



Φύλλο 1
Δεκέμβριος 2018

Από τους
μαθητές της Δ2
τάξης του 2^{ου} ΔΣ
Ν. ΨΥΧΙΚΟΥ

Συντονιστής
εκπαιδευτικός:
Ζωή Μώρου

Σχ. έτος 2018-2019

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

*Επικοινωνώντας με την
κουκουβάγια, σελ.1*

Τοπική Ιστορία, σελ.2

*Οι εκπαιδευτικές μας
επισκέψεις, σελ.5*

*Τα αγαπημένα μας
αθλήματα, σελ.6*

Η συνέντευξή μας, σελ.8

Ελεύθερα κείμενα, σελ.9

Οι συνταγές μας, σελ.11

Η Κουκουβαγιο-εφημερίδα

**Επικοινωνώντας
με την
κουκουβάγια**

Καλή χρονιά!

Μπαίνοντας στο σχολείο μας στα αριστερά σου θα αντικρύσεις την κουκουβάγια. Η κουκουβάγια είναι το γλυπτό του Γ. Βασιλείου που δώρισε η οικογένειά του στο σχολείο μας μετά το θάνατό του.

Μια μέρα πήγαμε κοντά στην κουκουβάγια, το άγαλμα που βρίσκεται στην είσοδο του σχολείου μας... Παρατηρήσαμε το σώμα της, το κεφάλι της, τα μεγάλα μάτια της...

Το στόμα της ήταν ανοιχτό ...έμοιαζε σαν κάτι να ήθελε να μας πει. Πλησιάσαμε... Αφουγκραστήκαμε την ανάσα της...

Φύσηξε απαλό αεράκι. Τα λόγια της πέταξαν και άγγιξαν τα αυτιά μας, την καρδιά μας, την ψυχή μας... «Να γράφετε για τα πράγματα που σας ενδιαφέρουν! Υπάρχουν πολλοί εκεί έξω που επιθυμούν να σας ακούσουν!»

Αυτά είπε η κουκουβάγια και σόπασε. Εμείς όμως την ακούσαμε. Αποκτήσαμε φωνή και αρχίσαμε να γράφουμε. Αυτά που γράψαμε τα κάναμε εφημερίδα. Κάναμε συμβούλιο τάξης για να αποφασίσουμε το όνομα της εφημερίδας μας. Εμπνευστήκαμε από την κουκουβάγια και την ονομάσαμε «Κουκουβαγιο-εφημερίδα».

Με ανυπομονησία περιμένουμε να έρθει η μέρα που θα κρατάτε αυτό το φύλλο στα χέρια σας, τη μέρα που τα κείμενά μας θα διαβαστούν από όσους ενδιαφέρονται ή επιθυμούν να μας ακούσουν.



Καλά Χριστούγεννα!

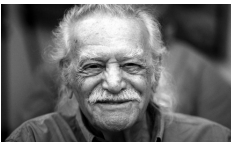
Καλή χρονιά με υγεία και πολλές χαρούμενες στιγμές!

ΤΟΠΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Γράφουμε για κάποιους σημαντικούς ανθρώπους της ευρύτερης περιοχής μας που θαυμάζουμε



Θεόδωρος Βασιλείου



Μανώλης Γλέζος



Κοσμάς Πολίτης

Θεόδωρος Βασιλείου

Το άτομο που θαυμάζουμε είναι ο γλύπτης Θεόδωρος Βασιλείου. Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1917 κι έμενε στο Νέο Ψυχικό, στην οδό Άγγελου Σικελιανού. Καταγόταν από οικογένεια γλυπτών. Ο παπούς του, Ιωάννης Λαμπαδίτης, ήταν Τήνιος γλύπτης. Ο πατέρας του, που καταγόταν από την Εύβοια, είχε βιοτεχνία μαρμάρων και ήταν και ο ίδιος μαρμαρογλύπτης. Το 1939 πέρασε στην Ανώτατη Σχολή Καλών Τεχνών, από την οποία αποφοίτησε με πολλές διακρίσεις. Συμμετείχε σε πολλές ατομικές και ομαδικές εκθέσεις στη Ελλάδα και στο εξωτερικό. Πολλά από τα γλυπτά του ομορφαίνουν χώρους στην Ελλάδα και την Κύπρο, όπως η προτομή του Περικλή στη Βουλή των Ελλήνων και το θηλυκό ελάφι στο λιμάνι της Ρόδου. Πέθανε το 1993 σε ηλικία 77 ετών. Μετά το θάνατό του, η γυναίκα του Ηλέκτρα Βασιλείου δώρισε το γλυπτό του «κουκουβάγια» στο σχολείο μας, το 2ο Δημοτικό σχολείο Νέου Ψυχικού.

