



Μαρίνα - Φεβρονία Τσαϊρή Α2

Ο πόλεμος στην Ουκρανία: Ένα γεγονός που απασχόλησε τους μαθητές!

ΕΦΗΒΕΙΑ : ΠΩΣ ΜΑΣ ΒΛΕΠΟΥΝ ΟΙ ΜΕΓΑΛΟΙ... ΠΩΣ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ...
Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΕΝΟΣ ΕΦΗΒΟΥ!

Η φιλία: σημαντικός άξονας στις ανθρώπινες σχέσεις!

Αφιέρωμα στον Γιώργο Νέζο



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΜΙΚΗ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗ

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΟΡΜΟΥΛΑ 1 (F1)

ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΙ ... έναν κόσμο διαφορετικό!!!

Βιβλιοπροτάσεις



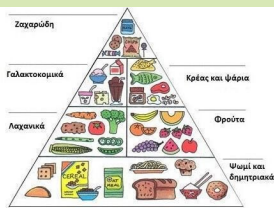
Αθλητικές προβλέψεις



Αυτοέλεγχος και τεχνικές αυτοελέγχου



Υγιεινή Διατροφή

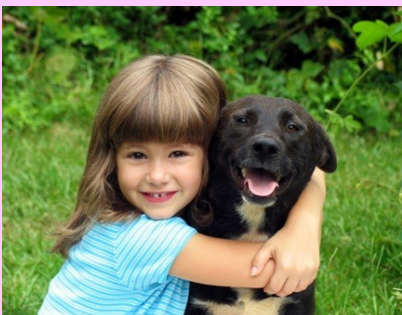


Συνταγές

Έρευνα για την παγκόσμια ημέρα σχολικής βίας στο Γυμνάσιο Κουτσοποδίου



Συνέντευξη με την Κυρία Πειρούνη Ελένη, ιδρυτικό μέλος του φιλοζωικού σωματείου «Laiza», στο Άργος.



Για να περάσω την ώρα μου ευχάριστα! Ανέκδοτα και ταινίες!



«Αγαπητέ αναγνώστη,

πριν από 8 χρόνια αποφασίσαμε να ξεκινήσουμε μια μαθητική εφημερίδα! Ο τίτλος της «Γυμνασιοτυπία». Από τότε, κάθε χρόνο, προσπαθούμε να αποτυπώσουμε τις σκέψεις, τους προβληματισμούς, τα συναισθήματα και τα όνειρά μας, στις πολύχρωμες σελίδες αυτού του εντύπου, που κρατάς σήμερα στα χέρια σου. Στόχος μας, να σε παρασύρουμε σε ένα φανταστικό ταξίδι! Ελπίζουμε και φέτος να σε ταξιδέψουμε σε μέρη άγνωστα και ονειρεμένα! Εμείς πάντως το ταξίδι αυτό το απολαύσαμε!!!»

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο πόλεμος στην Ουκρανία	σελ. 3
Η φιλία	σελ. 3
Η εφηβεία	σελ. 4
Αφιέρωμα στον Μίκη Θεοδωράκη...σελ.	5
Αφιέρωμα στον Γιώργο Νέζο.....σελ.	6
Σκέψεις... Όνειρα.....σελ.	7
Σχολική έρευνα για τη βία.....σελ.	8,9
Αυτοέλεγχος	σελ. 9
Συνέντευξη.....σελ.	10-11
Η ιστορία της Formula 1.....σελ.	12
Αθλητικά νέα	σελ. 13
Βιβλιοπροτάσεις	σελ. 14
Διατροφή-συνταγές.....σελ.	15-16
Εδώ γελάμε.....σελ.	17
Πάμε σινεμά.....σελ.	18
Καλό καλοκαίρι.....σελ.	19
Οι απόφοιτοι γράφουν.....σελ.	20

Συντακτική ομάδα

Αρτεμης Μπάρλα, Κωτσιοπούλου
Σοφία, Μπιτζί Ιωάννα, Ζουλούμης
Δημήτρης, Καπαρέλος Μιχάλης,
Πατούρα Μαρία.

Λογότυπο, Σκίτσα

Τσαΐρη Μαρίνα - Φεβρωνία Α2

Υπεύθυνοι καθηγητές

Κατσιπόδη Ευαγγελία, ΠΕ01
Μυτιληναίου Ευγενία, ΠΕ02



Ο ΠΟΛΕΜΟΣ ΣΤΗΝ ΟΥΚΡΑΝΙΑ, της Μπλάτσου Σταυρίνας, Γ2

Τις τελευταίες ημέρες την κοινωνία μας απασχολεί ένα φλέγον ζήτημα, αυτό του ξαφνικού πολέμου στην Ουκρανία ...

Οι σειρήνες αεροπορικής επιδρομής ηχούν σε όλη την Ουκρανία. Η κυβέρνηση της χώρας αναφέρει επιθέσεις σε μεγάλα αεροδρόμια και στρατιωτικές εγκαταστάσεις και τα ρωσικά στρατεύματα φαίνεται να κινούνται σε ένα ευρύ μέτωπο.

Ως έφηβοι, λοιπόν, αυτό που μας προβληματίζει είναι τα αίτια του πολέμου, οι "ρίζες" της αντιπαράθεσης... Ποιος θέλει στις μέρες μας να επιβαρύνουμε την δύσκολη καθημερινότητά μας με έναν πόλεμο;

Όλο αυτό έχει δημιουργήσει μια τεράστια αναστάτωση όχι μόνο στη Ρωσία και την Ουκρανία, αλλά και σε όλες τις άλλες χώρες του κόσμου.

Είναι ένα πρωτόγνωρο γεγονός για τον αιώνα που διανύουμε, το οποίο δεν μας τιμά... Αντίθετα, μας πηγαίνει πίσω! Οι συνέπειες διαφαίνονται ανυπολόγιστες, μιας και ο πόλεμος γίνεται μεταξύ " αδελφών " και χωρίς την θέληση των πολιτών ...

Ας ευχηθούμε όλοι η ιστορία αυτή να έχει **ΑΙΣΙΟ ΤΕΛΟΣ !**



Η ΦΙΛΙΑ, της Μαρίας Τσαϊρη, Α2

Χαρακτηριστικό γνώρισμα των παιδιών κάθε ηλικίας είναι να κάνουν φίλους. Τα παιδιά ψάχνουν φίλους, άλλοτε με χαρακτήρα που να είναι κοντά στον δικό τους και άλλοτε με χαρακτήρα εντελώς διαφορετικό. Κάποια επιλέγουν φίλους πονηρούς και εγωιστές, ενώ άλλα φίλους εμπιστοσύνης, υποστηρικτικούς, με σεβασμό. Η επιλογή του κατάλληλου φίλου παίζει πολύ σπουδαίο ρόλο για έναν έφηβο. Γιατί ένας καλός φίλος δεν θα σε προδώσει, δεν θα σε ρουφιανέψει, παρά μόνο θα σταθεί στο πλάι σου για μια ζωή.

Καλός φίλος είναι αυτός, που θα φερθεί σωστά και αξια απέναντί σου, είναι αυτός που θα είναι κοντά σου και στις καλές και στις άσχημες στιγμές της ζωής σου, θα σε συμβουλεύει για το κάθε πρόβλημά σου, δεν θα σε ζηλεύει, αρκεί όμως να του φέρεσαι κι εσύ ανάλογα. Ακόμα και αν υπάρξουν τσακωμοί, στο τέλος ο ένας θα πρέπει να κατανοεί τον άλλον, όσο καιρό και να πάρει.

Οι παλιοί έλεγαν πως αυτός που σε κάνει μόνο να γελάς δεν θέλει το καλό σου, ενώ αυτός που σε κάνει και κλαίς, θέλει το καλύτερο για εσένα. Έτσι και οι φίλοι μεταξύ τους θα κλάψουν, θα τσακωθούν, θα αγαπηθούν, θα συγχωρήσουν, με αποτέλεσμα η φιλία τους να ενδυναμωθεί.



ΠΩΣ ΜΑΣ ΒΛΕΠΟΥΝ ΟΙ ΜΕΓΑΛΟΙ...

Η εφηβεία είναι η περίοδος της μετάβασης από την παιδική στην ώριμη ηλικία κι έχει για κέντρο της την ήβη. Μπορούμε να προσεγγίσουμε την εφηβεία βλέποντάς την σαν μία δεύτερη γέννηση, που γίνεται όμως προοδευτικά. Στην εφηβεία καλούμαστε ν' αφήσουμε σιγά – σιγά την οικογενειακή προστασία, όπως αφήσαμε κάποτε τον προστατευτικό πλακούντα. Η φύση για μία ακόμη φορά δουλεύει με το δικό της ρυθμό. Δηλαδή, το σώμα αλλάζει, δημιουργώντας ορμές και επιθυμίες. Συχνά αυτές τις επιθυμίες ο έφηβος δεν καταφέρνει να τις συνειδητοποιήσει αλλά και να τις ελέγξει, με αποτέλεσμα να του προκαλούν εκρήξεις είτε βίας είτε αδυναμίας μπροστά σ' αυτό που θα ήθελε με τη φαντασία του να πραγματοποιήσει αλλά δεν είναι ικανός ακόμα. Γι' αυτό και στην εφηβεία είναι συχνά τα «περάσματα στην πράξη», από τις πόρτες που κλείνουν βίαια ως τη χρήση του αλκοόλ και των ναρκωτικών. Οι έφηβοι που 'πράττουν' αντί να σκέφτονται, είτε προσπαθούν να κατευνάσουν το υπερβολικό άγχος τους για όλα αυτά που συμβαίνουν μέσα τους, είτε, όταν χτυπούν για παράδειγμα τις πόρτες, για να μη χτυπήσουν τη μητέρα τους, μεταθέτουν - με επιτυχία - το θυμό τους!

ΠΩΣ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ...

Όλοι οι μεγάλοι μιλάνε για την εφηβεία, ειδικοί και γονείς, άσχετοι και σχετικοί. Τι θα λέγατε έτσι για αλλαγή να ακούγατε και έναν έφηβο; Ακούστε λοιπόν τι συμβαίνει μέσα στο κεφάλι μου αυτή την περίοδο και θα καταλάβετε. Πολλοί ρωτάτε πώς βλέπουν οι έφηβοι τον κόσμο. Δεν τον βλέπουμε. Δεν σκεφτόμαστε ούτε τι κάνουμε, αλλά ούτε και γιατί το κάνουμε. Γι' αυτό, πιστεύω ότι εμείς οι έφηβοι είμαστε οι κατάλληλοι να κρίνουμε τον κόσμο. Διότι δεν έχουμε ούτε ένα δείγμα σκοπιμότητας και συμφέροντος. Ο άνθρωπος στην ηλικία των 12-16 μαθαίνει πάρα πολλά πράγματα. Έρχεται σε πρώτη επαφή με το συναίσθημα της αγάπης και του μίσους. Εκτός από όλα αυτά, έρχεται αντιμέτωπος με το άγχος (πράγμα πολύ συνηθισμένο) και ίσως είναι ο λόγος που πολλοί από εμάς θέλουμε να τα παρατήσουμε. Θέτουμε στόχους που μερικές φορές δεν μπορούμε να εκπληρώσουμε. Βρισκόμαστε απέναντι από κοινωνικές και προσωπικές απαιτήσεις σχετικά με την επαγγελματική μας σταδιοδρομία και την ολοκλήρωση της προσωπικότητάς μας. Κατά τη γνώμη μου, πρέπει ο ρόλος των γονέων να είναι συμβουλευτικός και βοηθητικός.



Πρέπει να συμμαερίζονται τα προβλήματά μας και να μη μας αγνοούν, να δείχνουν κατανόηση και να συζητούν μαζί μας. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να γνωρίζουν πως υπάρχει έστω και ένα άτομο να τα ακούσει.

