποστηρίζουν ότι για πρώτη φορά η λέξη «selfie» χρησιμοποιήθηκε σε ένα αυστραλιανό διαδικτυακό φόρουμ τον Σεπτέμβριο του 2002.

Η κ. Πέρσαλ, πάντως, τονίζει ότι τα διαδικτυακά μέσα κοινωνικής δικτύωσης ευθύνονται για την ευρύτερη χρήση της λέξης και δεν μπορεί να θεωρηθεί τυχαίο ότι σε ένα τέτοιο μέσο, και ειδικότερα στον ιστότοπο Flickr όπου αναρτώνται φωτογραφίες, εμφανίστηκε για πρώτη φορά το 2004. Ωστόσο η χρήση της δεν ήταν ευρεία πριν από το 2012 οπότε και άρχισε να χρησιμοποιείται από τις πιο δημοφιλείς ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης. **Η κατάληξη της λέξης σε -ie έχει στόχο να κάνει μια καθαρά ναρκισσιστική ενασχόληση σε κάτι πολύ πιο συμπαθητικό και χαριτωμένο.** Πρόκειται, άλλωστε, για μια κατάληξη η οποία χρησιμοποιείται ευρύτατα από τους Αυστραλούς, γεγονός που

αποδεικνύει ότι πραγματικά και αυτή η λέξη προέρχεται από την Αυστραλία. Όπως αναφέρει το σχετικό σχόλιο της εφημερίδας The Guardian, **αυτού του είδους οι φωτογραφίες δεν είναι μόνο απόλυτα εγωκεντρικές αλλά δίνουν και βαρύνουσα σημασία στην εμφάνιση.** Αναρτάς στο Διαδίκτυο μια δική σου φωτογραφία που έχεις τραβήξει και αναμένεις την κριτική, περιμένεις να τονώσεις την αυτοπεποίθησή σου συλλέγοντας «likes» ή να καταστραφείς αν τύχει και συμβεί το αντίθετο.

Μαλαί Νικολέττα Γ1



Η Άνοιξη

Την άνοιξη τα πράγματα αλλάζουν. Έχουμε περισσότερα χρώματα στη φύση. Ο καιρός είναι καλός με έναν ήλιο λαμπερό. Επίσης η διάθεση των ανθρώπων αλλάζει. Γίνεται πιο χαρούμενη. Δηλαδή έχει έναν αναζωογονητικό ρόλο στην ζωή μας. Τα παιδιά μπορούν να παίξουν μέσα στα τόσα χρώματα και στις απίστευτες μυρωδιές της φύσης. Η άνοιξη είναι η καλύτερη εποχή για μεγάλους και παιδιά.

Νεκταρία Κόλλια Α1

*Άνοιξη!!!
Χρώμα παντού!
Το μυαλό τρέχει,
Σε πολύχρωμα όνειρα
Πράσινα ερωτήματα
Κίτρινα διλήμματα
Άσπρα σύννεφα
Και περιμένεις!!!
Τι;
την άνοιξη στην καρδιά όλων μας!*

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΑΡΙΑ ΜΠΙΤΖΗ Α1

<<Το σπίτι των ονείρων μου>>

Το σπίτι που θα ήθελα να έχω , όσο απίστευτο κι αν είναι , θα ήθελα να είναι με την πιο εξελιγμένη τεχνολογία.

Εξωτερικά να έμοιαζε με αεροσκάφος και να στεκόταν στο έδαφος σαν να ήταν έτσι κτισμένο. Επίσης να μπορούσε να πετάει για να ταξιδεύω σε άλλους πλανήτες και σε άλλους γαλαξίες. Να μπορεί να επιπλέει στο νερό , να αντέχει στις υψηλότερες και στις χαμηλότερες θερμοκρασίες , να τρέχει με τη ταχύτητα του φωτός και ακόμα πιο γρήγορα, δηλαδή ό,τι δεν γίνεται τώρα αλλά ίσως να γίνει στο μέλλον.

Εσωτερικά να έχει πολλούς μεγάλους χώρους. Στο μπροστινό μέρος να είναι το πιλοτήριο από όπου θα ελέγχεται όλο το σπίτι-διαστημόπλοιο. Ένας ανελκυστήρας να μεταφέρει τους ενοίκους σε όποιο μέρος του σκάφους επιθυμούν . Η κουζίνα να φτιάχνει φαγητό σε πολύ λίγο χρόνο, εκτελώντας εντολές. Τα υποδομάτια να είναι ανάλογα με τον αριθμό των ενοίκων. Να υπάρχει επίσης ένα εργαστήριο για να επισκευάζω χαλασμένα αντικείμενα ή να φτιάχνω μικρότερα σκάφη. Το φως του ήλιου να εξασφαλίζει την απαιτούμενη ενέργεια για την λειτουργία του σπιτιού.

Πιστεύω πως αυτό το σπίτι –διαστημόπλοιο θα το αγαπήσω πολύ. Είναι πολύ πιθανόν να υπάρξει στο άμεσο μέλλον και θα ήθελα να αποκτήσω ένα για εμένα και την οικογένειά μου. Όνειρο? Κάποια στιγμή τα όνειρα γίνονται πραγματικότητα!

Φάνης Μπακλώρης Α1

Πρόσφυγες

«Όλοι ίσοι και όλοι διαφορετικοί» Σωστό! Δεν έχει σημασία το χρώμα, η φυλή, η καταγωγή, η θρησκεία του άλλου. Το θέμα είναι να είναι άνθρωπος.. ‘καλός’ ‘κακός’; Δεν μπορούμε να το κρίνουμε εμείς αυτό. Οι άνθρωποι έχουν πολλά ελαττώματα και ένα από αυτά είναι ότι κρίνουν χωρίς να ξέρουν, χωρίς να καταλαβαίνουν. Βάζουν τον εαυτό τους σε μια ανώτατη κατηγορία νομίζοντας πως ο εαυτός τους είναι τέλειος και το προβάλλουν ως πρότυπο στην κοινωνία. Μέγα λάθος! Κανείς δεν μπορεί να κρίνει τον άλλον παρά μόνο τον εαυτό του. Όλοι έχουν μειονεκτήματα και πλεονεκτήματα αλλά ο καθένας μπορεί να συμβάλει στην κοινωνία με το δικό του τρόπο.

«Βοήθεια»!!! Οι πρόσφυγες δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως –ΖΩΑ- είναι άνθρωποι όπως και εμείς. Θέλουν την βοήθεια μας; Ναι! Είναι κακό αυτό; Ανθρωπιά λέγεται. Συγχαρητήρια σε όσους βοηθούν. Δε λέω, υπάρχει οικονομική κρίση. Αλλά...Ας βάλουμε τον εαυτό μας στην θέση αυτών. Πώς νιώθουν; Έχουν ελπίδες; Προσπαθούν να επιβιώσουν; Με ποιον τρόπο; Πώς αντέχουν; Πώς αντέχουν αυτή την σκλαβιά... αυτή την βία; Τόσα ερωτήματα. Υπάρχουν απαντήσεις; Φυσικά!!! Άρα υπάρχουν και τρόποι επίλυσης αυτών των προβλημάτων; Γιατί;;;...Γιατί να ζητάμε ένα καλύτερο μέλλον, όταν δεν προσπαθούμε να το φτιάξουμε εμείς οι ίδιοι; Είμαστε εγωιστές και θέλουμε μόνο να κοιτάμε τον εαυτό μας. Γι’ αυτό γίνονται όλα αυτά... γι’ αυτό ... γι’ αυτό υπάρχουν εγκληματίες...! Γιατί όλο ζητάμε, χωρίς εμείς να δίνουμε. Χωρίς να προσφέρουμε στον συνάνθρωπο μας. «Συνάνθρωπος» άγνωστη λέξη σήμερα. Όλοι κοιτάνε το συμφέρον τους. Δύσκολο να είσαι άνθρωπος, δύσκολο να είσαι πρόσφυγας, δύσκολο να παίζεις σωστά τον ρόλο σου, τον ρόλο του ανθρώπου. Δύσκολο...αλλά όλοι παίζουν το δικό τους παιχνίδι.

Είναι καλό να ενδιαφερθούμε για κάποιον. Μας κάνει καλύτερους ανθρώπους. Ας γίνουμε εθελοντές. Κάπου εκεί έξω είναι άνθρωποι που πονάνε, πεινάνε, διψάνε, πεθαίνουν... ας ενώσουμε τις δυνάμεις μας και ας βοηθήσουμε. Όχι μόνο για το δικό μας μέλλον και το δικό τους αλλά και για τις μελλοντικές γενιές που προσπαθούν να κυνηγήσουν τα όνειρα τους.