Μανώλης Ζερβάκης, Πάνος Παπαδόπουλος, Λευτέρης Πετράκις

Μανώλης Γλέζος

Ο άνθρωπος από την περιοχή μας που θαυμάζω είναι ο Μανώλης Γλέζος. Γεννήθηκε στις 9 Σεπτεμβρίου 1922 και είναι 96 ετών. Ζει στο Νέο Ψυχικό και σπούδασε στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Μετά από τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο εργάστηκε ως δημοσιογράφος και αργότερα ασχολήθηκε με την πολιτική. Επίσης είναι και συγγραφέας! Τη νύχτα της 30ής προς 31ής Μαΐου του 1941, κατέβασε τη ναζιστική σημαία μαζί με τον Απόστολο (Λάκη) Σάντα. Ο Μανώλης Γλέζος έχει δύο παιδιά και τέσσερα εγγόνια! Ο αδερφός του εκτελέστηκε από τους Ναζί το 1944. Επίσης ο Μανώλης Γλέζος συνελήφθη το 1948 για τις πολιτικές του πεποιθήσεις, δικάστηκε το 1958 και καταδικάστηκε δύο φορές σε θάνατο! Γενικά έχει περάσει πολλά αλλά είναι ένας ήρωας για την Ελλάδα!

Ζωή Ζουμπούλογλου

Κοσμάς Πολίτης

Το πρόσωπο που θαυμάζω από την περιοχή μας είναι ο Κοσμάς Πολίτης. Γεννήθηκε στις 16 Μαρτίου 1888 και πέθανε στις 23 Φεβρουαρίου 1974. Ήταν από τους σημαντικότερους Έλληνες συγγραφείς της γενιάς του. Ένα από τα πιο γνωστά του έργα είναι το «Λεμονοδάσος» το οποίο το διαβάζουμε ακόμα και σήμερα. Είχε σπίτι στο Ψυχικό στο οποίο έμενε με την οικογένειά του μέχρι που πέθανε. Στο σπίτι αυτό λειτουργεί σήμερα η Δημοτική βιβλιοθήκη του Ψυχικού την οποία επισκέπτομαι πολύ συχνά.

Αντώνης Χουρδάκης

ΤΟΠΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ



*Γιώργος
Ζογγολόπουλος*

Γιώργος Ζογγολόπουλος

Το άτομο που θαυμάζω είναι ο Γιώργος Ζογγολόπουλος. Ο Γιώργος Ζογγολόπουλος γεννήθηκε την 1 Μαρτίου 1903 στην Αθήνα. Την εποχή του μεσοπολέμου εγκαταστάθηκε στο Ψυχικό. Το 1953 ο Ζογγολόπουλος μαζί με τον αρχιτέκτονα Πάτροκλο Καραντινό σχεδίασαν το μνημείο του Ζαλόγγου, για την κατασκευή του χρησιμοποιήθηκαν 4500 ασβεστολιθικοί όγκοι. Το 1997 έφτιαξε τις «Ομπρέλες» και τοποθετήθηκαν στην παραλία της Θεσσαλονίκης. Ένα χρόνο αργότερα, δημιούργησε ένα παρόμοιο γλυπτό και τοποθετήθηκε στο Φάρο Ψυχικού. Το 2004, λίγο πριν το θάνατό του, ίδρυσε Ίδρυμα με το όνομά του. Το 2010 ο Δήμος Ψυχικού έδωσε το όνομα του γλύπτη σε κεντρική πλατεία και το 2018 δημιούργησε την πρώτη δημόσια γλυπτοθήκη στην Ελλάδα.

Κυριακή Χήτα



*Δημήτρης
Πικιώνης*

Δημήτρης Πικιώνης

Το άτομο που θέλουμε να παρουσιάσουμε είναι ο Δημήτρης Πικιώνης. Ο Δημήτρης Πικιώνης ήταν αρχιτέκτονας. Επίσης έκανε σπουδές στη ζωγραφική και την γλυπτική στη Σχολή καλών τεχνών του Παρισιού. Κατασκεύασε πολλά οικοδομήματα με λαϊκή αρχιτεκτονική. Διαμόρφωσε τον αρχαιολογικό χώρο γύρω από την Ακρόπολη και τον λόφο Φιλοπάππου. Η παιδική χαρά της Φιλοθέης ανήκει στα έργα του. Έχει πολλές ξύλινες κατασκευές και είναι στρωμένο με πέτρινες πλάκες. Επίσης εκεί τοποθέτησε μια μεγάλη ξεχαρβαλωμένη βάρκα, μία σαρακατσάνικη καλύβα και ένα γεφυράκι σε μια λίμνη. Ήθελε ο εξοπλισμός του να είναι εξερευνητικός, ώστε τα παιδιά να παίζουν με τη φαντασία τους.