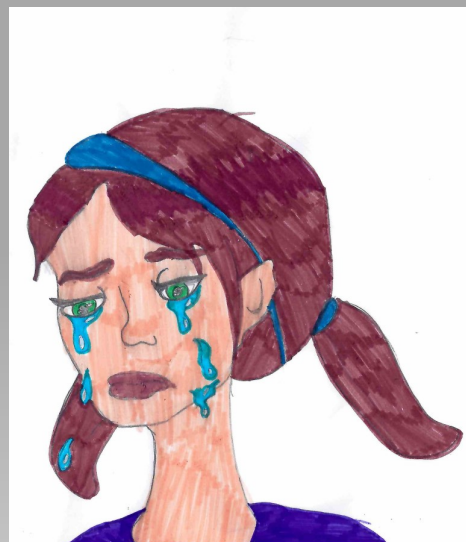
Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΕΝΟΣ ΕΦΗΒΟΥ

Η εφηβεία είναι, θα έλεγα, ένα από τα δυσκολότερα στάδια της ζωής του ανθρώπου. Στο στάδιο αυτό τα παιδιά αρχίζουν να ωριμάζουν, να καταλαβαίνουν το νόημα της ζωής, να διορθώνουν κάποιες λανθασμένες συμπεριφορές και, φυσικά, να μαθαίνουν πώς να αντιμετωπίζουν τον έξω κόσμο.

Σήμερα ένας έφηβος είναι απαραίτητο να μάθει να διαχειρίζεται τον έξω κόσμο, διότι μέχρι εκείνη τη στιγμή είχε μάθει σε έναν τρόπο ζωής εύκολο, απλό, χωρίς δυσκολίες, εφόσον τα δύσκολα τα αντιμετώπιζαν οι γονείς του.

Ο έφηβος, δεν βλέπει με την οπτική των ενηλίκων, βλέπει πιο δραματικά, πιο συναισθηματικά, συχνά και πιο επιπόλαια, απ' ό,τι είναι πραγματικά όσα του συμβαίνουν. Ο έφηβος έχει την δική του οπτική, και χρειάζεται να προσπαθούμε να τον καταλάβουμε.

Μαρίνα Τσαϊρη, Α2



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΜΙΚΗ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗ

της Μπάλα Αρτεμης, Γ1



Ο Μίκης Θεοδωράκης γεννήθηκε στη Χίο, 29 Ιουλίου 1925. Ήταν Έλληνας συνθέτης, στιχουργός, πολιτικός, κρητικής και μικρασιατικής καταγωγής. Θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους σύγχρονους Έλληνες μουσικοσυνθέτες. Μέχρι τον θάνατό του, εθεωρείτο ως ο μεγαλύτερος εν ζωή Έλληνας συνθέτης του 21ου αιώνα.

Είχε ασχοληθεί με πολλά είδη μουσικής, ενώ είχε συνθέσει, τον ίσως πιο αναγνωρίσιμο, ελληνικό ρυθμό διεθνώς, το Συρτάκι, για την κινηματογραφική ταινία «Ζορμπάς ο Έλληνας» (Zorba the Greek, 1964). Επίσης είχε ασχοληθεί με την κλασική μουσική γράφοντας συμφωνίες, ορατόρια, μπαλέτα, όπερες και μουσική δωματίου.

Απεβίωσε στις 2 Σεπτεμβρίου 2021 σε ηλικία 96 ετών.

Βραβεία και διακρίσεις

Ο Μίκης Θεοδωράκης έχει τιμηθεί με πολλά βραβεία και διακρίσεις, όπως το βραβείο ειρήνης «Λένιν» της Σοβιετικής Ένωσης (1983), το παράσημο του Ταξιάρχη του Τάγματος του Φοίνικος που του απονεμήθηκε στις 24 Ιουλίου 1995 από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, Κωστή Στεφανόπουλο, καθώς και το παράσημο του αξιωματικού της Λεγεώνας της Τιμής, ανώτατη διάκριση της Γαλλικής Δημοκρατίας.

Το 2000 αναγορεύτηκε επίτιμος διδάκτορας του Τμήματος Μουσικών Σπουδών στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ). Τον Ιούλιο του 2002 τιμήθηκε με το γερμανικό μουσικό βραβείο «Εριχ Κόρνγκολντ» και τον Μάιο του 2005 με το διεθνές βραβείο μουσικής για το 2005 από το Διεθνές Συμβούλιο Μουσικής και την UNESCO. Επίσης, τον Μάρτιο του 2007 τιμήθηκε με τον Ταξιάρχη της Λεγεώνας της Τιμής της Γαλλικής Δημοκρατίας, ενώ τον Μάιο του 2013 η Ολομέλεια της Ακαδημίας Αθηνών τον εξέλεξε επίτιμο μέλος της και τον Δεκέμβριο του ίδιου έτους έγινε η επίσημη τελετή υποδοχής του.



Κατά την διάρκεια της δικτατορίας

Με τον ερχομό της δικτατορίας το 1967, ο Θεοδωράκης περνάει και πάλι στην παρανομία και έναν μήνα αργότερα ιδρύει την αντιστασιακή οργάνωση ΠΑΜ, κηρύσσοντας πανστρατιά εναντίον του καθεστώτος. Το καλοκαίρι της ίδιας χρονιάς φυλακίζεται.

Κατά τη διάρκεια της μεταπολίτευσης

Ο Θεοδωράκης θα βάλει υποψηφιότητα για τη Β' Πειραιά με τον σχηματισμό της Ενωμένης Αριστεράς, αλλά δεν θα εκλεγεί. Τον Οκτώβριο του 1978 θα κατέβει ως υποψήφιος δήμαρχος Αθηναίων με το ΚΚΕ. Το 1981 εκλέγεται βουλευτής με το ΚΚΕ στη Β' Πειραιά και το 1985 ξανά με το ΚΚΕ. Το 2000 προτάθηκε για **βραβείο Νόμπελ Ειρήνης**.

Το 2010 ο Θεοδωράκης ανακοινώνει την ίδρυση Κινήματος Ανεξάρτητων Πολιτών.

Το πιο σημαντικό του έργο θεωρείται η μελοποιημένη ποίηση, χρησιμοποιώντας ως στίχους ποιήματα βραβευμένων ποιητών ελληνικής και ξένης καταγωγής, όπως οι Γιάννης Ρίτσος (Βραβείο Ειρήνης Λένιν 1976), Κώστας Βάρναλης (Βραβείο Ειρήνης Λένιν 1959) Γιώργος Σεφέρης (Βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας 1963), Πάμπλο Νερούδα (Βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας 1971), Οδυσσέας Ελύτης (Βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας 1979). Ήταν βασική φωνή κατά της Χούντας των Συνταγματαρχών, η οποία τον φυλάκιζε και απαγόρευσε τα τραγούδια του. Κατά τη διάρκεια του Εμφυλίου Πολέμου (1946-1949) θα εξοριστεί πρώτα στην Ικαρία και στη συνέχεια στη Μακρόνησο. Οι πολιτικές του διώξεις δεν ανακόπτουν το δημιουργικό του έργο.

Συνθέτει έργα «κλασικής» μουσικής και στις 5 Μαρτίου 1950 παρουσιάζεται στο θέατρο «Ορφείας» της Αθήνας το πρώτο του έργο, «Πιανηγύρι της Ασή-Γωνιάς» (1946), από την Κρατική Ορχήστρα Αθηνών, με μαέστρο τον δάσκαλό του Φιλοκτίτη Οικονομίδη.



Αφιέρωμα στον Γιώργο Νέζο

Ο πάντα σεμνός Γιώργος Νέζος με τις 50 ταινίες στο πολυσχιδές έργο του, με καταγωγή από το Κουτσοπόδι.



Ο Γιώργος Νέζος, ηθοποιός και λογοτέχνης, γεννήθηκε στο **Κουτσοπόδι του Άργους** το 1909 και πέθανε στις 20 Σεπτεμβρίου 1989.

Ο Γιώργος Νέζος ήταν μια αξιόλογη και σεμνή μορφή της πνευματικής ζωής του τόπου μας και απόγονος των οπλαρχηγών της ελληνικής επανάστασης,

Τάσου και Κωνσταντίνου Νέζου.

Σπούδασε υποκριτική στη σχολή του Βασιλικού Θεάτρου, όπως λεγόταν τότε το Εθνικό Θέατρο, και πρωτόπαιξε σε αυτό το 1935. Στη συνέχεια συνεργάστηκε με άλλους θιάσους, όπως του Μάνου Κατράκη, του Λάμπρου Κωνσταντάρα και αρκετών άλλων.

Στον κινηματογράφο πρωτοεμφανίστηκε το 1949 στην ταινία «Διαγωγή... Μηδέν!», για να παίξει

ως το τέλος της καριέρας του σε 50 περίπου κινηματογραφικές ταινίες με δεύτερους αλλά χαρακτηριστικούς ρόλους. Η συνεργασία του με τη Φίνος Φιλμ ξεκίνησε το 1960 με την ταινία «Είμαι Αθώος» και συνεχίστηκε σε εννέα ακόμα ταινίες ως το 1973.

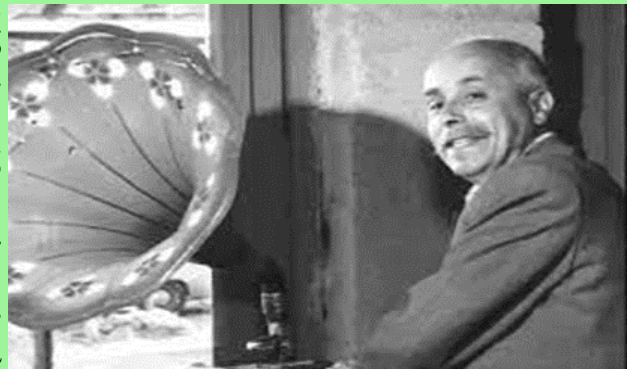
Συμμετείχε, επίσης, σε αρκετές τηλεοπτικές σειρές της ΕΡΤ από το 1972 ως το 1984 και γύρισε και κάποιες βιντεοταινίες.

Ο Γιώργος Νέζος έγραψε από τοπογραφικά και ιστορικά πονήματα μέχρι και καθαρή λογοτεχνία υπογράφοντας, μάλιστα, κάποιες φορές τα έργα του με το φιλολογικό ψευδώνυμο Γιώργος Ίναχος.

Οι τίτλοι δηλωτικοί των θεμάτων που απασχολούσαν κάθε φορά τον συγγραφέα και μελετητή Νέζο: «Στίγματα στιγμών», «Ρήγματα σε προσωπείο», «Ομόκεντρα τοπογραφικά», «Πανδέκτης ο εγκάρδιος», «Βιόσφαιρα», «Γαρμπίλι», «Μικρά τίποτα», «Πεντάστικτα», «Εν Αθήναις», «Γιασεμί» κ.λπ.

Όταν έφυγε από τον κόσμο στις 20 Φεβρουαρίου 1989, ήταν ένας ζωντανός μύθος της πνευματικής και καλλιτεχνικής ζωής του τόπου μας...

Κωτσιοπούλου Σοφία, Γ2



Σκέψεις... Όνειρα....

Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ... ΖΗΣΤΕ ΤΙΣ ΣΤΙΓΜΕΣ!!!

Ο άνθρωπος ξεκινάει από το μηδέν και όσο περνάει ο καιρός, αναπτύσσεται, ωριμάζει, διαχειρίζεται καλύτερα τα συναισθήματά του, σταθεροποιεί τις προτιμήσεις του, μαθαίνει, αντιλαμβάνεται καλύτερα τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του και διαφοροποιείται από τους άλλους ως προς τον τρόπο σκέψης.

Μέχρι να συμβούν, όμως, όλα αυτά... πρέπει ο άνθρωπος να περάσει από πολλές φάσεις.

Αρχικά, πρέπει να περάσει από το στάδιο της παιδικής ηλικίας, κατά την οποία τα μικρά παιδιά μπορεί να μαθαίνουν να μιλάνε, να αισθάνονται, να ονειρεύονται, να δημιουργούν πολλούς φανταστικούς κόσμους, αλλά δεν έχουν ακόμη την ικανότητα να τα διαχειρίζονται όλα αυτά.

Υστερα, ο άνθρωπος περνά από το στάδιο της εφηβείας. Σε αυτό το παιδί χτίζει σταδιακά τον χαρακτήρα του και αρχίζει να μπαίνει στο νόημα της πραγματικής ζωής απομακρυνόμενος από την αθωότητα της παιδικής ηλικίας. Όλα όσα έκανε και ήξερε ως μικρό παιδί, τώρα τα κάνει όσο καλύτερα πιστεύει πως είναι για τον εαυτό του. Στο στάδιο αυτό, λοιπόν, ωριμάζει όλο και περισσότερο και, εκτός αυτού, αρχίζει να κάνει μελλοντικές σκέψεις και όνειρα. Συνήθως, από αυτή τη χρονική περίοδο ξεκινά να σιγουρεύει τα όνειρα και τις σκέψεις για το τι θα κάνει, όταν ενηλικιωθεί. Σε άλλον αρέσουν τα μαθηματικά και θέλει να χτίσει ένα μέλλον πάνω σε αυτό, σε άλλον αρέσουν τα φιλολογικά μαθήματα, σε άλλον αρέσει να βοηθάει τους υπόλοιπους ψυχολογικά, σε άλλον οι φωτογραφίες κλπ... Ο καθένας έχει τα δικά του ενδιαφέροντα και ασχολίες, τα οποία μπορεί και να αλλάζουν στην πορεία της ζωής.