Σάντρα Μπεζιάνη Β1

Ποιά εγκεφαλική λειτουργία ατονεί για να πιστέψουμε στον Θεό;



Οι άνθρωποι, για να μπορέσουν να πιστέψουν στον Θεό, αχρηστεύουν μια βασική εγκεφαλική λειτουργία: την αναλυτική σκέψη.

Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξαν ερευνητές. Επίσης διαπιστώθηκε ότι αυτοί οι άνθρωποι συμπάσχουν περισσότερο (με ανθρώπους, καταστάσεις κτλ) σε σχέση με εκείνους που δεν πιστεύουν.

Η ακριβώς αντίθετη λειτουργία γίνεται, όταν σκεφτόμαστε και προσπαθούμε να αναλύσουμε τον φυσικό κόσμο.

«Όταν τίθεται ένα θέμα πίστης, θεωρείται παράλογο από την πλευρά της αναλυτικής σκέψης» λέει ο επικεφαλής της έρευνας καθηγητής Tony Jack. Αλλά, από όσα καταλαβαίνουμε για τον εγκέφαλο, η πίστη στα υπερφυσικά οδηγεί στο να παραμερίσουμε τον κριτικό/αναλυτικό τρόπο σκέψης για να μας βοηθήσει να επιτύχουμε μεγαλύτερη κοινωνική και συναισθηματική διορατικότητα».

Σε μια ανάλυση 8 πειραμάτων, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό [PLOS ONE](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151111), οι ερευνητές μέτρησαν τη σχέση μεταξύ της πίστης στον Θεό και των μετρήσεων της αναλυτικής σκέψης και τις ηθικές ανησυχίες. Σε κάθε ένα από τα 8 πειράματα έλαβαν μέρος από 159 έως 527 άτομα.

Όπως αναφέρει ο καθηγητής, όσοι πιστεύουν σε κάτι υπερφυσικό όπως ο Θεός, βάζουν

στην άκρη τις διεργασίες κριτικής και αναλυτικής σκέψης, ώστε να τα καταφέρουν. Επίσης, όταν κάποιος βάζει στην άκρη τη νατουραλιστική κοσμοθεωρία του, του επιτρέπεται να εμβαθύνει τη συναισθηματική-κοινωνική πλευρά του.

Ο επικεφαλής καθηγητής εξηγεί ότι αυτό δείχνει πώς επιζούν οι θρησκείες στο πέρασμα του χρόνου.

Ωστόσο, η αναλυτική σκέψη δεν χάνεται και οι δύο τρόποι σκέψης (ή δίκτυα όπως αναφέρονται) μπορούν να συνυπάρχουν. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος μπορεί να χρησιμοποιεί τα δύο δίκτυα: Όταν του παρουσιαστεί ένα πρόβλημα φυσικής ή ένα ηθικό ζήτημα, ένας υγιής εγκέφαλος ενεργοποιεί το κατάλληλο δίκτυο, ενώ καταστέλλει το άλλο.

MAYPONIKOLA ELENA Γ1

Ο σκύλος

Ο σκύλος είναι το ανώτερο θηλαστικό ζώο. Η καταγωγή του προέρχεται από τον κοινό λύκο. Ο σκύλος αποτελεί ένα από τα κοινότερα κατοικίδια ζώα.

Η σχέση του με τον άνθρωπο χρονολογείται από τα πολύ παλαιά χρόνια. Έχει υμνηθεί και δοξαστεί πολλές φορές κυρίως για την έμφυτη τάση του να δέχεται τον άνθρωπο ως ηγετικό μέλος της αγέλης και να δένεται μαζί του ιδιαίτερα στενά. Έτσι, έχουν υπάρξει περιπτώσεις σκύλων που θυσιάστηκαν για το "αφεντικό" τους, στην προσπάθειά τους να το σώσουν ή να το προστατεύσουν.



ΠΡΟΣΦΥΓΙΑ - ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΣΗ

Οι πρόσφυγες αναγκάζονται να εγκαταλείψουν την εστία τους, επειδή απειλείται η ζωή ή η ελευθερία τους. Αν επιστρέψουν στον τόπο τους, πολλές φορές κινδυνεύει η ίδια τους η ζωή. Οι άνθρωποι αυτοί έχουν δικαίωμα να κάνουν αίτηση για άσυλο σε μια άλλη χώρα, δηλαδή να ζητήσουν προστασία και να αναγνωριστούν ως πρόσφυγες. Όταν πάντων οι λόγοι φόβου δώξης, αρκετοί πρόσφυγες επιστρέφουν στην πατρίδα τους, προσπαθώντας να ανακτήσουν το χαμένο έδαφος και χρόνο. Από την άλλη οι μετανάστες ωθούνται από τη φτώχεια και την ανέχεια να αφήσουν τη χώρα τους με σκοπό να βελτιώσουν τις συνθήκες ζωής τους· αν αποφασίσουν να γυρίσουν πίσω, θα συνεχίσουν να έχουν την προστασία της



πατρίδας τους. Η διαφορά του πρόσφυγα με τον παράτυπο μετανάστη είναι ότι ενώ ο πρόσφυγας μπορεί να βρέθηκε στα σύνορα χωρίς

τα απαραίτητα χαρτιά, που πιστοποιούν την ταυτότητά του, δεν επιδιώκει την παράνομη είσοδο στη χώρα, αλλά τη νόμιμη είσοδο και την εξασφάλιση του ασύλου. Αντίθετα, επιδίωξη του παράτυπου μετανάστη είναι να εισέλθει στη χώρα με τρόπο μη νόμιμο, ανεξάρτητα από τους λόγους που τον οδηγούν σε μια τέτοια πράξη.

Τους τελευταίους μήνες η Ελλάδα αντιμετωπίζει μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, καθώς ο αριθμός των προσφύγων που φθάνουν στη χώρα αγγίζει επίπεδα ρεκόρ (50.000). Οι υποδομές και οι υπηρεσίες υποδοχής, όπως και η διαδικασία καταγραφής, αδυνατούν να καλύψουν τις τεράστιες ανάγκες, ενώ ο συνωστισμός στα νησιά έχει αυξηθεί περαιτέρω. Η Ελλάδα, με ένα τεράστιο δημόσιο χρέος, αδυνατεί να καλύψει ακόμη και τις στοιχειώδεις ανάγκες των ανθρώπων που φθάνουν καθημερινά στις ακτές της. Στην πράξη, αυτοί που τους υποδέχονται και τους

προσφέρουν βοήθεια είναι κυρίως εθελοντές, ακτιβιστές και άλλα ενεργά μέλη της κοινωνίας των πολιτών. Είναι σαφές ότι ο αριθμός των αφίξεων έχει ξεπεράσει κάθε πρόβλεψη των ελληνικών αρχών, όπως και των αρχών άλλων ευρωπαϊκών κρατών, που δεν ήταν προετοιμασμένες να αντιμετωπίσουν μια τέτοια κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Στην ουσία η κατάσταση μετατράπηκε σε «κρίση» λόγω της ανυπαρξίας εθνικού και ευρωπαϊκού σχεδίου διαχείρισης και κοινής ολοκληρωμένης πολιτικής της ΕΕ σε θέματα μετανάστευσης και ασύλου. Οι περισσότεροι από τους ανθρώπους που φθάνουν στην Ελλάδα είναι πρόσφυγες που διαφεύγουν από πολύνεκρες συρράξεις σε χώρες όπως η Συρία, το Αφγανιστάν και το Ιράκ, ή καταπιεστικές κυβερνήσεις σε χώρες, όπως η Ερυθραία. Οι περισσότεροι από όσους φθάνουν στις ευρωπαϊκές ακτές προέρχονται από τη Συρία. Ωστόσο, όσο συνεχίζεται η σύρραξη στη Συρία, είναι πολύ πιθανό ότι την άνοιξη του 2016 θα δούμε στα σύνορα της ΕΕ ένα ακόμη μεγαλύτερο κύμα αφίξεων και τότε ο επαναπατρισμός δεν θα αποτελεί πλέον επιλογή.