Χριστίνα Στεφάνη, Δημήτρης Σεργέλης

Αντώνης Ζοζός

Το άτομο που επιλέγω να γράψω είναι ο μπαμπάς της γιαγιάς μου, ο οποίος λεγόταν Αντώνης Ζοζός. Ο προπάππος μου ήρθε στο Νέο Ψυχικό ενώ καταγόταν από το Μελί της Μικράς Ασίας και έφυγε από εκεί μετά την Μικρασιατική Καταστροφή που έγινε το 1922. Ο προπάππος μου όταν ήρθε στο Νέο Ψυχικό βοήθησε στην κατασκευή της εκκλησίας του Αγίου Γεωργίου και στην κατασκευή του 1^{ου} Δημοτικού σχολείου, για να έχουν τα παιδιά το δικό τους σχολείο. Επίσης ήταν πρόεδρος του σωματείου για τη συντήρηση και την δεντροφύτευση των δρόμων. Τον θαυμάζω γιατί ήταν ένας δραστήριος, δυνατός και καλός άνθρωπος, που βοηθούσε τους συνάνθρωπους του που είχαν έρθει από την Μικρά Ασία για να ζήσουν καλά στην νέα τους πατρίδα!

Παναγιώτης Ουρανίτσας

ΤΟΠΙΚΗ
ΙΣΤΟΡΙΑ

Σόνια Νικολακοπούλου

Μία από τις σημαντικότερες προσωπικότητες του Νέου Ψυχικού, ήταν η κυρία Σόνια Νικολακοπούλου. Το όνομά της, έχει δοθεί στην οδό όπου βρισκόταν το ίδρυμα για το οποίο εργάστηκε, ο «Άγιος Νεκτάριος». Στο κτίριο αυτό σήμερα, στεγάζεται η «Εστία». Μέσα στα δύσκολα χρόνια του εμφυλίου πολέμου η κυρία Σόνια χάρισε την ελπίδα σε πολλά νέα άπορα κορίτσια του Νέου Ψυχικού, γιατί στο Ίδρυμα μάθαιναν πολλές τέχνες, όπως ραπτική, κοπτική, κέντημα, υφαντική και ταπητουργία. Ήταν μία σπάνια γυναίκα για την ενεργητικότητά της και την ακούραστη επιμονή της, χαρακτηριστικά που την έκαναν να παραμείνει στο τιμόνι του συλλόγου από την πρώτη στιγμή, μέχρι και τον θάνατο της τον Απρίλιο του 1960. Μακάρι να υπήρχαν κι άλλα άτομα σαν την κυρία Σόνια Νικολακοπούλου. Ο κόσμος θα ήταν καλύτερος.

Ειρήνη – Μελίνα Ηλιοπούλου

Νικόλαος Παρίσης

Ο Νικόλαος Παρίσης ήταν δικηγόρος, δημοσιογράφος και πολιτικός του 20ου αιώνα. Γεννήθηκε στην Κωνσταντινούπολη το 1878. Πήγε σχολείο στη Μεγάλη του Γένους Σχολή. Έκανε λαμπρές σπουδές στη Νομική. Το 1931 διορίστηκε Νομάρχης του νομού Αττικής. Ήταν σπουδαίος πολιτικός για την εποχή του και άφησε σημαντικό έργο ως Νομάρχης. Επίσης πρόσφερε πολλά στην περιοχή του Ψυχικού. Το πιο σημαντικό είναι ότι άνοιξε πολλούς δρόμους στην περιοχή συμβάλλοντας έτσι σημαντικά στη βελτίωση των δύσκολων συνθηκών διαβίωσης των κατοίκων εκείνης της εποχής. Συγκεκριμένα, με τη βοήθεια κατοίκων του Νέου Ψυχικού μετέτρεψαν ένα πετρώδες και αδιάβατο ύψωμα σε ασφαλτοστρωμένη οδό. Αυτός ο δρόμος ενώνει το Νέο Ψυχικό με τη λεωφόρο Κηφισίας και πήρε το όνομα του ευεργέτη του.