Τέλος, ο άνθρωπος οδηγείται στην ενηλικίωση, όπου εκεί ο καθένας παίρνει τον δρόμο του, είναι ανεξάρτητος, λαμβάνει τις δικές του αποφάσεις, προσπαθεί να υλοποιήσει τα όνειρα του για οικογένεια και εργασία. Ακόμα και σε αυτό το στάδιο της ζωής ο άνθρωπος μπορεί να συνεχίσει να διορθώνει λανθασμένες συμπεριφορές και να μαθαίνει. Επειδή μεγάλωσε ολοκληρωτικά, δεν σημαίνει πως τελείωσε και η ζωή. Ειδικά, στη σημερινή εποχή τα 30 είναι τα νέα 20, τα 40 τα νέα 30 και πάει λέγοντας.

Καταλήγω πως ο άνθρωπος περνάει στη γη για όλους τους παραπάνω λόγους. Το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να ζούμε την κάθε μέρα σαν να είναι η τελευταία, να περνάμε καλά. Δεν ωφελεί να πέφτουμε σε κατάθλιψη, να απογοητευόμαστε, να θυμώνουμε, να γκρινιάζουμε συνεχώς. Αυτό που οφείλουμε να κάνουμε είναι να κοιτάμε τα θετικά ενός οποιοδήποτε θέματος. Το καλό, το θετικό, το αστείο, το χαρούμενο και το αισιόδοξο κομμάτι πρέπει να υπάρχει σε όλο τον κόσμο, γιατί όλοι αξίζουμε να είμαστε καλά, να χαμογελάμε και να περνάμε καλά κάθε μέρα, κάθε λεπτό.

ΖΗΣΤΕ, ΔΟΠΛΟΝ, ΤΙΣ ΣΤΙΓΜΕΣ!!!

Τσαϊρη Μαρίνα, Α2



ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΙ ...

Ονειρεύομαι ...

Έναν κόσμο με παγκόσμια ειρήνη

Έναν κόσμο με φωτεινό μέλλον

Έναν κόσμο με ισότητα, ισονομία και
ισοπολιτεία

Έναν κόσμο με απέραντη αγάπη

Έναν κόσμο με ελευθερία απόψεων και
σκέψεων

Έναν κόσμο που θα δίνει βήμα στα
άτομα με ειδικές ανάγκες

Έναν κόσμο που και οι νέοι θα έχουν
φωνή

Έναν κόσμο που κανένας δεν θα είναι
δυστυχημένος

Έναν κόσμο χωρίς περιορισμούς

Έναν κόσμο χωρίς ανεργία

Έναν κόσμο χωρίς ληστείες και
βάνανσους θανάτους

Έναν κόσμο χωρίς βιασμούς

Έναν κόσμο χωρίς στερεότυπα και
προκαταλήψεις

Ένα κόσμο χωρίς μάσκες, κορονοϊό και
αποστασιοποίηση !

Έναν κόσμο που να χαμογελά !

Έναν κόσμο αλλιότικο !!

Έναν κόσμο **ΟΝΕΙΡΕΜΕΝΟ !!!**

Μπλάτσου Σταυρίνα, Γ2



Επιμένω σ' έναν άλλο κόσμο!

Επιμένω σ' έναν άλλο κόσμο.

Τον έχω τόσο ονειρευτεί,
τόσο πολύ έχω σερβιανήσει μέσα του
που πα
είναι αδύνατο να μην υπάρχει.

Χρήστος Λάσκαρης.

Έρευνα για την παγκόσμια ημέρα σχολικής βίας στο Γυμνάσιο Κουτσοποδίου

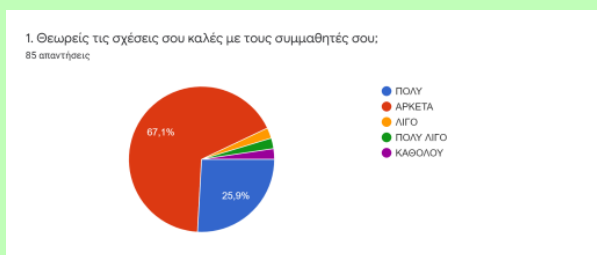
Η 6η Μαρτίου έχει καθιερωθεί από το Υπουργείο Παιδείας ως Πανελλήνια Ημέρα κατά της σχολικής βίας και του εκφοβισμού («school bullying»).

Ο όρος «εκφοβισμός και βία στο σχολείο» (school bullying), όπως και ο όρος «θυματοποίηση» (victimization) χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν μια κατάσταση, κατά την οποία ασκείται εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή, την καταδυνάστευση και την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολείου.

Ο εκφοβισμός και η βία στο σχολείο είναι και ομαδικό φαινόμενο, καθώς δεν αφορά μόνο το μαθητή που εκφοβίζεται και εκείνον που εκφοβίζεται, αλλά και όσους είναι παρόντες ή γνωρίζουν την ύπαρξή του, δηλαδή τους παρατηρητές, οι οποίοι μπορεί να είναι είτε μαθητές είτε ενήλικες.

Την ημέρα αυτή οι μαθητές του σχολείου μας απάντησαν σε ένα σχετικό ερωτηματολόγιο, για να ερευνήσουν τη στάση τους απέναντι σε αυτό το φαινόμενο και τις σχέσεις τους μεταξύ τους. Συμτείχαν 85 μαθητές από τους 98 και από τις τρεις τάξεις του σχολείου, και αγόρια και κορίτσια σε ανάλογο ποσοστό (50,6% κορίτσια, 49,4% αγόρια).

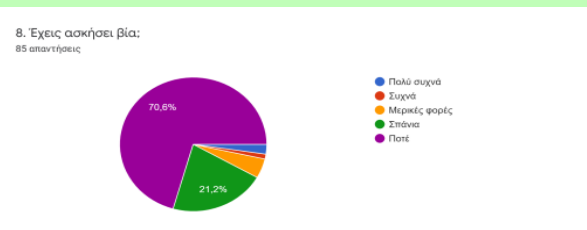
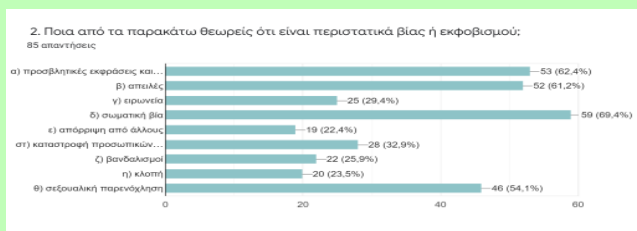
Στο ερώτημα αν οι σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους είναι καλές, απάντησαν "αρκετά" σε υψηλό ποσοστό (67,1%) και "πολύ" σε ποσοστό 25,9%.



Αισιόδοξο είναι και το μήνυμα που παίρνουμε από τις απαντήσεις στο ερώτημα αν έχουν ασκήσει βία, αφού το ποσοστό της απάντησης "ποτέ" κυμαίνεται στο 70,6% και του "σπάνια" στο 21,2%.

Όσον αφορά στο ερώτημα για το τι πιστεύουν ότι είναι περιστατικό βίας ή εκφοβισμού, οι μαθητές απάντησαν κατά 69,4% τη σωματική βία, κατά 61,2% τις απειλές και κατά 54,1% τη σεξουαλική παρενόχληση.

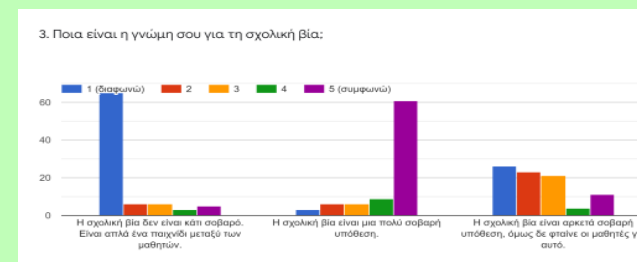
Σχετικά με τη γνώμη τους για τη σχολική βία απάντησαν σε



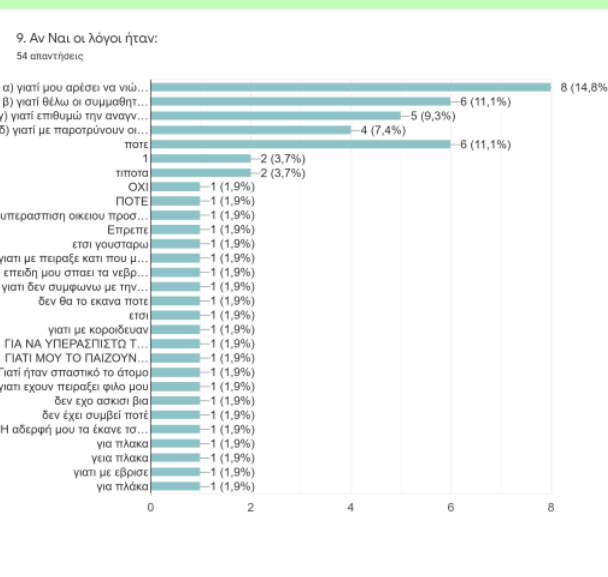
Στις περιπτώσεις που η απάντηση ήταν θετική, οι μαθητές αποκάλυψαν πως ο κύριος λόγος που το έκαναν ήταν, για να νιώσουν δυνατοί (14,8%) ή για να υπερασπιστούν τον εαυτόν τους που δεχόταν απειλή (9,2%).

ποσοστό 60% ότι τη θεωρούν πολύ σοβαρή υπόθεση και κατά 73% ότι δεν τους αρέσουν οι βίαιοι συμμαθητές τους και δεν θέλουν να τους μοιάσουν, κάτι που θεωρείται αρκετά παρήγορο.

Στο ερώτημα αν έχουν πέσει θύμα εκφοβισμού ή βίας στο



σχολείο από συμμαθητές τους, αυτοί απάντησαν κατά 67,1% αρνητικά και κατά 17,6% σπανίως, γεγονός ενθαρρυντικό.

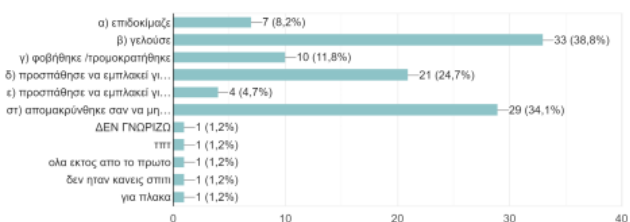


Σύμφωνα με την έρευνα, ο κύριος λόγος που ασκείται βία στο σχολείο είναι η διαφορετική χώρα καταγωγής των εμπλεκόμενων σε σύγκριση σε ποσοστό 47,1% αλλά και σε ποσοστό 36,5% για άλλους λόγους.



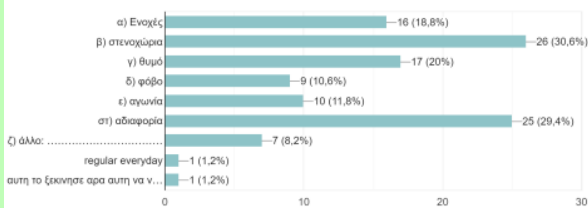
Ως προς τη συμπεριφορά των παρευρισκομένων μαθητών σε βίαια περιστατικό οι περισσότεροι μαθητές ισχυρίστηκαν ότι αυτοί γελούσαν (38,8 %) ή αδιαφόρησαν και απομακρύνθηκαν (34,1%). Δυστυχώς, σε μικρότερο ποσοστό, 24,7%, απάντησαν ότι προσπάθησαν να εμπλακούν για να τελειώσει νωρίτερα το περιστατικό.