Σκουτέρης Θ., Σταυριανίδης Μ. Γ2



Γιαγός Κωνσταντίνος Β1

Προσωπικότητες που παρά την αναπηρία τους έχουν διαπρέψει

ΣΤΕΦΕΝ ΧΟΚΙΝΓΚΣ



Στα 17 του μόλις είχε κερδίσει υποτροφία στο πανεπιστήμιο της Οξφόρδης στον τομέα της φυσικής και έτσι το δικαίωμα να πραγματοποιήσει το όνειρο του. Αποφοίτησε γρήγορα από το πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, όπου το 1963 εισήχθη σε νοσοκομείο για περίθαλψη και εξετάσεις, όταν παρατήρησε μείωση στον έλεγχο των κινήσεων του σώματος του. Μετά από σειρά εξετάσεων, η τελική διάγνωση ανέφερε ασθένεια στους νευρώνες του σώματος, γνωστή ως Λου Γκέριγκ. Οι προβλέψεις των γιατρών δεν έδιναν διάρκεια ζωής. Σήμερα ζει καθηλωμένος σε αναπηρική καρέκλα, η οποία μέσω ενός υπολογιστή λειτουργεί με οπτικές ίνες. Κινώντας το δεξί του μάγουλο, μπορεί να μιλάει, να συνθέτει ομιλίες, να γράφει εργασίες. Ο Χόκινγκ συνεχίζει να δουλεύει απτόητος.

ΛΟΥΝΤΒΙΧ ΒΑΝ ΜΠΕΤΟΒΕΝ



Ο Λούντβιχ Βαν Μπετόβεν ήταν κουφός. Μεγαλωμένος σε ένα αφόρητο περιβάλλον, όπου ο αλκοολικός πατέρας με απαρασάλευτη επιμονή τον διέταζε να μελετά από τα 4 του, ο Λούντβιχ Βαν Μπετόβεν αναγνωρίστηκε ως άφταστος δεξιοτέχνης από τα μικρά του.

Μελέτησε στο πλάι του Μότσαρτ και δημιούργησε συνθέσεις που αντηχούν στην αιωνιότητα, παρότι στα 28 έχασε την ακοή του. Με «όχημα» τον ατσάλενιο χαρακτήρα του φιλοσόφησε την αρμονία των ήχων και παρά τα οξύτατα προσωπικά του προβλήματα δημιούργησε την 9η Συμφωνία. Ακόμη και όταν έχασε ολότελα την ακοή του, δεν έπαψε να δημιουργεί, μέχρι και τις τελευταίες στιγμές του θανάτου του Στην διάρκεια της ζωής του βασανιζόταν από παράξενα οράματα και όνειρα Με την περιπαθή καρδιά του, που έπαλλε κάθε στιγμή της ζωής του, με τον έντονο εγωισμό που του επέτρεπε να υπερπηδάει τα χειρότερα εμπόδια μέχρι να φτάσει στη νίκη, κατόρθωσε να φτάσει τελικά μέσα από την τέχνη στην απολύτρωση».

ΒΙΝΣΕΝΤ ΒΑΝ ΓΚΟΓΚ



Ένα σπίθισμα τρόμου εμφανίστηκε στα μάτια της πόρνης, όταν έπαιρνε στα χέρια ένα κομμάτι από το αυτί του Βίνσεντ Βαν Γκογκ. Στο μυαλό του ιδιοφυούς και απόλυτα συντελεστικού στην τέχνη της ζωγραφικής Βαν Γκογκ είχε βρει κατάλυμα η παράνοια, η οποία κατευναζόταν μονάχα όταν ζωγράφιζε. Στην δεκαετή του καριέρα φιλοτέχνησε περισσότερους από 900 πίνακες, οι οποίοι σήμερα κοστίζουν εκατομμύρια δολάρια. Βαθύτατα καταθλιπτικός επιχείρησε να βάλει τέλος στην ζωή του μετά από ανευόδωτο έρωτα. Με την τέχνη του κατάφερε να υπομείνει και να κάνει δικό του τον τόσο ξένο κόσμο που κινείτο. Η πολυώδυνη πορεία ζωής του σφραγίστηκε στις 29 Ιουλίου του 1890.

Χατζή Χρυσάνθη Β2

Ο Αριστοτέλης είχε χαρακτηρίσει τους αληθινούς φίλους ως «μία ψυχή, σε δύο σώματα», αλλά τι είναι αυτό που διαχωρίζει τις παντοτινές φιλίες από τις πιο περιστασιακές;

1. Πιέζουν να αποδεχτούμε τον εαυτό μας!

Πολλές φορές κάνουμε το λάθος να κρίνουμε πολύ σκληρά και αρνητικά τον εαυτό μας.. Οι φίλοι ενισχύουν την αυτοπεποίθησή μας

2. Λένε πότε κάνουμε λάθος!

Όλοι κάνουμε λάθη, και όταν φτάνει εκείνη η στιγμή οι αληθινοί φίλοι είναι αυτοί που πρώτοι θα το εντοπίσουν και με καλοπροαίρετο τρόπο θα μας το πουν.

3. Είναι παρόντες!

Το μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να προσφέρει ο φίλος είναι η προσοχή του και η παρουσία του. Ο αληθινός φίλος είναι εκείνος που θα βρεθεί κοντά μας όταν τον έχουμε ανάγκη και θα βάλει το κινητό του στο αθόρυβο.

4. Ακούνε πραγματικά!

Οι συζητήσεις με τους αληθινούς σας φίλους δεν είναι ποτέ μονόπλευρες. Ο ανοιχτός διάλογος με κάποιον δημιουργεί και πιο ισχυρό δεσμό μαζί του. Το μυστικό για μία ισορροπημένη συζήτηση είναι να δίνετε πάντοτε προσοχή σε αυτό που λέει το άτομο που βρίσκεται απέναντί σας.

5. Μας στηρίζουν σε κάθε δυσκολία!

Είναι εύκολο για κάποιον να

μας στηρίζει στην επιτυχία, αλλά ο πραγματικός φίλος θα βρεθεί δίπλα μας και στα καλά και στα κακά, το πένθος, τη χαρά, τις αποτυχίες και όλα όσα συμβούν στην πορεία της ζωής μας.

6. Μειώνουν τα επίπεδα του στρες!

Οι φίλοι γνωρίζουν πότε τα επίπεδα του στρες στη ζωή μας είναι ιδιαίτερα αυξημένα και είναι έτοιμοι να επέμβουν και να μας βοηθήσουν δίνοντας την πολύτιμη συμβουλή τους.

7. Μας κρατούν προσγειωμένους!

Εκείνη τη στιγμή που τα μυαλά μας ετοιμάζονται να πάρουν αέρα, ο αληθινός φίλος θα μας προσγειώσει στην πραγματικότητα και θα μας υπενθυμίσει ποιοι είμαστε.

8. Μας προστατεύουν, ακόμα κι αν έρχονται σε δύσκολη θέση!

Η ελκρίνεια δεν είναι πάντοτε η πιο εύκολη κίνηση αλλά είναι σημαντική για να χτιστεί μία σχέση.

9. Κάνουν τη φιλία προτεραιότητα!

Είναι σημαντικό για τους φίλους να βρίσκουν χρόνο να λένε τα νέα τους, να προγραμματίζουν εξόδους και να έχουν τη σχέση τους ως προτεραιότητα.



Όλοι οι άνθρωποι κάνουν λάθη, αλλά εάν η φιλία είναι πραγματικά δυνατή μπορεί να ξεπεράσει δυσκολίες και συγκρούσεις.

10. Μας κάνουν να θέλουμε να γίνουμε καλύτεροι!

Οι φίλοι δεν βρίσκονται μόνο κοντά μας όταν μεγαλώνουμε, αλλά μας κάνουν να θέλουμε να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας.

Μαυρονικόλα Έλενα ΓΙ



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Η συμμετοχή στα αθλήματα δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά και στους νέους να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και να συνηθίσουν σε έναν τρόπο ζωής και άθλησης. Ο αθλητισμός προστατεύει τα παιδιά από την παχυσαρκία και τη “καθιστική ζωή”. Μειώνει τον κίνδυνο για προβλήματα υγείας και βοηθά στην απόκτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Ο αθλητισμός δεν αφορά μόνο στη σωματική ανάπτυξη και υγεία. Το παιδί με τη συμμετοχή στα αθλήματα γίνεται μέλος μιας ομάδας, επικοινωνεί με κανόνες, κάνει νέους φίλους και το βασικότερο μαθαίνει να συνεργάζεται μαζί τους. Επιπλέον μέσα από τον αθλητισμό αποδέχεται τις διαφορές και καλλιεργεί την ιδέα του αλληλοσεβασμού, της ανεκτικότητας και της πειθαρχίας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα η φράση, την οποία την έχουμε υιοθετήσει από τους προγόνους μας

“Νους υγιής εν σώματι υγιεί”.