12. Η πλειονότητα των παρευρισκομένων μαθητών (εφόσον υπήρχε) πώς αντέδρασε; 85 απαντήσεις



Αναφορικά με τα συναισθήματά τους μετά την πραγματοποίηση του περιστατικού, σε ποσοστό 30,6% ένιωσαν στενοχώρια, 20% θυμό, αλλά και αδιαφορία κατά 29,4%.

14. Πώς ένιωθε 1-2 μέρες μετά από την πραγματοποίηση του περιστατικού; 85 απαντήσεις



ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

Μπλάττου Σταυρίνα, Γ2

ΤΙ ΕΙΝΑΙ «ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ» ;

Αυτοέλεγχος είναι ο έλεγχος των συναισθημάτων και των βασικών ενστίκτων, η ικανότητα ρύθμισης των σκέψεων ενάντια στους πειρασμούς και τις παρορμήσεις. Είναι εξαιρετικά σημαντικός για μια ολοκληρωμένη και υγιεινή ζωή.

Ο αυτοέλεγχος είναι μια ικανότητα που αποκτάται. Πρέπει να εξασκούμαστε στον αυτοέλεγχο καθημερινά, προκειμένου να αποφεύγουμε τα αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι ο θυμός, η λαιμαργία και ο φθόνος.

Επειδή ο παραλογισμός συνήθως θεωρείται ως το αντίθετο του αυτοελέγχου, **πρέπει να προσπαθούμε να είμαστε συνειδητοί κάθε στιγμή**, ειδικά όμως όταν πρέπει να πάρουμε κάποια απόφαση ή να συμπεριφερθούμε με ορισμένο τρόπο.

Για να αποκτήσουμε αυτόν τον αυτοέλεγχο, το πρώτο και σημαντικότερο πράγμα που πρέπει να κάνουμε, είναι να **γνωρίσουμε τον εαυτό μας**. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να κατανοήσουμε τις δυνατότητες και τις αδυναμίες μας και να δουλέψουμε πάνω σ' αυτές.

Το ενθαρρυντικό είναι πως υπάρχουν τεχνικές αυτοελέγχου, όπως υπάρχουν τεχνικές σε όλες τις ικανότητες που αποκτά ένας άνθρωπος.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ :

- Να δίνετε προσοχή στη συμπεριφορά σας.
- Να μην σκέφτεστε πράγματα που σας ανησυχούν.
- Να έχετε υγιεινές συνήθειες.
- Να χαλαρώνετε.
- Να απελευθερώνετε την ένταση.
- Να θέτετε υψηλούς στόχους.



«Κυρία Πειρούνη Ελένη..»

Συζητώντας με το ιδρυτικό μέλος του φιλοζωικού σωματείου στο Άργος, «Laiza», για θέματα που αφορούν στα αδέσποτα της πόλης μας.

Εισαγωγικό σημείωμα: Η κυρία Πειρούνη Ελένη, καθηγήτρια στο σχολείο μας, και ιδρυτικό μέλος του σωματείου «Laiza» με υπομονή και προθυμία απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις που της θέσαμε! Την ευχαριστούμε πολύ!

Πότε ιδρύθηκε το Φιλοζωικό Σωματείο Laiza και από ποιους;

Το σωματείο Laiza ήταν δική μου ιδέα. Μαζί με φίλους και συγγενείς το 2009 ξεκινήσαμε την ίδρυση του σωματείου, μιας και υπήρχαν πολλά αδέσποτα ζώακια στους δρόμους. Φυσικά, ιδρύθηκε με δικαστική απόφαση, είμαστε, δηλαδή, νόμιμο σωματείο.

Πού είναι η έδρα του σωματείου και πόσα μέλη αριθμεί σήμερα;

Δεν έχουμε κάποιο συγκεκριμένο γραφείο. Έχουμε κάποια διεύθυνση, συγκεκριμένα, ενός από τα μέλη μας και είμαστε γύρω στα 21 άτομα.

Ποια ήταν η ανάγκη που σας ώθησε να την ιδρύσετε;

Όταν επέστρεψα από την Αγγλία στο Άργος, συνέχεια συναντούσα αδέσποτα ζώα κακοποιημένα, τραυματισμένα στο δρόμο, κοντά στα σκουπίδια. Για το λόγο αυτό θεώρησα ότι χρειάζεται ένα τέτοιο σωματείο.

Ποιοι είναι οι στόχοι της φιλοζωικής εταιρείας; Ποια η φιλοσοφία της και ποιο το έργο της;

Στόχοι και φιλοσοφία του σωματείου είναι η ευαισθητοποίηση των ανθρώπων απέναντι στα αδέσποτα ζώα που βρίσκονται παρατημένα στους δρόμους.



Τι ζώα φροντίζετε; Ποια είναι η διαδικασία που ακολουθείτε όταν βρίσκεται ένα αδέσποτο;

Κατά κύριο λόγο φροντίζουμε τα σκυλάκια, γιατί έχουν περισσότερη ανάγκη. Οι γάτες είναι πιο ανεξάρτητες. Το 90% των περιπτώσεων είναι σκυλάκια. Με συμβουλή από κτηνίατρο, τους δίνουμε χάπι για τα σκουλήκια. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να γίνει είναι η αποπαρασίτωση εσωτερικά και εξωτερικά, δηλαδή να φύγουν τα τσιμπούρια, τα σκουλήκια. Μετά από μία εβδομάδα περίπου, αν βλέπουμε ότι συνεχίζει να είναι άρρωστο, θα του κάνουμε εξετάσεις ή το πρώτο του εμβόλιο και θα το κρατήσουμε σε προσωπικούς χώρους, μέχρι να του βρούμε το κατάλληλο σπίτι για την υιοθεσία του.

Ποιες είναι οι δυσκολίες και τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε;

Τα σκυλιά που είναι αδέσποτα είναι πάρα πολλά! Οι πόροι είναι ελάχιστοι, οι εθελοντές ελάχιστοι, δεν έχουμε κάποιο επιδομα.

Υπάρχει βοήθεια και συνεργασία από τον Δήμο;

Ο Δήμος από το νόμο είναι υπεύθυνος και όχι τα φιλοζωικά σωματεία και οι εθελοντές. Ο Δήμος λοιπόν διαχειρίζεται τα ποσά που είναι για τα αδέσποτα. Στο παρελθόν είχαμε συνεργασία με το Δήμο αλλά όχι πλέον.

Ποια είναι η γνώμη σας για τους Έλληνες; Είναι φιλόζωοι; Ποια λάθη πιστεύετε ότι κάνουν, όταν κινούνται αυτόνομα; (π.χ. φαγητό ή νερό στο πεζοδρόμιο για τα αδέσποτα)

Έχω δει τρομερή διαφορά τώρα από πιο παλιά. Τα ζώα στα οποία είναι πιο φιλικόι οι άνθρωποι είναι τα σκυλάκια, ιδιαίτερα στις πόλεις, που είναι πολύ πιο ευαισθητοποιημένοι. Τα φροντίζουν πάρα πολύ. Γενικά όμως, χρειαζόμαστε ακόμα πολλά βήματα, για να πούμε ότι έχουμε λύσει το πρόβλημα με τα αδέσποτα. Το πρόβλημα με τα αδέσποτα είναι θέμα Παιδείας. Οι Έλληνες, όχι όλοι, πρέπει να κατανοήσουν πως τα αδέσποτα ήταν πρώην δεσποζόμενα, ότι αυτό το αδέσποτο σκυλάκι δεν ήταν σω δρόμο πριν ένα μήνα, πριν ένα χρόνο. Να συνειδητοποιήσουν ότι δεν πρέπει να εγκαταλείπουν το ζώο και ότι πρέπει να το στεριώνουν.

Πόσο κοστοβόρο είναι να είσαι εθελοντής σήμερα;

Κατ' αρχάς, το να φροντίζεις ζώα είναι σαν να φροντίζεις μικρά παιδάκια. Επομένως, χρειάζεται πολύ χρόνο να αφιερώσεις σε αυτά! Επίσης, η φροντίδα τους έχει και μεγάλο οικονομικό κόστος. Τα σκυλάκια χρειάζεται να πηγαίνουν στον κτηνίατρο για εξετάσεις κάθε χρόνο και τα φάρμακα- εμβόλια και η τροφή τους είναι ακριβά. Ακόμα, φθείρεςαι και ψυχολογικά. Όταν αρρωστήσουν, δεν νιώθουμε καλά εμείς οι εθελοντές. Εγώ, προσωπικά, δεν νιώθω καλά με τα πολλά εγκλήματα εναντίον τους. Γενικά, το να είσαι φιλόζωος είναι μεγάλο δώρο, αλλά υπάρχει και μεγάλο κόστος, οικονομικό και ψυχολογικό!

Μπορείτε να μας διηγηθείτε περιστατικά που σας έχουν κάνει να θυμώσετε για τη συμπεριφορά ανθρώπων προς τα ζώα ή, αντίθετα, σας έχουν κάνει να χαρείτε;

Ένα περιστατικό που θυμάμαι στην αρχή της ίδρυσης του σωματείου είναι το εξής: Μας είχαν ενημερώσει για ένα σκελετωμένο σκυλάκι που είχαν βρει. Ήταν σε ιδιωτικό χώρο. Ήταν πολύ άρρωστο. Οι ιδιοκτήτες του του πέταγαν μόνο λίγο ψωμί και δεν άφηναν κανέναν άλλο να το ταιΐσει! Είχα θυμώσει και ήθελα να πάω δικαστικώς αυτούς τους ιδιοκτήτες. Στην πορεία έμαθα ότι ο ιδιοκτήτης είχε πάθει εγκεφαλικό ή κάποιο άλλο σοβαρό θέμα υγείας, γι' αυτό δεν κινήθηκα δικαστικά.

Το σωστό όμως είναι να αναλαμβάνουμε όλοι τις ευθύνες μας, όχι μόνο ο ιδιοκτήτης αλλά και οι γύρω. Φανταστείτε ότι μόνο μία γειτόνισσα αποφάσισε να επικοινωνήσει μαζί μας, για να επέμβουμε, ενώ οι υπόλοιποι που έβλεπαν το σκυλάκι δε μίλησαν. Δεν είναι σωστό να έχεις έτσι το ζώο!

Θα σας πω και μια χαρούμενη ιστορία! Θυμάμαι ένα σκυλάκι, το οποίο είχε κάτι στη σπονδυλική στήλη. Οι γιατροί είχαν πει ότι δε θα ξαναπερπατήσει και πρέπει να του γίνει ευθανασία. Η ιδιοκτήτρια με πολύ υπομονή άρχισε να του κάνει γυμναστική στα πόδια και να του παρέχει σωστή διατροφή και κάποια στιγμή το σκυλάκι περπάτησε! Και, μάλιστα, όχι μόνο αυτό, αλλά ήταν σαν να μην υπήρξε ποτέ ανάπηρο, αφού επανήλθε σιγά σιγά.



Ποιο είναι το μήνυμα που θα θέλατε να περάσετε μέσα από αυτή τη συνέντευξη;

Είμαστε όλοι υπεύθυνοι! Πρώτα από όλα, πρέπει να λέμε τη γνώμη μας, όχι μόνο για τα ζώακια, αλλά για οτιδήποτε. Θα πρέπει να ζητάμε τα δικαιώματά μας, να ζητάμε και να απαιτούμε την ανακύκλωση, καλύτερα σχολεία για μόρφωση, να ζητάμε να ξοδεύονται χρήματα για καλούς σκοπούς και σκοπούς που έχουν ουσία.

Πώς μπορεί κάποιος να επικοινωνήσει μαζί σας, όταν εντοπίσει ένα αδέσποτο ζώο ή με ποιο τρόπο μπορεί, αν θέλει κάποιος, να ενισχύσει το σύλλογο;

Η επικοινωνία είναι πολύ δύσκολη. Είναι μέσω facebook, μέσω messenger. Μπορούμε μέσω facebook να συμβουλευόμαστε. Δυστυχώς όμως σε ελάχιστες περιπτώσεις μπορούμε να πάρουμε τα ζώα, γιατί πηγαίνουν σε ιδιωτικούς μας χώρους. Τώρα, πώς μπορεί να ενισχύσει ένας το σωματείο; Το σωματείο μπορείτε να το ενισχύσετε βοηθώντας τα αδέσποτα της γειτονιάς σας, στεριώνοντάς τα, κάνοντάς τους εμβόλια, προσφέροντάς τροφές, που χρειάζονται πάντα. Ουσία είναι να αρχίσουμε να προσέχουμε τα αδέσποτα και να τα βοηθήσουμε. Ας ξεκινήσουμε από τη γειτονιά μας.

Ποιοι είναι οι στόχοι και οι προσδοκίες σας για το μέλλον;

Το όραμα μου θα ήταν να γίνει πρώτα ένα σωστό καταφύγιο, ένας όμορφος χώρος, όπως στο εξωτερικό, στο οποίο θα έχουν μέσα κτηνιατρείο, θα πλένουν τα σκυλάκια, θα έχουν μέσα εκπαιδευτή, θα έχουν 10, 20 θηλοντές προσωπικό, κατάλληλους χώρους. Θα ήθελα να δω κάτι τέτοιο, ένα σύγχρονο καταφύγιο στην πόλη μας, γιατί όχι;

Ποιο είναι το μήνυμά σας προς τους μαθητές αναγνώστες μας;

Να γίνουν ευαίσθητοι σε θέματα γύρω από το περιβάλλον μας, να βλέπουν λιγότερη τηλέωραση, γιατί μας έχει κάνει να μην είμαστε ευαίσθητοι, να έχουμε μέτρο στη ζωή μας γενικότερα και να βλέπουμε το συνάνθρωπο είτε το ζώακι, με αγάπη. Σας ευχαριστώ πολύ.

των Κωτσιοπούλου Σ, Ζουλούμη Δ., Γ2



ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΟΡΜΟΥΛΑ 1 (F1)

Μετά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου πολέμου άρχισε να συζητείται, στους κόλπους της Διεθνούς Ομοσπονδίας Αυτοκινήτου (FIA), η διοργάνωση ενός ενιαίου πρωταθλήματος με κάποια κοινά χαρακτηριστικά. Το νέο σχέδιο ονομάστηκε **Formula A**, όπου Φόρμουλα αναφέρεται σ' ένα σύνολο κανόνων, που πρέπει να τηρούνται από τις ομάδες, ενώ το A (1 αργότερα), αναφέρεται στις προδιαγραφές των αυτοκινήτων που παίρνουν μέρος στο πρωτάθλημα.

Ο πρώτος δοκιμαστικός αγώνας

Την 1η Σεπτεμβρίου 1946 έγινε ο πρώτος δοκιμαστικός αγώνας Φόρμουλα 1 (Formula 1) στο Τορίνο, υπό την επωνυμία Βαλεντίνο Γκραν Πρι, με νικητή τον ιταλό Ακίλε Βάρτσι, που οδηγούσε μια Αλφα-Ρομέο 158 Αλφέτα. Τα αυτοκίνητα που πήραν μέρος στον αγώνα δεν διέφεραν και πολύ από τα αντίστοιχα της προπολεμικής εποχής. Το αυτοκίνητο του Βάρτσι στην πραγματικότητα είχε κατασκευαστεί τη δεκαετία του '30.



Ο πρώτος οριστικός αγώνας του παγκόσμιου πρωταθλήματος.

Στις 2 Οκτωβρίου 1947 η FIA παίρνει την οριστική απόφαση να διοργανώσει ένα αγώνα Φόρμουλα 1, αρχής γενομένης από το 1950. Ο πρώτος αγώνας του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος διεξάγεται στις 13 Μαΐου 1950 στο Σίλβερστοουν, ένα εγκαταλελειμμένο αεροδρόμιο της RAF. Νικητής είναι ο Τζιουζέπε Φαρίνα με Αλφα Ρομέο.



Τα πρώτα αυτοκίνητα της F1

Τα αυτοκίνητα είναι μεταλλικά, με τον κινητήρα εμπρός και τους τροχούς ακάλυπτους και έχουν μέγιστο κυβισμό τα 4500 κ.ε. για ατμοσφαιρικούς κινητήρες και 1500 κ.ε. για τους υπερτροφοδοτούμενους. Οι περισσότεροι αγώνες διαρκούν 500 χιλιόμετρα ή 5 ώρες και επιτρέπεται η αλλαγή οδηγών.



76 χρόνια μετά

Σήμερα, 76 χρόνια μετά, η Φόρμουλα 1 συγκεντρώνει τα



πάντα γύρω της: υψηλή τεχνολογία, ακριβά συμβόλαια, κορυφαίους οδηγούς θρύλους, τεράστιους χορηγούς, απίστευτη δημοσιότητα, φανατικούς οπαδούς, σπουδαίο θέαμα, αλλά και κάποια τρομακτικά ατυχήματα... Μα πάνω απ' όλα, παραμένει ένα πεδίο δοκιμών για την εξέλιξη και την ασφάλεια της αυτοκίνησης.

Τι να πρωτοξεχωρίσουμε από τον κόσμο αυτό! Τα μεγάλα ονόματα, τους θρύλους της Φόρμουλα, τις ιστορικές ομάδες, τις θλιβερές αναμνήσεις! Η πρώτη δεκαετία του 21ου αιώνα ανήκει στον Μίκαελ Σουμάχερ και τη Φεράρι. Ο γερμανός έσπασε το

ρεκόρ του Χουάν Μανουέλ Φάνχιο (5 πρωταθλήματα), κατακτώντας 7! Ακόμη, κατέρριψε το ρεκόρ νικών που είχε ο Αλέν Προστ (51), έχοντας ξεπεράσει τις 90.

Από το 2010 ξεκίνησε η δυναστεία ενός άλλου Γερμανού, του Ζεμπάστιαν Φέτελ, ο οποίος κέρδισε τέσσερις συνεχόμενους τίτλους έως το 2013 και σε ηλικία μόλις 26 ετών απειλεί πολλά ρεκόρ στη Φόρμουλα 1. Τον βοήθησε σ' αυτή του την προσπάθεια η αξιόπιστη ομάδα της Red Bull, του πάμπλουτου αυστριακού ποτοποιοού Ντίτριχ Μάτεσιτς, η οποία με τη σειρά της κατέκτησε ισάριθμους τίτλους στο πρωτάθλημα κατασκευαστών.

Μπιτζή Ιωάννα, Γ1

Γιάννης Αντετοκούνμπο, Καπαρέλος Μιχάλης, Γ1

Ο Γιάννης Αντετοκούνμπο γεννήθηκε 6 Δεκεμβρίου 1994 είναι Έλληνας καλαθοσφαιριστής. Έχει ύψος 2,11 μ. και αγωνίζεται ως φόργουορντ για τους Μιλγουόκι Μπακς του NBA και την Εθνική Ελλάδα. Έχοντας κερδίσει μεταξύ άλλων δύο φορές τον τίτλο του MVP του πρωταθλήματος (2019 και 2020), τον Οκτώβριο του 2021 συμπεριλήφθηκε στη επετειακή επιλογή των 75 καλύτερων παικτών της ιστορίας του NBA και πλέον είναι πρωταθλητής του NBA και έχει τον τίτλο του Finals MVP (2021). Ξεκίνησε τη σταδιοδρομία του στην Α2 κατηγορία του ελληνικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης ως παίκτης του Φιλαθλητικού. Κατόπιν, επιλέχθηκε στο NBA Ντραφτ στη θέση 15 από τους Μιλγουόκι Μπακς το 2013, όπου και εξελίχθηκε στον κορυφαίο παίκτη της ομάδας στις περισσότερες στατιστικές κατηγορίες και σε έναν από τους κορυφαίους παίκτες του πρωταθλήματος του NBA, όντας μεταξύ άλλων έξι φορές μέλος του All-Star Game NBA και μια φορά MVP. Έχει τον αριθμό 34 στη φανέλα του και το αγωνιστικό παρατσούκλι του είναι The Greek Freak. Στις 15 Δεκεμβρίου 2020 ανανέωσε το συμβόλαιο του με τους Μιλγουόκι Μπακς για 5 χρόνια για 228 εκατομμύρια δολάρια.



ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ

Φετινή Πρωταθλήτρια Ομάδα:

Α. Στο Μπάσκετ:

Στο ελληνικό μπάσκετ η πρωταθλήτρια ομάδα ήταν ο Παναθηναϊκός και ο καλύτερος παίχτης της κατηγορίας ήταν ο Ιωάννης Παπαπέτρου.

Β. Στο Ποδόσφαιρο:

Στο ποδόσφαιρο το Champions League κατέκτησε η Chelsea και ο καλύτερος παίχτης της διοργάνωσης ήταν ο Jorginho σύμφωνα με τις ψήφους των κριτών.



Την χρυσή μπάλα (FIFA Ballon d'Or) κατέκτησε για 7η φορά στην καριέρα του ο Αργεντινός θρύλος του αθλήματος Lionel Messi.

Στο Ελληνικό Πρωτάθλημα ποδοσφαίρου το 2021- 2022, πρωταθλητής βγήκε ο Ολυμπιακός με 79 βαθμούς και το κύπελλο Ελλάδος το 2021 κατέκτησε ο Π.Α.Ο.Κ. που νίκησε τον Ολυμπιακό με 2-1 σκορ. Ο τελικός κυπέλου του 2022 θα διεξαχθεί στις 22 Μαΐου 2022 μεταξύ του Παναθηναϊκού και του Π.Α.Ο.Κ.

Προβλέψεις κατακτήσεων:

- ★ Ελληνικό Πρωτάθλημα: Ολυμπιακός
- ★ Ελληνικό Κύπελλο: Π.Α.Ο.Κ.
- ★ Χρυσή Μπάλα: Robert Lewandowski
- ★ Champions League: Paris Saint Germain
- ★ Καλύτερος Παίχτης του Champions League: Kylian Mbappé
- ★ Αυτά ήταν τα σημαντικότερα νέα της προηγούμενης χρονιάς!
- ★ Θα σας κρατάμε ενήμερους για τα νεοτέρα του αθλητισμού!



Καπαρέλος Μιχάλης, Γ1

ΝΕΑ ΕΠΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

Τη νίκη, με σκορ 4-2, πήρε εντός έδρας η μεικτή 15 της ΕΠΣ Αργολίδας, επί της αντίστοιχης της ΕΠΣ Αθηνών, στο γήπεδο του Τολού, για την 3η αγωνιστική του πανελληνίου πρωταθλήματος προεθνικών ομάδων Κ15.

Η ομάδα μας, πήρε από νωρίς το προβάδισμα στο σκορ, με τον Γκολέμη μόλις στο 4ο λεπτό να στέλνει τη μπάλα στα δίχτυα. Στη συνέχεια με 2ο γκολ του Καραγύρη στο 10' και στο 20' προηγήθηκε με 3-0. Οι φιλοξενούμενοι μείωσαν στο 45' με τον Γιαννάκο και στο 60' με τον Λαχανά, στο 80' με καταπληκτικό σουτ του Χρονόπουλου, η Αργολίδα κλείδωσε την νίκη.



Μπλάτσος Κ. Γ2, Μαύρας Γ. Γ1



1. Ο Πέρσι Τζάκσον και η κλοπή της αστραπής, του Ρικ Ρίρνταν

Ο Πέρσι είναι ένα δωδεκάχρονο αγόρι από τη Νέα Υόρκη, με δυσλεξία και σύνδρομο διάσπασης της προσοχής - έτσι τουλάχιστον λένε οι ειδικοί. Αφού αποβάλλεται για έκτη φορά από το σχολείο του, ανακαλύπτει μια μέρα την αλήθεια για όλα τα περίεργα που του συμβαίνουν. Στην πραγματικότητα είναι ημίθεος, γιος ενός θεού και μιας θνητής. . . Το χειρότερο όμως είναι πως οι θεοί είναι θυμωμένοι μαζί του και έχουν στείλει διάφορα τέρατα στο κατόπι του. Έχει κλαπεί ο κεραυνός του Δία - η ράβδος της αστραπής - και ο Πέρσι θεωρείται ο κύριος ύποπτος. Η κλοπή αυτή έχει σπείρει τη διχόνοια ανάμεσα στους θεούς και ένας Τρίτος Παγκόσμιος Πόλεμος φαντάζει πιο απειλητικός από ποτέ. [...]

2. Ο Καθρέφτης και η προφητεία του Γκρέινορθ, του Αντώνη Μυλωνάκη.