Σκουτέρης Λάμπης Α2

Τις προηγούμενες μέρες παρακολούθησα μια σπουδαία πρωτοβουλία συμπαραστάσης των ανέργων του Δήμου Πάτρας.

Πραγματοποιήθηκε πορεία 220 χιλιομέτρων [Πάτρα – Αθήνα] όπου συμμετείχαν και περπάτησαν την διαδρομή εκατοντάδες άνθρωποι , μαχητές της ζωής , στέλνοντας το μήνυμα , << ΔΟΥΛΕΙΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΜΕ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ >>

Εντυπωσιάστηκα από αυτή την μεγαλειώδη προσπάθεια και αναζητήσα πληροφορίες για αυτό το καυτό ζήτημα που επικρατεί στη χώρα μας και δημιουργεί γιγαντιαίο πρόβλημα στα μέλη της κοινωνίας μας . Τα στοιχεία όμως είναι απογοητευτικά . Δυστυχώς 1.500.000 άνθρωποι είναι άνεργοι . Στο 60 % υπολογίζεται η ανεργία σε νέους κάτω των 30 ετών . Δηλαδή 6 στους 10 δεν έχουν θέση εργασίας . Είναι συγκλονιστικό αν αναλογιστούμε την σημασία της εργασίας στην ανθρώπινη ζωή , καθώς ο άνθρωπος

αυτής της ανάγκης είναι η εργασία , ο κυριότερος παράγοντας δημιουργίας και εξέλιξης του πολιτισμού . Άρα, του προσφέρει μια σειρά από σημαντικές ωφέλειες . Πρώτα από όλα εξασφαλίζει τα απαραίτητα στοιχεία για την επιβίωση . Όλες τις βασικές ανάγκες όπως είναι η τροφή , η κατοικία , η ένδυση , η ιατρική περίθαλψη αλλά και η διασκέδαση και η ψυχαγωγία . Παράλληλα συμβάλλει στην πνευματική ανάπτυξη, καθώς καλλιεργείται το μυαλό και πληθαίνει η γνώση . Αφού για την άσπογη ολοκλήρωσή της , ο εργαζόμενος καταβάλλει όλες τις πνευματικές του ικανότητες . Χρησιμοποιεί την δύναμη του νου , τη σκέψη για να μετατραπεί συνεχώς καλύτερο το αποτέλεσμα της εργασίας του . Αυτό παρέχει και ψυχική ικανοποίηση, αφού αποκαλύπτονται όλες οι δημιουργικές και πνευματικές ικανότητες . Επιπλέον η εργασία βοηθάει τους ανθρώπους να πλησιάζουν ο ένας τον άλλο , δηλαδή να είναι σε επικοινωνία και με αυτόν τον τρόπο να συνειδητοποιούν ο ένας την ανάγκη του άλλου . Έτσι, αναπτύσσονται φιλίες και γίνεται πιο ισχυρή η αλληλοϋποστήριξη . Με βάση όλα τα παραπάνω πολύ

και την ανάπτυξη . Είναι λοιπόν δικαίωμα κάθε ανθρώπου να δουλεύει και υποχρέωση κάθε κοινωνίας να έχει θέσεις εργασίας για όλα τα μέλη της . Εμείς που είμαστε το μέλλον , η καινούρια γενιά με την νεανική ορμή και αισιοδοξία , με αλληλεγγύη και αλληλοβοήθεια θα πρέπει να απαιτήσουμε το δικαίωμα για δουλειά για όλους με δικαιώματα . Για να είναι η ζωή μας όπως την οραματιζόμαστε , σαν ένα όνειρο . ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ!

ΜΑΡΙΔΩΡΑ ΚΟΛΙΖΕΡΑ
ΤΜΗΜΑ Α1

Απλώς ή Απλά...?

Μεγάλη συγχρονική ποικιλία παρατηρείται στην επιλογή μεταξύ των δύο ομόρριζων επιρρημάτων. Άλλοτε προτιμάται το απλώς, άλλοτε το απλά. Γεγονός πάντως είναι ότι υπάρχει ένας πολύ απλός τρόπος, για να ξεχωρίζουμε τις δύο χρήσεις, και αντίστοιχα να επιλέγουμε. Σου στέλνω το μήνυμα απλώς για να σε ενημερώσω για την εκδήλωση (δεν στέλνω το μήνυμα για κανένα άλλο λόγο, π.χ. για να δεις , αν γράφω με σωστή ορθογραφία, αλλά ΜΟΝΟ για να σου γνωστοποιήσω την ύπαρξη της εκδήλωσης). Από την άλλη, το απλά δεν αναφέρεται σε απομόνωση μιας κατάστασης, αλλά δηλώνει τον τρόπο με τον οποίο γίνεται κάτι: π.χ. να γράφεις απλά, χωρίς δύσκολες λέξεις, για να καταλαβαίνουν τί θέλεις να πεις. Εδώ συστήνεται στον αποδέκτη του μηνύματος να γράφει με απλό τρόπο. Έτσι, το απλώς σημαίνει «μόνο», όταν δηλαδή απομονώνει μια αναφερόμενη περίπτωση ή κατάσταση από άλλες, για να δηλώσει τη μοναδική παρουσία της αναφερόμενης, απουσία των άλλων.

Μαυρονικόλα Έλενα Γ1



ένιωθε την ανάγκη να δημιουργήσει και να βελτιώσει τις συνθήκες διαβίωσής του . Αποτέλεσμα

εύκολα κατανοούμε την σπουδαιότητα της εργασίας και το γεγονός ότι αποτελεί το θεμέλιο για την ύπαρξη

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΩ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΜΟΥ;



Η μνήμη είναι μία σύνθετη λειτουργία, μέσω της οποίας το ανθρώπινο νευρικό σύστημα καταγράφει και αποθηκεύει πληροφορίες. Ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλος αποθηκεύει τις πληροφορίες είναι πολύπλοκος. Για να βελτιωθεί, θέλει εξάσκηση, τεχνική και στρατηγική.

Πνευματική μόρφωση:

Η μόρφωση, η οποία επιτυγχάνεται μέσα από σπουδές και συνεχές διάβασμα, ενισχύει τις διάφορες λειτουργίες του εγκεφάλου και κατ' επέκταση της μνήμης. Η καλύτερη γυμναστική για τη μνήμη θεωρείται ότι είναι η εκμάθηση μίας ξένης γλώσσας.

Εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου:

Η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου αποτελεί μία πολύ καλή άσκηση του νου, αφού απαιτεί συνδυασμό πολλών λειτουργιών του εγκεφάλου, όπως της μνήμης, της μάθησης, της κίνησης, του συναισθήματος, της ακοής και της δημιουργικότητας.

Κοινωνικότητα:

Όσο πιο συχνά μιλάτε στο τηλέφωνο ή βγαίνετε με φίλους και συγγενείς για να διασκεδάσετε και να ανταλλάξετε απόψεις, τόσο καλύτερη μνήμη θα έχετε.

Η διαδικασία της
συνομιλίας αφυπνίζει τη
μνήμη.

Συναισθηματική ισορροπία:

Η συναισθηματική ισορροπία προστατεύει τη μνήμη από τις δυσμενείς επιδράσεις του στρες. Γι' αυτό καλό θα ήταν πού και πού να εφαρμόζετε κάποιες ασκήσεις χαλάρωσης και αναπνοής.

Σωματική άσκηση:

Η συστηματική σωματική άσκηση διεγείρει την αναγέννηση των νευρικών κυττάρων και συντελεί στην καλή καρδιακή λειτουργία, η οποία οξυγονώνει σωστά τον εγκέφαλο. Η καλή αιμάτωση του εγκεφάλου έχει αποδειχτεί ότι ενισχύει τις νοητικές μας λειτουργίες.