"... και η φύση θα εξαγριωθεί και θα μαυρίσει την πλάση όλη με την αποκάλυψη αυτή, και οι άνθρωποι θα γίνουν ζώα και τα ζώα άνθρωποι και όλοι μαζί θα πολεμήσουν για να κατακτήσουν το τελευταίο κομμάτι της..." Στη χώρα Άβιγκον, όλοι γνωρίζουν την ιστορία της πριγκίπισσας χωρίς όνομα, που μόλις αντίκρισε για πρώτη φορά το είδωλό της, πήρε στην αγκαλιά της τον καθρέφτη και έπεσε από τον πύργο της. Λέγεται πως το Κακό, μάρτυρας σε αυτήν την πράξη, προκάλεσε τη γέννηση ενός πανίσχυρου συμβόλου και μιας προφητείας, που έμελλε να εκπληρωθεί. Αιώνες αργότερα, ένα νεαρό κορίτσι, η Άννυ, έχοντας λησμονήσει τα πρώτα της χρόνια στο ορφανοτροφείο και τον αγαπημένο της φίλο, τον Τόμας, έρχεται αντιμέτωπη με την προφητεία. Η μοίρα τους φέρνει πάλι κοντά και μαζί με την υπόλοιπη συντροφιά θα ξεκινήσουν ένα μακρινό και επικίνδυνο ταξίδι. Θα καταφέρουν να ξεθάψουν το τελευταίο κομμάτι του καθρέφτη; Γνωρίζουν άραγε πως κάτι τέτοιο θα ξυπνήσει κάτι πολύ σκοτεινότερο;

3. «Τελειώνει με εμάς», της Colleen Hoover.

Κάποιες φορές αυτός που σε αγαπάει περισσότερο είναι και αυτός που σε πληγώνει περισσότερο. Η ζωή δεν ήταν εύκολη για τη Λίλι, όμως αυτό δεν την εμπόδισε να δουλέψει σκληρά για να εκπληρώσει όλα όσα ονειρευόταν. Αφού έφυγε από τη μικρή πόλη του Μείν, σπούδασε, μετακόμισε στη Βοστώνη και άνοιξε τη δική της επιχείρηση. Έτσι, όταν γνωρίζει τον γοητευτικό νευροχειρουργό Ράιλ Κινκέντ, ξαφνικά η ζωή της φαντάζει πολύ όμορφη για να είναι αληθινή. Ο Ράιλ είναι δυναμικός, πεισματάρης, ίσως και λίγο αλαζόνας. Όμως είναι και ευαίσθητος, πολύ ευφυής κι έχει αδυναμία στη Λίλι. Και όταν φοράει ρούχα χειρουργείου γίνεται ακόμα πιο γοητευτικός. Η Λίλι δεν μπορεί να τον βγάλει από το μυαλό της. Ωστόσο η τεράστια απέχθειά του για τις σχέσεις είναι ανησυχητική. Και παρόλο που η Λίλι γίνεται η εξαίρεση στον κανόνα του, δεν μπορεί να μην αναρωτηθεί για ποιο λόγο ο Ράιλ απέφυγε να δεσμευτεί. Όμως δεν την κατακλύζουν μόνο τα ερωτηματικά για τη σχέση της αλλά και οι σκέψεις της για τον Άτλας Κόριγκαν - τον πρώτο της έρωτα που τη δένει με το παρελθόν που άφησε πίσω της. Ήταν η αδελφή ψυχή και ο προστάτης της. Όταν ξαναεμφανίζεται, ξαφνικά ό,τι έχει χτίσει η Λίλι με τον Ράιλ, απειλείται...

4. Αγκάθια και τριαντάφυλλα, της ΣΑΡΑ ΤΖ. ΜΑΑΣ

Έκλεψε μια ζωή. Τώρα πρέπει να πληρώσει με την καρδιά της. Όταν η νεαρή κυνηγός Φείρα σκοτώνει έναν λύκο στο δάσος, ένα θηριώδες πλάσμα κάνει την εμφάνισή του και απαιτεί την τιμωρία της. Η Φείρα μεταφέρεται σε έναν επικίνδυνο, μαγικό τόπο, τον οποίο γνωρίζει μονάχα από τους θρύλους, κι εκεί ανακαλύπτει πως το πλάσμα που την αιχμαλώτισε δεν είναι ζώο, αλλά ο Τάμλιν, ένα από τα θανάσιμα, αθάνατα ξωτικά που κάποτε κυριαρχούσαν στον κόσμο τους. Κι ενώ η Φείρα παραμένει κρατούμενη στα κτήματά του, τα αισθήματά της για τον Τάμλιν σταδιακά αλλάζουν και η παγερή εχθρότητα παραχωρεί τη θέση της σε ένα φλογερό πάθος που σαρώνει κάθε ψέμα που της είχαν πει σχετικά με τον υπέροχο, αλλά συνάμα επικίνδυνο κόσμο ξωτικών. Όμως, μια αρχέγονη, μοχθηρή σκιά απλώνεται και πυκνώνει πάνω από τη χώρα των ξωτικών και η Φείρα πρέπει να βρει έναν τρόπο να την εμποδίσει... ή να καταδικάσει τον Τάμλιν - και τον κόσμο του- για πάντα.

Υγιεινή διατροφή

Η κατανάλωση μιας υγιεινής διατροφής που περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων σας βοηθάει να πάρετε όλα τα βασικά θρεπτικά συστατικά.

Πολλοί ακολουθούν τα ίδια διατροφικά μοντέλα και καταναλώνουν τα ίδια τρόφιμα σχεδόν κάθε εβδομάδα. Ωστόσο, η ενσωμάτωση των ακόλουθων τροφίμων σε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε υγιείς και γεμάτοι ενέργεια.

Τρόποι για υγιεινή διατροφή:

1.Μαιώστε το αλάτι και τη ζάχαρη



Πέρα από τη δημιουργία προβλημάτων βάρους, η πολλή ζάχαρη προκαλεί αιχμές ενέργειας και έχει συνδεθεί με τον διαβήτη, την κατάθλιψη και ακόμη και με μια αύξηση των αυτοκτονικών συμπεριφορών στους νέους. Η μείωση στην κατανάλωση της απύθλατης ζάχαρης είναι μέρος μόνο της λύσης, γιατί η ζάχαρη είναι κρυμμένη σε τρόφιμα, όπως το ψωμί, τα δημητριακά, κονσερβοποιημένες σούπες και λαχανικά, σάλτσες ζυμαρικών, μαργαρίνη, στιγμιαίο πουρέ πατάτας, κατεψυγμένα γεύματα, γεύματα με χαμηλά λιπαρά, fast food, και κέτσαπ.



2.Επιλέξτε φρούτα και λαχανικά

Τα φρούτα και λαχανικά είναι χαμηλά σε θερμίδες και πολύ θρεπτικά, πράγμα που σημαίνει ότι είναι γεμάτα με βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά, και φυτικές ίνες. **Εντάξτε στην ημερήσια κατανάλωση τουλάχιστον πέντε μερίδες**

φρούτων και λαχανικών και θα σας γεμίσει με φυσικό τρόπο, καθώς και θα σας βοηθήσει να περικόψετε τις ανθυγιεινές τροφές.



3.Προσθέστε υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη στη διατροφή σας

Οι πρωτεΐνες μας δίνουν την ενέργεια να κινηθούμε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Είναι απαραίτητα στοιχεία για την ανάπτυξη και ανακατασκευή των ιστών, την καλή λειτουργία και δομή όλων των ζωντανών κυττάρων. Οι πρωτεΐνες βρίσκονται σε διάφορα τρόφιμα.



4.Προσθέστε υδατάνθρακες στη διατροφή σας

Οι υδατάνθρακες αποτελούν το κύριο και προτιμότερο καύσιμο όλων των ζώντων οργανισμών. Παρέχουν άμεση ενέργεια για να διατηρηθούμε στη ζωή και να επιτελέσουμε

όλες τις κυτταρικές και οργανικές μας λειτουργίες, όπως είναι η εγκεφαλική λειτουργία, η διατήρηση της ακεραιότητας του κεντρικού νευρικού συστήματος και η κίνηση των μυών.



ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΒΡΩΜΗΣ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ

Οι μαθητές/τριες του τμήματος Α2, με αφομή το μάθημα της **οικιακής οικονομίας**, πήραν την πρωτοβουλία να εκτελέσουν μια υγιεινή, γρήγορη, εύκολη και απολαυστική συνταγή. Με τη βοήθεια της υπεύθυνης καθηγήτριας του μαθήματος, κ. Κορολή, η εκτέλεσή της ήταν επιτυχής και διασκεδαστική για όλους.

Για να δοκιμάσετε κι εσείς τη συνταγή αυτή θα χρειαστείτε τα εξής υλικά:

- 100γρ. ταχίνι
- 120γρ. μέλι
- 120γρ. νιφάδες βρώμης
- 1/2 κ.γ. κανέλα

Μια χούφτα καρύδια ή αμύγδαλα ή φουντούκια χτυπημένα ή σουσάμι ή σοκολάτα τρίμματα

Αντικολλητικό χαρτί
Διάφανη μεμβράνη

Και η εκτέλεση είναι η εξής:

Ενώστε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ζυμώστε τα καλά. Αδειάστε τη ζύμη στη μεμβράνη, πλάστε την μέσα σε αυτή και τυλίξτε τη.

Βάλτε την στην κατάψυξη για 5 λεπτά.

Κόψτε και πλάστε λίγη-λίγη ζύμη σε ροδέλες και τοποθετήστε τα στο ταψί, αφού βάλετε επάνω του πρώτα αντικολλητικό χαρτί.

Τέλος, τα ψήνετε στους 180 βαθμούς για 10 λεπτά.

ΚΑΛΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ!!!

Τσαϊρή Μαρίνα, Α2

Μπισκότα, χωρίς ζάχαρη και ψήσιμο



Υλικά

- 200 γρ. ωμά αμύγδαλα
- 20 γρ. τριμμένη καρύδα
- 40 γρ. ηλιόσπορος
- 40 γρ. κολοκυθόσπορος
- 25 γρ. σκόνη κακάο
- 2 κ.σ. σπόροι chia
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 κ.σ. ταχίνι
- 10 χουρμάδες
- 60 ml νερό καρύδας

Εκτέλεση

Χτυπάτε τα αμύγδαλα στο μπλέντερ, ώστε να σπάσουν σε χοντρά κομμάτια.

Προσθέτετε τους χουρμάδες, τους σπόρους chia, την καρύδα, τον κολοκυθόσπορο και τη σκόνη κακάο. Τα χτυπάτε όλα μαζί μία φορά.

Κατόπιν, προσθέτετε το μέλι και το ταχίνι και χτυπάτε όλα τα υλικά, μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Προσθέτετε το νερό καρύδας και συνεχίζετε να χτυπάτε, μέχρι να γίνει το μείγμα σας παχύρρευστο.

Μόλις είναι έτοιμο, παίρνετε με ένα κουτάλι μέρος από το μείγμα. Το κάνετε μπαλάκι και το ανοίγετε κανονικά, όπως τα μπισκότα.

Αν θέλετε, μπορείτε να τα πασπαλίζετε με τριμμένη καρύδα. Τα βάζετε στο ψυγείο να σφίξουν.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!!!

CHEESECAKE:



Υλικά :

Για τη βάση:

- 250 γρ. μπισκότα βρώμης
- 100 γρ. Βούτυρο

Για την κρέμα:

- 700 γρ. τυρί κρέμα, παγωμένο
- Ξύσμα λεμονιού από 1 λεμόνι
- 100 γρ. ζάχαρη άχνη
- 1 κ.γ εκχύλισμα βανίλιας
- 300 γρ. κρέμα γάλακτος 35%, παγωμένη
- 1 κ.σ χυμό λεμονιού

Για το σερβίρισμα:

- Μαρμελάδα φράουλα
- Φύλλα δυόσμου

Εκτέλεση:

Για τη βάση:

Βάζουμε το βούτυρο σε ένα μπολ, σκεπάζουμε με μία μεμβράνη και το μεταφέρουμε στον φούρνο μικροκυμάτων. Το αφήνουμε 20 δευτερόλεπτα στα 800 Watt, για να λιώσει.

Στο πολυκοπτικό προσθέτουμε τα μπισκότα και τα χτυπάμε για να γίνουν σκόνη. Ρίχνουμε το λιωμένο βούτυρο και συνεχίζουμε να χτυπάμε.