Επαρκής ύπνος:

Ο ύπνος βοηθά τη μνήμη και είναι απαραίτητος για τη διαδικασία της μάθησης. Για να έχουμε λοιπόν καλή μνήμη, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να ξεκουράζουμε το σώμα και το νου μας το βράδυ με 8 ώρες ύπνου.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την ενεργοποίηση της μνήμης μας, αφού βοηθά στην ισορροπία των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου. Η έλλειψη βασικών θρεπτικών συστατικών μπορεί να επηρεάσει τις νοητικές μας λειτουργίες. Έχει διαπιστωθεί ότι τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν ευεργετική επίδραση στη

μνήμη. Η καθιέρωση πρωινού ενισχύει την πρόσφατη μνήμη. Τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό στο σπίτι θεωρείται ότι έχουν καλύτερη απόδοση στο σχολείο, πράγμα που οφείλεται στην καλύτερη λειτουργία της μνήμης. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β συμβάλλουν στην προστασία από ορισμένα νευρολογικά προβλήματα, όπως είναι και η μειωμένη μνήμη. Τέλος, άλλες τροφές που παίζουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της μνήμης είναι το μέλι, η ζάχαρη και γενικότερα τα γλυκά, γιατί ανεβάζουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, η οποία θεωρείται το κύριο καύσιμο του εγκεφάλου.

XPYΣA XATZH B2

Η μουσική είναι η ζωή μας

Βάζω τα ακουστικά μου.
Κλείνω τα μάτια κι
ονειρεύομαι. Ταξιδεύω.
Σκέφτομαι μέσα μου πόσο
μας χαλαρώνει η μουσική.
Λειτουργεί σαν
καταπραϋντικό απέναντι
στο άγχος και στην πίεση
της καθημερινότητας. Τι
όμορφα συναισθήματα
νιώθεις και τι ξεχωριστές
σκέψεις κάνεις,
ακούγοντας ένα μουσικό
κομμάτι!

Αλήθεια, πώς θα ήταν η ζωή του ανθρώπου χωρίς την μουσική; Αδιάφορη θα σας απαντούσα. Άχρωμη, μονότονη, βαρετή, ανέκφραστη. Η μουσική σε βοηθάει να χαλαρώνεις, να χαμογελάς, να αισιοδοξείς, να ονειρεύεσαι, να

ερωτεύεσαι, να ελπίζεις. Ακόμη και στις δύσκολες στιγμές που περνάμε σαν άνθρωποι, αυτή ξέρει να μας φτιάχνει τη διάθεση, χαρίζοντάς μας την πιο όμορφη συντροφιά. Σκεφτείτε μια όμορφη ή δύσκολη στιγμή της ζωής, σας, που δεν είχατε για συντροφιά κάποιο ωραίο τραγούδι που να σας κάνει να μελαγχολήσετε, να χαμογελάσετε. Να ζήσετε. Με τη μουσική ζωγραφίζεις ήχους, πετάς στα αστέρια, γνωρίζεις διαφορετικούς πολιτισμούς και κουλτούρες και το κυριότερο επικοινωνείς. Ο ρόλος της μουσικής στην ζωή μας δεν είναι τόσο ανιαρός όσο νομίζουμε. Κινεί τα νήματα της ζωής αφού σε μερικές περιπτώσεις αυτή μας επηρεάζει. Επηρεαζόμαστε από μελωδίες, ερμηνευτές, στιχουργούς. Η μουσική είναι κάτι σαν την πένα της δικής μας ζωής. Αφηνόμαστε σε συναισθήματα, για να τα ζήσουμε μέσω της μουσικής. Παρ' όλα αυτά, υπάρχει και μία μάζα ανθρώπων που ακούνε μουσική μόνο για να διασκεδάσουν. Χωρίς να νιώθουν και να επηρεάζονται από κανένα στίχο και καμία μελωδία. Κάθε μουσική διαμορφώνεται από το κοινωνικό περιβάλλον και επηρεάζει την αντίληψη των ανθρώπων που απαρτίζουν το κοινωνικό περιβάλλον. Προσπάθησε να γίνεις ο

καλύτερος ακροατής της ζωής σου και να επιλέξεις μόνος σου την μουσική που πραγματικά θες. Η μουσική σου ανήκει! Η μουσική είναι η μόνη γλώσσα που όλος ο κόσμος καταλαβαίνει. Ο μόνος τρόπος συνεννόησης Είναι μια αδελφοσύνη!

Γκρασιέλα Τότσι Γ2



Τα ζώδια και η σχέση τους με την μουσική!

ΚΡΙΟΣ

Madonna-«Give Me All Your Luvin'».

ΤΑΥΡΟΣ

Lucky man -Pumpin

ΑΙΔΥΜΟΙ

Μην πας πουθενά» με τον Γιώργο Μαζωνάκη.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Μέλισσες -Ό,τι αφήνεις μισό».

ΛΕΩΝ

Τάμτα -Νιώσε την καρδιά».

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Avicii.-«Levels»

ΖΥΓΟΣ

«Πιο ψηλά» Vegas

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

«Το λέει η καρδιά μας».

ΤΟΞΟΤΗΣ

«Stronger (What Doesn't Kill You)».-Kelly Clarkson

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Imany «You Will Never Know»

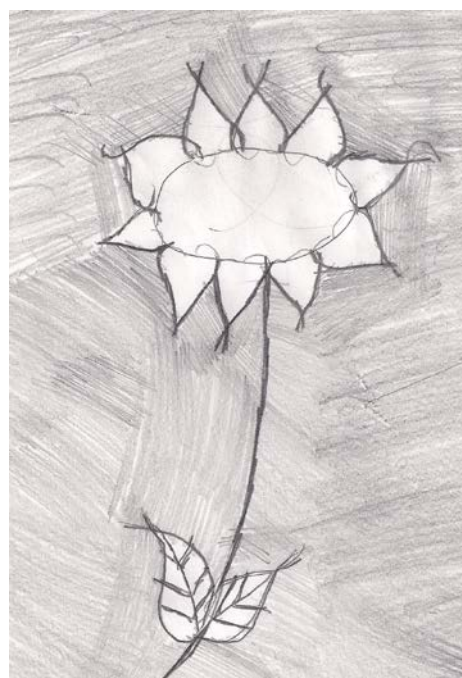
ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Demy και OGE «Μόνο Μπροστά»

ΙΧΘΕΙΣ

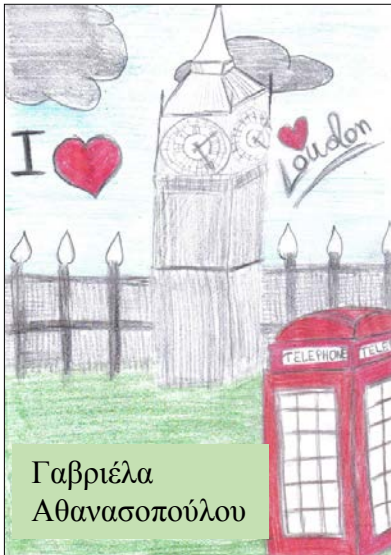
«Είναι στιγμές» Αντώνη Ρέμος

Μαυρονικόλα Έλενα Γ1



Γιαγού Τζένη Α1

Μέρη που θα ήθελα να επισκεφτώ...



Γαβριέλα
Αθανασοπούλου

Λονδίνο: είναι η πρωτεύουσα του Ηνωμένου Βασιλείου, όπως και της Αγγλίας, στα νοτιοανατολικά της οποίας βρίσκεται. Εκτείνεται εκατέρωθεν του ποταμού Τάμεση, όπου βρίσκεται και το λιμάνι του, ένα από τα μεγαλύτερα στη χώρα. Επί δύο χιλιετίες ήταν σημαντικός οικισμός. Το μητροπολιτικό Λονδίνο περιλαμβάνει, πέρα από το Σίτι 32 διαμερίσματα, τα οποία αρχικά ήταν αυθύπαρκτες πόλεις, τελικά όμως συνενώθηκαν εξαιτίας της πολεοδομικής επέκτασης της βρετανικής πρωτεύουσας και ενσωματώθηκαν σε αυτήν. **Αξιοθέατα:** Κοινοβούλιο, Μπίγκ Μπέν, Ανάκτορα Μπάκιγχαμ, Μάτι του Λονδίνου, Τάουερ Μπριτζ, Πύργος του Λονδίνου,...

Παρίσι: γνωστό και ως η Πόλη του φωτός, από τότε που εφοδιάστηκαν οι κύριες λεωφόροι του με φανούς

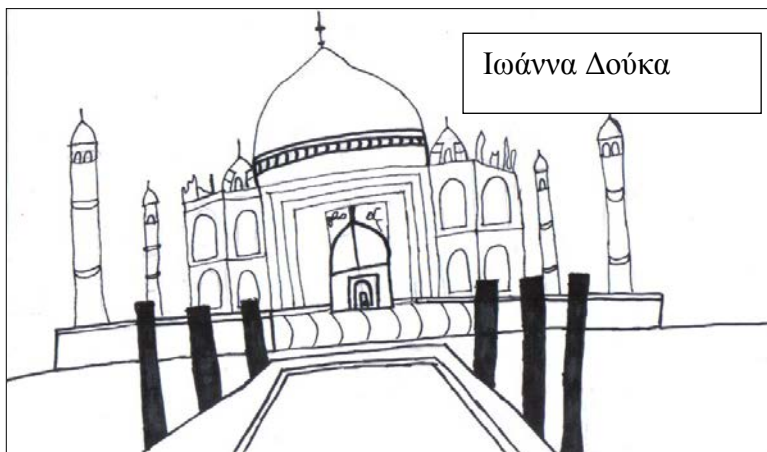
γκαζιού το 1828, είναι η πρωτεύουσα της Γαλλίας και της περιφέρειας Ιλ ντε Φρανς και μία από τις ιστορικότερες πόλεις της Ευρώπης. Το Παρίσι περιλαμβάνει την πόλη του Παρισιού και τα περίχωρα και βρίσκεται σε ένα λεκανοπέδιο. Ο συνολικός πληθυσμός της μητροπολιτικής περιοχής ξεπερνά τα 13.000.000] και είναι έτσι μία από τις μεγαλύτερες πόλεις της Ευρώπης και του κόσμου. Επιπλέον είναι η πολιτιστική και οικονομική πρωτεύουσα της Γαλλίας, το σημαντικότερο κομβικό σημείο της και έδρα πολλών διεθνών οργανισμών, όπως της UNESCO. **Αξιοθέατα:** Πύργος του Αιφελ, Μουσείο του Λούβρου, Ντίσνεϋλαντ, Μουλέν Ρουζ, Κήπος του Λουξεμβούργου,...



Γαβριέλα Αθανασοπούλου

Κωνσταντινούπολη: αναφερόμενη επίσημα διεθνώς ως Ιστανμπούλ είναι η μεγαλύτερη πόλη της Τουρκίας, αποτελώντας το οικονομικό, πολιτιστικό και ιστορικό κέντρο της χώρας. Η Κωνσταντινούπολη είναι διηπειρωτική πόλη στην Ευρασία, με το ιστορικό και εμπορικό κέντρο να βρίσκεται στην ευρωπαϊκή πλευρά και περίπου το ένα τρίτο του πληθυσμού να ζει στην ασιατική πλευρά της Ευρασίας. Με πληθυσμό 14,38 εκατομμύρια κατοίκους, η πόλη αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους αστικούς οικισμούς στην

Ευρώπη και το μεγαλύτερο στη Μέση Ανατολή καθώς και μία από τις μεγαλύτερες πόλεις του κόσμου. Η Κωνσταντινούπολη είναι κτισμένη στη θέση της αρχαίας ελληνικής πόλης Βυζάντιο, που ονομάστηκε έτσι από τον Βύζαντα των Μεγάρων, ο οποίος την ίδρυσε κατά το έτος 667 π.Χ.. Από το 330, στα χρόνια της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας ονομάστηκε Κωνσταντινούπολις, διατήρησε την ονομασία της και μετά την κατάκτησή της από τους Τούρκους στην Οθωμανική Αυτοκρατορία, μέχρι τα χρόνια της Τουρκικής Δημοκρατίας. Είναι κτισμένη στις δύο πλευρές του Κερατίου



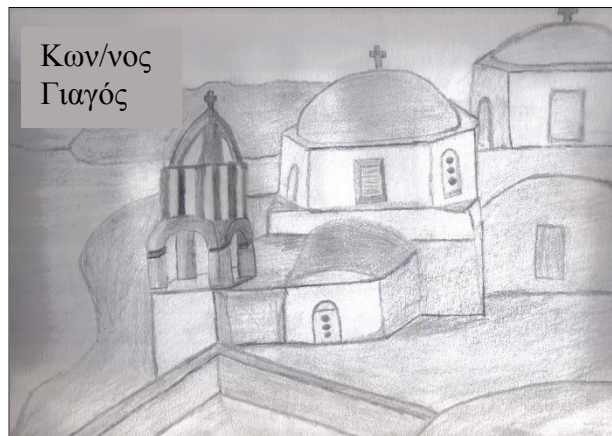
Ιωάννα Δούκα

Κόλπου στη νότια είσοδο του στενού πορθμού του Βοσπόρου, που με μήκος περίπου 35 χλμ. συνδέει τη Μαύρη Θάλασσα στον βορρά με τη θάλασσα του Μαρμαρά στον νότο. Αποτελεί κατά αυτό τον τρόπο τη μοναδική πόλη στον κόσμο που βρίσκεται σε δύο ηπείρους, την Ευρώπη (Ανατολική Θράκη) και την Ασία.

Αξιοθέατα: Αγία Σοφία, Γέφυρα και Πύργος του Γαλατά, Μπλε Τζαμί, Ντολμά Μπαχτσέ,...

Σαντορίνη, Θήρα ή Στρογγύλη (παλαιότερη ονομασία) είναι νησί που βρίσκεται στο νότιο Αιγαίο πέλαγος, στο νησιωτικό σύμπλεγμα των Κυκλάδων, νότια της Ίου και δυτικά από την Ανάφη. Απέχει από τον Πειραιά 128 ναυτικά μίλια και 63 ναυτικά μίλια από τη Κρήτη. Ο Αθηνιός, το μεγαλύτερο λιμάνι του νησιού, έχει δημιουργηθεί στον ομώνυμο όρμο. Η έκταση της είναι 76,19 τετραγωνικά χιλιόμετρα. Σήμερα η Σαντορίνη είναι ένα από τα διασημότερα τουριστικά κέντρα του κόσμου.

Μπέτσιου Ε. & Αθανασοπούλου Γ.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



« ΤΟ ΛΑΘΟΣ ΑΣΤΕΡΙ »

Η Χέιζελ και ο Γκας είναι δυο ξεχωριστοί έφηβοι που μοιράζονται τον ίδιο, μοναδικά καυστικό, ξεχωριστό χαρακτήρα, μια κοινή περιφρόνηση απέναντι σε καθετί συμβατικό και συνηθισμένο, αλλά και μια αγάπη σαρωτική και ανεξέλεγκτη, που θα τους οδηγήσει αναπόφευκτα – κι εμάς μαζί τους – σ’ ένα αξέχαστο ταξίδι ζωής. Γνωρίστηκαν και ερωτεύτηκαν σε μια ομάδα υποστήριξης καρκινοπαθών, κι αυτό είναι που κάνει τη σχέση τους πολύ πιο μαγική και συναρπαστική.

«Η ΚΛΕΦΤΡΑ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ»

Η Λίζελ μετακομίζει στο σπίτι της ανάδοχης οικογένειας των Χούμπερμαν λίγο προτού ξεκινήσει ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος. Η προσαρμογή της στη νέα πραγματικότητα είναι δύσκολη, αφού η μητριά της Ρόζα και οι συμμαθητές της της κάνουν τη ζωή δύσκολη. Με τη βοήθεια του καλοκάγαθου πατριού της Χανς όμως μαθαίνει γραφή και ανάγνωση, ενώ αποκτά εμμονική σχέση με τη λογοτεχνία.



«ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ»

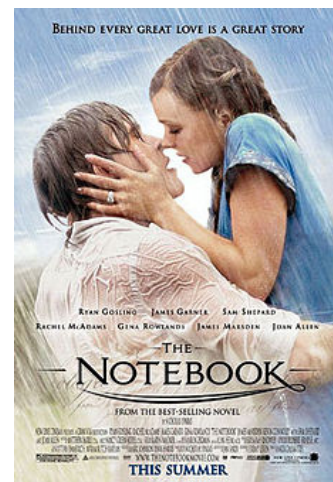
Από την αρχή του σχολείου ως αυτή του κολεγίου, δώδεκα χρόνια από τη ζωή του Μέισον, ενός αγοριού που μεγαλώνει στο Τέξας με τη χωρισμένη μητέρα του και τη μικρότερη αδελφή του.

«ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ»

Η ιστορία που αφηγείται ξεκινά το 1940. Στην πόλη Σίμπρουκ Άιλαντ της Νότιας Καρολίνα, το χωριατόπαιδο Νόα Κάλουν (Ράιαν Γκόσλινγκ) γοητεύεται από την δεκαεφτάχρονη κληρονόμο Άλι Χάμιλτον (Ρέιτσελ ΜακΆνταμς) όταν τη βλέπει

για πρώτη φορά σε ένα καρναβάλι. Οι δυο τους μοιράζονται ένα ειδυλλιακό έρωτα του καλοκαιριού. Ο Νόα πηγαίνει την Άλι σε ένα εγκαταλελειμμένο σπίτι, το οποίο της εξηγεί ότι σκοπεύει να το αγοράσει για αυτούς. Αργότερα το απόγευμα, η Άλι του ζητά να κάνουν έρωτα, αλλά τους διακόπτει ο φίλος του Νόα, Φιν (Κέβιν Κόνολι) με τα νέα ότι οι γονείς της Άλι έχουν βάλει την αστυνομία να την ψάχνει. Όταν η Άλι και ο Νόα επιστρέφουν στην έπαυλη των γονιών της, αυτοί της απαγορεύουν να ξαναδεί τον Νόα, τον οποίο αποκαλούν "σκουπίδι, σκουπίδι, σκουπίδι". Η Άλι και ο Νόα χωρίζουν και η μητέρα της Άλι της ανακοινώνει ότι η οικογένεια θα επιστρέψει στο σπίτι της στο Τσάρλεστον.

Νικολέτα Μαλάι. Γ1



❖ Τι είναι κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας που μπορεί να επηρεάσει άτομα όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και των εφήβων. Το βασικό χαρακτηριστικό της κατάθλιψης είναι το επίμονο και διαρκές συναίσθημα θλίψης, η ευερεθιστότητα και η απουσία ενδιαφέροντος ή ικανοποίησης από οποιαδήποτε δραστηριότητα. Τα συμπτώματα αυτά συνοδεύονται από μια σειρά άλλων συμπτωμάτων που επηρεάζουν την όρεξη, τον ύπνο, τα επίπεδα δραστηριότητας και συγκέντρωσης, την αυτοπεποίθηση του ατόμου και την εικόνα του για τον εαυτό του. Η κλινική κατάθλιψη είναι πολύ διαφορετική από το αίσθημα κακής διάθεσης ή από τα αισθήματα λύπης ή πένθους που συνήθως συνοδεύουν την απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου. Η κατάθλιψη δεν οφείλεται σε προσωπική αδυναμία του ατόμου ούτε σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του. Πρόκειται για μια ψυχική ασθένεια που επηρεάζει όλο το σώμα και έχει αντίκτυπο στον τρόπο που έναν άτομο αισθάνεται, σκέφτεται και συμπεριφέρεται. Η κατάθλιψη που δεν αντιμετωπίζεται θεραπευτικά μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα τη σχολική αποτυχία, την κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών, αλλά και την αυτοκτονία.

❖ Συμπτώματα

- θλίψη και απελπισία (τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας και για αρκετές ώρες της ημέρας το παιδί κλαίει και είναι θλιμμένο)
- απομάκρυνση από φίλους και από δραστηριότητες από τις οποίες το παιδί αντλούσε χαρά και ικανοποίηση στο παρελθόν (το παιδί δεν επισκέπτεται πια τους φίλους του, ή δεν κάνει καθόλου φίλους και περνά τον περισσότερο χρόνο του μόνο, ενώ δραστηριότητες που το ευχαριστούσαν στο παρελθόν δεν έχουν πλέον ενδιαφέρον για το παιδί).
- αυξημένος εκνευρισμός και ευερεθιστότητα (ακόμα και οι πιο μικρές δυσκολίες φέρνουν εκνευρισμό και θυμό που το παιδί δεν μπορεί να διαχειριστεί).

- πολλές απουσίες από το σχολείο και σημαντική μείωση στη σχολική επίδοση (το παιδί χάνει πολλά μαθήματα και η επίδοσή του στα μαθήματα μειώνεται σε σημαντικό βαθμό).
- αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες (αύξηση ή ελάττωση της όρεξης).
- προβλήματα στον ύπνο (το παιδί μπορεί να ξυπνά πολλές φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας ή να μην μπορεί να ξυπνήσει το πρωί)
- αναποφασιστικότητα, έλλειψη συγκέντρωσης (παιδιά που ήταν καλά οργανωμένα στο παρελθόν φαίνεται να ξεχνούν, να μην μπορούν οργανώσουν το χρόνο και τις δραστηριότητές τους).

Τσιροπούλου Κωνσταντίνα Γ1

🚩 Κρήτη , Μάρτιος 2016

Το πρωί της 6^{ης} Μαρτίου μαζευτήκαμε ,τα παιδιά που θα πηγαίναμε στο Ανοιξιάτικο πρόγραμμα του ΚΠΕ Αρχανών , για την αναχώρηση μας προς το αεροδρόμιο Ελευθέριος Βενιζέλος . Η πτήση μας για Νικόλαος Καζαντζάκης ήταν στις 9.45 . Η εμπειρία στο αεροπλάνο ήταν απίστευτη. Όταν φτάσαμε ,πήγαμε σε ένα φανταστικό ξενοδοχείο κοντά στις Αρχαίες Πύλες του Παντοκράτορα όπου και διαμείναμε το βράδυ. Στην διάρκεια της ημέρας επισκεφτήκαμε το Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου όπου είδαμε και πολλά Μινωικά ευρήματα όπως επίσης και τον δίσκο της Φαιστού. Ακόμα περπατήσαμε τους δρόμους του Ηρακλείου, φάγαμε τεράστιες "γυρόπιτες" όπως τις αποκαλούσαν εκεί και είδαμε από κοντά την περίφημη πλατεία με τα λιονταράκια . Το βράδυ , στην έξοδο μας , είδαμε από κοντά το γλέντι που έκαναν οι νικητές από το "κυνήγι θησαυρού" που διαδραματιζόταν νωρίτερα εκείνη την ημέρα. Όταν γυρίσαμε στο ξενοδοχείο κανένας δεν πήγε για ύπνο , αλλά αντίθετα , οι περισσότεροι μαζευτήκαμε στο lounge room και άρχισαν να εκδηλώνονται οι χαρτοπαίκτες της

παρέας , στους οποίους ακόμα και οι καθηγήτριες μας πήραν μέρος . Η επόμενη μέρα ήταν η καλύτερη. Ξυπνήσαμε , ετοιμαστήκαμε και ανεβήκαμε για πρωινό . Φύγαμε με προορισμό το ΚΠΕ Αρχανών , όπου μας έγινε μια παρουσίαση για το πρόγραμμα και για τον πλούτο της περιοχής. Μάθαμε για τον Γιούχτα ,παιξαμε παιχνίδια ,φτιάξαμε και φάγαμε παραδοσιακό ντάκο. Αργότερα όταν είχαμε πια χωριστεί σε 3 ομάδες κάναμε το δικό μας παιχνίδι κρυμμένου θησαυρού και πήραμε συνέντευξη από τους κατοίκους των Αρχανών για περισσότερες πληροφορίες . Επισκεφτήκαμε τις Αρχάνες και την Τουρκογειτονιά όπως επίσης και το Λαογραφικό μουσείο. Όταν πια φτάσαμε στο ξενοδοχείο ήμασταν εντελώς εξαντλημένοι , αλλά αυτό δεν πτόησε μερικούς από εμάς να πάνε την μεσημεριανή τους βόλτα στα μαγαζιά όσο οι άλλοι ξεκουράζονταν. Το βράδυ πήγαμε στο ρεμπετάδικο με το όνομα “Ταξέδικο ”στο οποίο όλοι περάσαμε την καλύτερη βραδιά που μπορεί κανείς να φανταστεί. Χορέψαμε λεβέντικα , όχι

Ποια είναι η επισκεψιμότητα του αρχαιολογικού μουσείου των Μυκηνών?

-Είναι μεγαλύτερη από εκείνη του αρχαιολογικού μουσείου του Ναυπλίου?

Το Μνημείο της Παγκόσμιας Πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO αποτελώντας έναν αναγνωρισμένο αρχαιολογικό χώρο με έμβλημα του την πύλη των Λεόντων και την χρυσή μάσκα έχει μεγαλύτερη επισκεψιμότητα από ότι του Ναυπλίου.

-Το αρχαιολογικό μουσείο των Μυκηνών έχει υλοποιηθεί σύμφωνα με τους κανόνες της αειφορικής διαχείρισης?

Ναι, γιατί οι Μυκήνες ως θεσμοθετημένος αρχαιολογικός χώρος που ξεπερνά κατά πολύ τα όρια του επισκέψιμου χώρου, είναι μια περιοχή που προστατεύεται από τον αρχαιολογικό νομό και φυσιογνωμικά προκειμένου να διατηρηθεί η αυθεντικότητα του περιβάλλοντος τοπίου.