Μεταφέρουμε το μείγμα σε μία στρογγυλή φόρμα 25 εκ. με αποσώμενη βάση. Πιέζουμε απαλά με τα χέρια μας και απλώνουμε το μείγμα, για να πάει παντού. Μεταφέρουμε τη βάση στο ψυγείο, για να κρυώσει.

Για την κρέμα:

Στον κάδο του μίξερ προσθέτουμε το τυρί κρέμα, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, άχνη ζάχαρη, εκχύλισμα βανίλιας και χτυπάμε για να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος και συνεχίζουμε να χτυπάμε, για να αφρατέψει και να σφίξει η κρέμα.

Αφαιρούμε τη βάση για το cheesecake από το ψυγείο, προσθέτουμε την κρέμα και την απλώνουμε, για να πάει παντού. Λειαίνουμε την επιφάνεια με ένα κουτάλι.

Μεταφέρουμε το cheesecake στο ψυγείο και το αφήνουμε για 2-3 ώρες.

Για το σερβίρισμα:

Προσθέτουμε πάνω την μαρμελάδα φράουλα
Στο κέντρο λίγα φύλλα δυόσμου

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!



ΚΟΡΜΟΣ ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΚΑΚΑΟ:



Υλικά:

- 375 γρ. κουβερτούρα μαύρη
- 300 γρ. μπισκότα κακάο με γέμιση κρέμα
- 220 ml. γάλα

Εκτέλεση:

Ζεσταίνουμε το γάλα σε μία κατσαρόλα σε πολύ χαμηλή φωτιά και προσθέτουμε την κουβερτούρα, αφού την έχουμε κόψει σε μικρά κομμάτια.

Αφού λιώσει η κουβερτούρα, αποσύρουμε την κατσαρόλα από την εστία και περιμένουμε να κρυώσει. Προσθέτουμε τα μπισκότα (θρυμματισμένα ελαφρώς) και ανακατεύουμε.

Ρίχνουμε όλο το μείγμα σε μία φόρμα (παραλληλόγραμμη 26×10 cm.), αφού έχουμε βάλει μία λαδόκολλα από κάτω. Το κλείνουμε και από πάνω με τη λαδόκολλα .

Το βάζουμε στην κατάψυξη για 2 ώρες.

Βγάζουμε το μείγμα προσεκτικά από τη λαδόκολλα και έπειτα από την φόρμα.

Σερβίρουμε κόβοντάς το σε φέτες.

Παγωτό σοκολάτας διαίτης με μόνο 2 υλικά

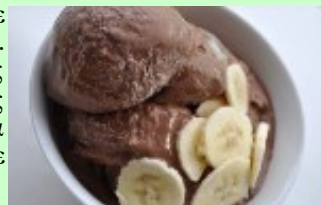
Υλικά

- Δύο ώριμες μπανάνες
- 2 κουταλιές της σούπας κακάο
- Λίγα παγάκια ή θρυμματισμένο πάγο
- Προαιρετικά: Κομματάκια μαύρης σοκολάτας

Εκτέλεση

Ξεφλουδίζουμε και κόβουμε τις μπανάνες σε φέτες. Βάζουμε τις φέτες μπανάνας στη κατάψυξη και τις αφήνουμε να παγώσουν για τουλάχιστον τρεις με τέσσερις ώρες.

Αφού περάσουν οι ώρες, βγάζουμε από τη κατάψυξη τις παγωμένες μπανάνες και τις τοποθετούμε μέσα στο μπλέντερ. Προσθέτουμε σιγά σιγά και το κακάο σε σκόνη μέσα στο μείγμα. Ρίχνουμε 3 κουταλιές της σούπας νερό και, τέλος, βάζουμε τα παγάκια ή τον θρυμματισμένο πάγο, ό,τι έχουμε εκείνη τη στιγμή. Χτυπάμε καλά καλά το μείγμα μέχρι να γίνει παχύρρεστο για δύο με τρία λεπτά και μετά το βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ. Το κλείνουμε καλά και το αφήνουμε στη κατάψυξη για τρεις με τέσσερις ώρες. Όσο πιο πολύ το αφήσουμε, τόσο πιο ωραίο θα γίνει. Είσαι έτοιμη να σερβίρεις.



1. Breakthrough:

Η ταινία “Breakthrough” είναι βασισμένη στην αληθινή ιστορία μεταξύ ζωής και θανάτου, ενός 14χρονου αγοριού, που αν και κλινικά νεκρός, με την πίστη και την προσευχή της μητέρας του, νίκησε τον θάνατο.

Ο Τζον είναι ένας 14χρονος από την Γουατεμάλα. Ζει με τους θετούς του γονείς και αγαπάει το μπάσκετ. Ξαφνικά μια χειμωνιάτικη ημέρα, που παίζει με τους φίλους του στην επιφάνεια της λίμνης Σαιντ Λουίς, ο πάγος σπάει και ο μικρός παγιδεύεται για περισσότερα από 15 λεπτά μέσα στην παγωμένη λίμνη. Οι διασώστες κάνουν ό,τι μπορούν για να τον σώσουν αλλά είναι ήδη αργά. Ο Τζον, σύμφωνα με τους γιατρούς, είναι κλινικά νεκρός. Μέχρι την στιγμή που μπαίνει στην αίθουσα του αποχωρισμού η θετή μητέρα του. Η πίστη, η αγάπη της, οι προσευχές...εισακούονται και εκεί που κανείς δεν το περιμένει, ο Τζον αποκόττει και πάλι παλμό...



Ο Τζον είναι ένας 14χρονος από την Γουατεμάλα. Ζει με τους θετούς του γονείς και αγαπάει το μπάσκετ. Ξαφνικά μια χειμωνιάτικη ημέρα, που παίζει με τους φίλους του στην επιφάνεια της λίμνης Σαιντ Λουίς, ο πάγος σπάει και ο μικρός παγιδεύεται για περισσότερα από 15 λεπτά μέσα στην παγωμένη λίμνη. Οι διασώστες κάνουν ό,τι μπορούν για να τον σώσουν αλλά είναι ήδη αργά. Ο Τζον, σύμφωνα με τους γιατρούς, είναι κλινικά νεκρός. Μέχρι την στιγμή που μπαίνει στην αίθουσα του αποχωρισμού η θετή μητέρα του. Η πίστη, η αγάπη της, οι προσευχές...εισακούονται και εκεί που κανείς δεν το περιμένει, ο Τζον αποκόττει και πάλι παλμό...

2. Το άλογο του πολέμου, War Horse: αμερικανικό



πολεμικό δράμα παραγωγής 2011, σε σκηνοθεσία Στίβεν Σπύλμπεργκ. Η ταινία αρχίζει λίγο καιρό μετά το ξέσπασμα του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, όπου ο Άλμπερτ, ένας έφηβος που ζει σε μια φάρμα στη βρετανική ύπαιθρο, μαθαίνει ότι ο πατέρας του πούλησε το αγαπημένο του άλογο, Τζόι, στο βρετανικό ιπικό. Ο Τζόι καταλήγει στην πρώτη γραμμή του γαλλικού μετώπου και ο Άλμπερτ αποφασίζει να καταταγεί στον στρατό με την ελπίδα να το ξαναβρεί. Έλαβε έξι υποψηφιότητες για Όσκαρ, δύο για Χρυσή Σφαίρα και πέντε για BAFTA.

πολεμικό δράμα παραγωγής 2011, σε σκηνοθεσία Στίβεν Σπύλμπεργκ. Η ταινία αρχίζει λίγο καιρό μετά το ξέσπασμα του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, όπου ο Άλμπερτ, ένας έφηβος που ζει σε μια φάρμα στη βρετανική ύπαιθρο, μαθαίνει ότι ο πατέρας του πούλησε το αγαπημένο του άλογο, Τζόι, στο βρετανικό ιπικό. Ο Τζόι καταλήγει στην πρώτη γραμμή του γαλλικού μετώπου και ο Άλμπερτ αποφασίζει να καταταγεί στον στρατό με την ελπίδα να το ξαναβρεί. Έλαβε έξι υποψηφιότητες για Όσκαρ, δύο για Χρυσή Σφαίρα και πέντε για BAFTA.

3. Το Χαμόγελο της Μόνα Λίζα, Mona Lisa Smile: Η

Κάθριν Αν Γουάτσον είναι μία καθηγήτρια που αφήνει το αγόρι της και τη ζωή της στο Λος Άντζελες για να διδάξει στο Γουέλσλι, ένα συντηρητικό, ιδιωτικό κολέγιο θηλέων στη Μασαχουσέτη των Ηνωμένων Πολιτειών το 1953. Η Γουάτσον ενθαρρύνει τις σπουδάστριες να γίνουν καριέριστες. Θέλει οι μαθήτριάς της να γίνουν ηγέτες του κόσμου και όχι απλώς νοικοκυρές. Χρησιμοποιεί μοντέρνα τέχνη για δείξει ότι δε χρειάζεται να ακολουθήσουν το γυναικείο στερεότυπο. Πιστεύει ότι οι γυναίκες μπορούν να κάνουν πολλά περισσότερα πράγματα από το να είναι μόνο σύζυγοι και μητέρες.



να

Η δουλειά της όμως έρχεται σε αντίθεση με τις μεθόδους του κολεγίου και οι συντηρητικές γυναίκες που διευθύνουν το σχολείο της προτείνουν να μείνει μόνο στις διδακτικές της αρμοδιότητες και να μην προσπαθεί να εκφράσει τις φιλελεύθερες απόψεις της στις μαθήτρες. Την απειλούν ότι μπορεί να χάσει τη δουλειά της.

4. Το κύμα (2008), Die Welle, του Dennis Gansel. Όταν

συνειδητοποιεί ότι οι παραδοσιακές μέθοδοι διδασκαλίας της Ιστορίας, προκαλούν αόριστη ανία στους μαθητές του, ένας νεαρός καθηγητής, προτείνει την εφαρμογή ενός ιδιότυπου πειράματος, που προβλέπει τη συγκρότηση μιας

ελίτ με μυστικούς κώδικες, σκληρή πειθαρχία και υψηλούς στόχους. Οι μαθητές θα οδηγήσουν το πείραμα σε απόλυτη επιτυχία και, χωρίς να το καταλάβουν, θα αρχίσουν να υποκύπτουν στη διακριτική γοητεία του φασισμού. Η ταινία αποδεικνύει την καταστροφική δύναμη της επιβαλλόμενης πειθαρχίας.



5. That's what I am - Αυτός είμαι [2011]



Ο Andy Nichol είναι ένας έξυπνος 12χρονος μαθητής, ο οποίος, όπως τα περισσότερα παιδιά της ηλικίας του, θα κάνει τα πάντα για να αποφύγει την αντιπαλότητα επειδή φοβάται τον πόνο, την συντριπτική γελοιοποίηση και την τιμωρία από τους συμμαθητές των μεγαλύτερων τάξεων στο σχολείο. Ο αγαπημένος δάσκαλος όλων κ. Simon, ζευγαρώνει τον Andy με τον μεγαλύτερο παρία και απόβλητο του σχολείου, τον Stanley, σ' ένα κρίσιμο και μακρόπνοο έργο. Την ίδια ώρα ο καθηγητής βρίσκεται αντιμέτωπος με την μικροψυχία της τοπικής κοινωνίας, αντιμετωπίζοντας αξιοπρεπέστατα μία ανήθικη επίθεση.

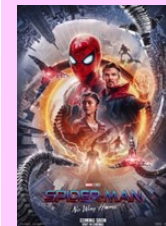
6. Uncharted

Ο καπάτσος μικροαπατάνας Νείθαν Ντρέικ στρατολογείται από έναν έμπειρο τυχοδιώκτη για την ανεύρεση του χαμένου θησαυρού του θαλασσοπόρου Φερδινάνδου Μαγγελάνου. Στο κατόπι τους όμως βρίσκεται ο αδίστακτος Σαντιάγο Μοντάδα, ο οποίος θεωρεί πως είναι ο νόμιμος κληρονόμος του.



7. Spiderman: No way home

Η πραγματική ταυτότητα του Σπάιντερμαν αποκαλύπτεται, με αποτέλεσμα η ζωή του Πίτερ Πάρκερ και των φίλων του να μετατραπεί σε ζωντανή κόλαση. Έτσι, αυτός καταφεύγει στη βοήθεια του Δόκτορα Στρέιντζ, ο οποίος επιχειρεί να ρίξει ένα ξόρκι λησμονιάς στον πλανήτη, με καταστροφικά όμως αποτελέσματα.



8. Αντιρρησίας Συνείδησης (πρωτότυπος τίτλος: Hacksaw Ridge)

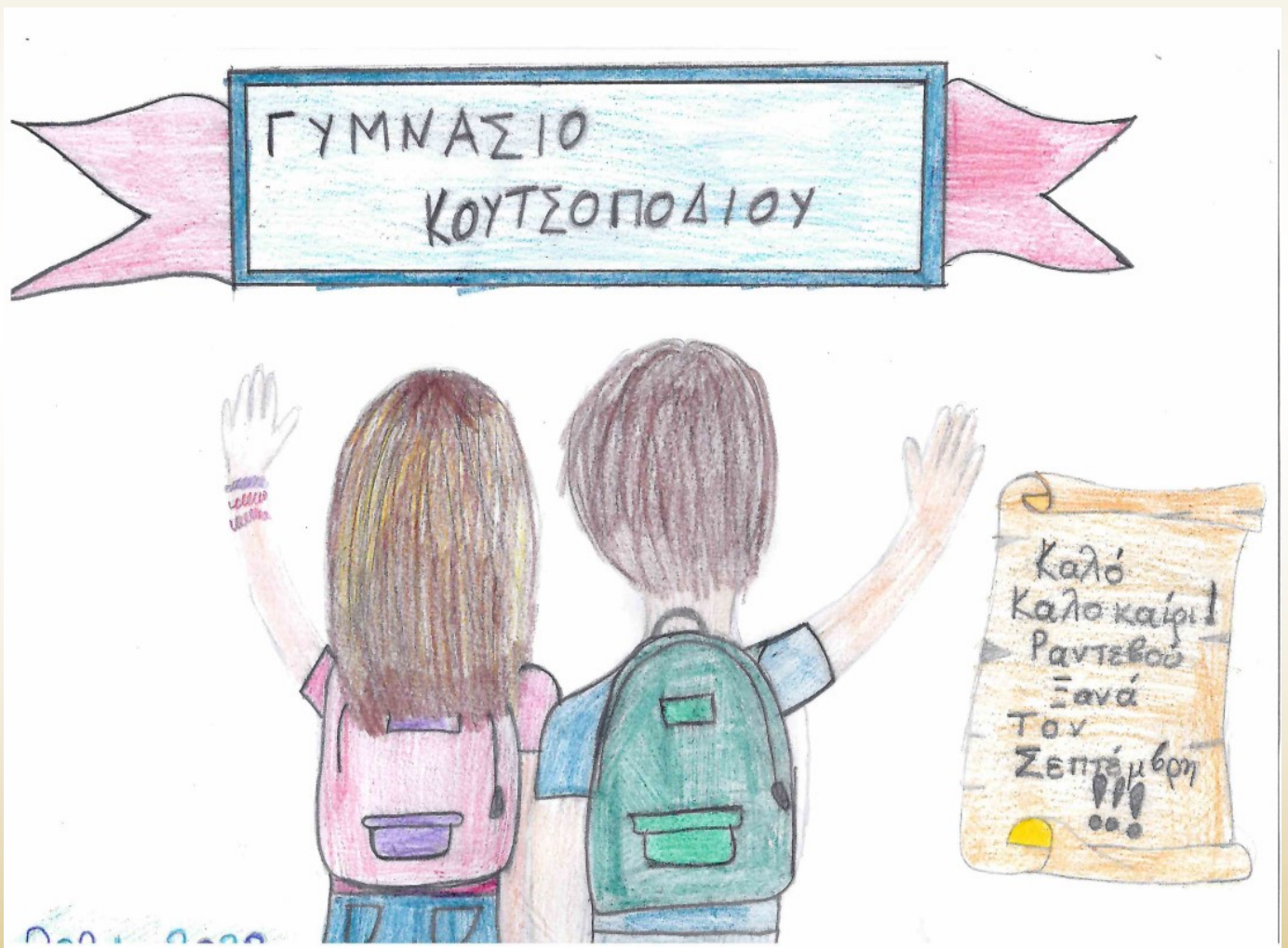
Είναι αμερικανική βιογραφική, πολεμική, δραματική ταινία του 2016, σε σκηνοθεσία Μελ Γκίμπσον. Το σενάριο γράφτηκε από τους Άντριου Νάιτ και Ρόμπερτ Σένκαν. Πρωταγωνιστούν οι Άντριου Γκάρφνλντ, Σαμ Γουόρθινγκτον, Βινς Βον και Τερέζα Πάλμερ. Η ταινία είναι βασισμένη στις εμπειρίες του Ντέσμοντ Ντος, ενός εθελοντή του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου, ο οποίος για θρησκευτικούς λόγους δεν οπλοφορούσε, κι έγινε ο πρώτος άοπλος που τιμήθηκε με το Μετάλλιο της Τιμής.



Άρτεμις Μπάρα, Γ1, Μιχάλης Καπαρέλος Γ1, Λοροθέα Σχονά, Β2

Ακόμα μια σχολική χρονιά έφτασε στο τέλος της. Για όλους μας, οι καλοκαιρινές διακοπές είναι μια ευχάριστη είδηση! Ξεκούραση, χαλάρωση, διασκέδαση! Το **σχολικό έτος 2021-2022** κύλησε ευχάριστα, διασκεδαστικά θα έλεγα, με πολλές δραστηριότητες χρήσιμες για τη ζωή μας, όπως η διαμεσολάβηση. Κουραστήκαμε βέβαια λίγο παραπάνω, αλλά βγήκε ένα πολύ καλό αποτέλεσμα, αφού θα μπορούμε να βοηθήσουμε τους συμμαθητές μας να λύσουν αντιπαραθέσεις και τσακωμούς μεταξύ τους. Μια επίσης όμορφη δραστηριότητα ήταν η φιλιαναγνωσία, που κίνησε το ενδιαφέρον ακόμα και μαθητών που δεν είχαν καμία σχέση με το βιβλίο και, φυσικά, δεν πρέπει να ξεχάσω την παγκόσμια ημέρα αθλητισμού, που αφιερώσαμε μια ολόκληρη μέρα στον αθλητισμό. Εκτός από όλα αυτά, φέτος είχαμε την δυνατότητα να πάμε εκδρομή σε Άργος και Ναύπλιο και, φυσικά, την μονοήμερη στην Καλαμάτα. Βέβαια δεν θα ήταν τόσο ξεχωριστή και υπέροχη η χρονιά αυτή, αν δεν υπήρχε η αντίστοιχη συνεργασία και οικειότητα μεταξύ των μαθητών και των καθηγητών, κάτι που βοήθησε πάρα πολύ στο να περάσουμε τόσο ωραία! Σίγουρα υπήρξαν και άσχημες στιγμές, αλλά όλοι μαζί τις ξεπεράσαμε. Εύχομαι να συνεχιστεί αυτό το θετικό κλίμα και τα επόμενα χρόνια, για να χτίσουμε σιγά σιγά υπέροχες αναμνήσεις που θα μας συνοδεύουν στη ζωής μας. **Καλό καλοκαίρι! Ραντεβού το Σεπτέμβρη...**

Τσαϊρή Μαρίνα, Α2



Οι απόφοιτοι γράφουν...

«Πότε πέρασε η ώρα και χτύπησε πάλι το κουδούνι;», ρωτούσαμε τους καθηγητές κάθε μέρα. Και κάπως έτσι, πέρασαν τρία χρόνια σε αυτό το σχολείο, το Γυμνάσιο Κουτσοποδίου!

Πριν τρία χρόνια ήρθαμε εδώ παιδάκια και φεύγουμε πλέον έφηβοι. Μέσα στα χρόνια αυτά γεμίσαμε γνώσεις και εμπειρίες που θα αποτελέσουν εφόδια για τη μελλοντική μας πορεία. Δημιουργήσαμε φίλιες, που θα μείνουν για πάντα χαραγμένες στην ψυχή μας. Διαμορφώσαμε τον χαρακτήρα μας, γίναμε ανεξάρτητοι.

Τελευταίες μέρες στο Γυμνάσιο, σίγουρα θα μας αφήσουν μια γλυκόπικρη γεύση. Δε θα ξεχάσουμε όσα μας έμαθαν οι καθηγητές μας αυτά τα χρόνια! Να αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα, να σεβόμαστε τους άλλους, ακόμα και όταν διαφωνούμε μαζί τους, να έχουμε πάντα το θάρρος της γνώμης μας, ακόμα κι αν πρόκειται να επακολουθήσουν συνέπειες.

Η «πόρτα» αυτή κλείνει και είναι αρκετά στενάχωρο για εμάς, τους μαθητές. Διότι όχι μόνο δε θα ξαναέρθουμε σε αυτό το χώρο, που τόσο καιρό ήταν σαν δεύτερο σπίτι μας, αλλά πλέον θα πρέπει να αποχαιρετήσουμε και τους καθηγητές, που μας στήριζαν σε όλα. Θα προσπαθήσουμε να μην τους απογοητεύσουμε και όλες τις συμβουλές που μας έδιναν να τις χρησιμοποιούμε πάντα. Ευχαριστούμε για όσα κάνατε για εμάς. **Θα μας λείψετε πολύ!**

Πατούρα Μαρία, Γ2

...πέρυσι...
...Είσ το επανεισείν...
...Μαρία
...Δεν θα
...Σε χάσω ποτε κανεναν
...2ωτηρης δασκαλο και αυτα τα
...παρουσ 3 χρονια μπαν τα καλυτε
...3 ευχαριστούμε για όλα.
...Θα μας λείψετε!
...Μαρία
...ω πάντα θη θα σε χάσω
...υεΐβση του πηγατος Γ2
...2022. Είστατε η καλύτερη.
...Μικελίτσας ♡
...αναμνήσεις ή οι εμπειρίες
...πήραμε από το σχολείο μας
...μας μείνουν αξέχαστες!
...χρόνια στο Γυμνάσιο έχοντας
...χασες εμπειρίες! Σας ευχαριστούμε
...για όλα περάσαμε μαζί!
...μας λείψετε πολύ!!
...Ιωάννα
...See you next year,
...or not...
...Καλή σου εία στη ζωή
...όλων, παράσθε μοναδικές
...αναμνήσεις!
...Διηγήσα
...Ευχαριστούμε
...για τις αξέχαστες
...εμπειρίες. Να θυμάστε
...κρίσιμους στην πορεία, αδέ
...τα να νομίζουν ότι ζούμε!
...-Βασίλης- ♡

...πσαν
...μάτα χαρά,
...εμπειρίες!
...ευχαριστούμε!
...Απορίες τις αόκτες
...επιχειμ περάσαμε τέλεια!
...Ιωάννα
...θα ευχαριστούμε πολύ
...τα όμορφα χρόνια που
...ράσαμε! Θα μας λείψετε!
...Ιωάννα
...επρόκει να πω να μου
...ρέβαν οι θλακείς μας,
...α γέλια μας αλλά ο
...κορονοϊος μας τα
...κάλυψε λίγο. Δευ
...περίβη όμως εφω θα
...τα θυμάμαι με πολύ χαρά
...και αγάπη.
...Αχιλλος.
...Καλό καλοκαίρι!
...καλή ζωή!
...να περάσετε όμορφα
...και να είστε
...Αχιλλος
...χρόνια γέματα
...μήνεις!
...ο καλοκαίρι!
...γω
...Πέρασα πολύ όμορφα
...ευχαριστούμε! Θα μας
...λείψετε!
...Πορτο τις αόκτες
...επιχειμ περάσαμε τέλεια!
...Ιωάννα
...Πέρασα 3 πολύ όμορφα χρόνια
...με όμορφες αναμνήσεις και θα
...μας λείψετε πολύ! Εως ευχαριστούμε
...Βασίλης
...Πέρασα πολύ καιρό και
...αξέχαστα χρόνια με πολλές
...αναμνήσεις
...Παυλίνα
...3 όμορφα χρόνια
...πέρασαν χωρίς να το
...ησυχάζουμε. Θα
...μας μείνουν όμως
...αξέχαστα!
...Μαρία
...Μια από τις καλύτερες
...πρωιές των δεκαετών του
...χρόνου οι πιο υπαίες /
...σιγάμες, καλό καλοκαίρι,
...ελά.
...Η αγαπημένη
...μου χρόνια στο
...γυμνάσιο.
...Θα μου λείψουν
...όλοι. ♡ Βασίλης
...Κωστανή.