-Πόσο επηρεάζεται η τοπική οικονομία από την τουριστική ανάπτυξη των Μυκηνών?

μόνο εμείς αλλά και άλλοι πελάτες , φάγαμε και ήπιαμε , τραγουδήσαμε και απλά ήταν τέλεια. Η ώρα περνούσε αλλά κανείς δεν ήθελε να κάτσει κάτω ή να ζητήσει να γυρίσουμε. Η επόμενη ημέρα ήταν και η τελευταία μας. Επισκεφτήκαμε το σχολείο με το οποίο είχαμε επαφή και γνωρίσαμε τα παιδιά. Μετά, μαζί με τους συνοδούς μας από το ΚΠΕ παρασκευάσαμε αρωματικό λάδι και περπατήσαμε το μονοπάτι στο Φουρνί. Όταν όλα τελείωσαν, αποχαιρέτισαμε το Ηράκλειο και ξεκινήσαμε το δρόμο της επιστροφής. Αυτό το ταξίδι μας πρόσφερε τόσες αναμνήσεις , παραδόξως μόνο καλές , που δεν θα ξεχαστούν εύκολα από τις μνήμες μας. Ήταν μια υπέροχη εμπειρία για όλους.

Γ' τάξη 2015-2016 .



Πιστεύω πως κάθε τοπική οικονομία επηρεάζεται άμεσα από την παρουσία σημαντικών αρχαιολογικών χώρων.

-Ποια η σχέση συντήρησης του μνημείου των Μυκηνών και της γεωργικής παραγωγής?

Η παρουσία ενός μνημείου σε έναν χώρο καθιστά υποχρέωση όλων μας την συνεχή συντήρηση και προστασίας. Οι Μυκήνες αποτελούν έναν από τους μεγαλύτερους σε έκταση αρχαιολογικούς χώρους και προστατεύονται όχι μόνο ως ένα σύνολο αρχαιοτήτων αλλά και ως μια θέση ιδιαίτερου φυσικού κάλλους. Έτσι ο επισκέπτης του χώρου από το μουσείο βλέποντας τον ορίζοντα βλέπει ένα λοφώδες ανάγλυφο με ελιές, πορτοκάλια και αμπέλια, μια σημερινή βάση της παραγωγής, την ίδια που συνέβαλε στην ανάπτυξη του πολιτιστικού ιδιώματος του μυκηναϊκού κόσμου.

-Έγιναν οι ανασκαφές σύμφωνα με τους κανόνες αειφορικής διαχείρισης? Η ανασκαφή είναι μια πολυσύνθετη εργασία

και οι χώροι αυτοί διέπονται απο ιδιαίτερο καθεστώς προστασίας. Συχνά η παρουσία αρχαιοτήτων σε μεγάλα έργα αποτελεί σημαντική αφορμή περιορισμού των περιβαλλοντικών επιβαρύνσεων προκειμένου να διαφυλαχθούν οι υλικές μαρτυρίες του παρελθόντος.

-Ποιά η χρήση τομή στην αειφορική διαχείριση και την προστασία του πολιτισμικού που προσφέρει ο αρχαιολογικός χώρος?

Η εξέταση της ιστορίας δείχνει ότι η χρυσή τομή είναι η συλλογική δράση βασισμένη στην ευθύνη του καθενός απέναντι στο περιβάλλον στον άνθρωπο και στο μέλλον των απογόνων.

Σε ένα μνημείο βλέπουμε στιγμές του χρόνου και σε αυτές τις στιγμές μπορεί κάθε άνθρωπος να δει μικρά κομμάτια της ταυτότητας του. Σκοπός μας πρέπει να είναι η προστασία αυτών των κομματιών για την ίδια μας την επιβίωση ως ανθρώπινο γένος!!!

Την συνέντευξη παραχώρησε ο Αρχαιολόγος Νίκος Κατσαράιός στους μαθητές Της Γ τάξης

- **Ελένη Μπέλλου**
- **Πάολα Ντερβισιάη**
- **Βανέσσα Ποπ**
- **Γιώργος Φασουλής**
- **Δημήτρης Σαρανταυγάς**

Συγχαρητήρια

Στο Πολιτιστικό Κέντρο «Αλέξανδρος» της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, ο Σύνδεσμος Εκδοτών Βόρειας Ελλάδας απένειμε στην μαθήτριά μας Μπιτζή Αγγελική Μαρία της Α τάξης το πρώτο βραβείο για την συμμετοχή της στο Πανελλήνιο Ποιητικό Διαγωνισμό για το ποίημά της

Φθινόπωρο

Θα μου λείψει αυτό το φθινόπωρο
Του έδωσα όνομα βασιλικό
Το έβαψα πράσινο σαν τους ουρανούς σου
Μα χειμωνιάζει
Και γω
Πιο δειλή από ποτέ
Κλειδώνω πόρτες
Γυρνάω τα κλειδιά δυο και τρεις φορές
Πότε δεξιόστροφα και πότε αριστερά
Και κει κομπιάζω
Φοβάμαι μην ανοίξουν διάπλατα
Και πέσω πάνω στα νεκρά φύλλα της
περασμένης εποχής ...
με το βασιλικό όνομα και το χρώμα των
ουρανών σου

Μπιτζή Αγγελική Μαρία Α1

Επιτυχίες

Είμαστε πολύ περήφανοι όλοι στο σχολείο μας για τις πρωτιές των μαθητών μας στα αγωνίσματα του Στίβου!!!

Χρυσό μετάλλιο 600 μ: **Γιαγός Κωνσταντίνος**

Χάλκινο μετάλλιο 4Χ100 μ: **οι Ηλίας Δημήτρης, Γυρμής Ανδρέας Βασιλακόπουλος Βασίλης και Σιώτος Θοδωρής**

Χάλκινο μετάλλιο:80 μ.: **ο Δημήτρης Ηλίας**

Ένα μεγάλο μπράβο σε σας παιδιά που φέρατε το σχολείο μας έτσι ψηλά!

Ένα μεγάλο μπράβο στους μαθητές όλων των σχολείων που συμμετείχαν!

Ο μαθητής μας **Γιαγός Κωνσταντίνος** έλαβε μέρος στην 3^η διοργάνωση Μαραθωνίου που διοργανώθηκε από το δήμου Ναυπλιέων και τερμάτισε **πρώτος!**

Τα θερμά μας συγχαρητήρια!!!

Αινίγματα - Σπαζοκεφαλιές

Άμα βλέπω δεν το βλέπω και το βλέπω όταν
δεν βλέπω. Τι είναι;

Με κοιτάξεις ,σε κοιτάζω , τρώς ,τρώω ,
γελάς ,γελάω , άνθρωπος δεν είμαι. Τι είμαι;

Αν είμαι νέος, μένω νέος. Αν είμαι γέρος
,μένω γέρος. Τι είναι;

Είμαι, είμαι, μα τι είμαι .Σαν με πεις παύω
να είμαι .
Τι είναι;

Όποιοι έρχονται και πάνε, απ' το χέρι την
κρατάνε .
Τι είναι;

Πάντα κοντά σου βρίσκομαι, αν κάτι σε
φωτίζει. Τι είναι;

Βάλε έναν τυχαίο αριθμό στο νου σου
από το 1 έως και το 9.

-Διπλασίασέ τον

-Πρόσθεσε άλλα 58

-Αφαίρεσε τα μισά

-Από τον αριθμό που έχεις τώρα στο μυαλό
σου,αφαίρεσε και τον αριθμό που έχεις
βάλει στην αρχή.
ΣΥΝΟΛΟ :29

Πως μπορούμε με τέσσερα
9,χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε αριθμητική
πράξη μπορούμε να βρούμε τον αριθμό 100;
 $99+9/9=99+1=100$

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΑΡΙΑ ΜΠΙΤΖΗ Α1



ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!!!



Γυμνασιοτυπία	Υπεύθυνοι Καθηγητές	Συντακτική ομάδα	Δικτυακός τόπος
Εφημερίδα του Γυμνασίου Κουτσοποδίου Διεύθυνση: Κουτσοπόδι Τ.Κ. 21200 Τηλέφωνο: 2751091540	Αγγελοπούλου Ελένη ΠΕ02 Δοντά Κωνσταντίνα ΠΕ02 Κατσιπόδη Ευαγγελία ΠΕ01	Μαθητές και μαθήτριες από την Α, Β και Γ Τάξη του Γυμνασίου	http://blogs.sch.gr/gymkoutp e-mail: mail@gym-kouts.arg.sch.gr