Η οδός υπάρχει και φέρει το όνομά του έως και σήμερα. Στη διασταύρωση της οδού Ν. Παρίση με την 25ης Μαρτίου βρίσκεται και το 2ο Δημοτικό Σχολείο Νέου Ψυχικού.

Βαλνίκη Χρηστίδη

Επίσκεψη στο Ερευνητικό Κέντρο «Δημόκριτος»

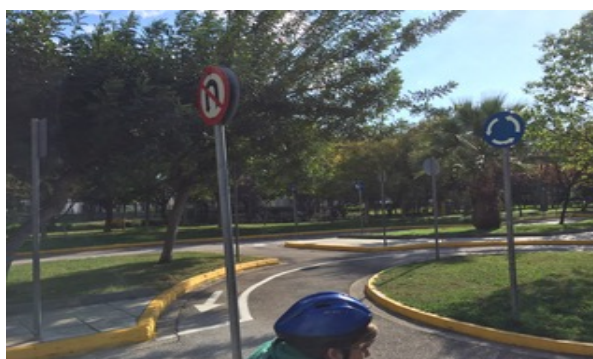
ΟΙ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ
ΜΑΣ
ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ



Στις 17-10-2018 οι μαθητές της Δ' τάξης του σχολείου μας επισκεφτήκαμε το ερευνητικό κέντρο Δημόκριτος και παρακολούθησαμε το πρόγραμμα «ΔΗΜΟΚΡΙΤΕ... ΕΙΣΑΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΟ ΑΤΟΜΟ»! Αρχικά παρακολούθησαμε ένα βίντεο με τη ζωή του Δημόκριτου. Στη συνέχεια παίξαμε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι με θέμα τη ζωή και το έργο του Δημόκριτου. Αμέσως μετά γίναμε και εμείς ερευνητές προσπαθώντας να διακρίνουμε διάφορα υλικά στο μικροσκόπιο. Στο τέλος συμπληρώσαμε ένα σταυρόλεξο και γράψαμε ένα κείμενο για ένα άτομο που το ξεχωρίζουμε για την προσωπικότητά του και για το τι έχει προσφέρει στην κοινωνία, π.χ. κάποιον ποιητή, αθλητή, τραγουδιστή, ερευνητή. Ευχόμαστε να ξαναγυρίσουμε μια μέρα στον Δημόκριτο ως ερευνητές!

Νικόλας Γιατζόγλου

Επίσκεψη στο Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής



Την Παρασκευή 23 Νοεμβρίου 2018 οι μαθητές της Δ' τάξης επισκεφτήκαμε το πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής του Ταύρου. Εκεί παίξαμε με μπάλες διάφορα παιχνίδια. Έπειτα μας εξήγησαν τα σήματα οδικής κυκλοφορίας και μας έδωσαν ποδήλατα με τα οποία μπορούσαμε να οδηγήσουμε ελεύθερα στο πάρκο με την προϋπόθεση να τηρούμε τα σήματα οδικής κυκλοφορίας. Τρεις συμμαθητές μας έμαθαν ποδήλατο. Αυτή η εκδρομή άρεσε σε όλους μας και νομίζουμε πως θα μας μείνει αξέχαστη!

Χάρης Σαράκη

Ιππασία

ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΡΕΣΟΥΝ

*Γράφουμε για
τα αθλήματα
που αγαπάμε
...ελπίζοντας
να σας
μεταδώσουμε
την αγάπη
μας για
αυτά...
γιατί... «Νους
υγιής εν
σώματι υγιεί»*

Η Ιππασία είναι ένα από τα αρχαιότερα αθλήματα και αποτελεί ολυμπιακό άθλημα από το 1900. Είναι ένα άθλημα «αδικημένο», λόγω του αλόγου και της αριστοκρατικής του ιστορίας και φήμης. Υπάρχουν πολλά είδη ιππασίας με πιο γνωστό την Υπερπήδηση Εμποδίων.

Εφόσον επιλέξει κάποιος την ιππασία, δεν είναι απαραίτητο να αγοράσει δικό του άλογο για να ασχοληθεί με αυτή αλλά μπορεί να γίνει μέλος ενός Ιππικού Ομίλου και να ιππεύει κάποιο από τα άλογά του. Δε χρειάζεται κάποιος ειδικός εξοπλισμός για να ξεκινήσει την ιππασία αλλά αρκεί ένα παντελόνι τζιν και αθλητικά παπούτσια, και γενικά όποιο ντύσιμο μας κάνει να νιώθουμε άνετα. Στον Όμιλο μπορεί να σας δώσουν ένα καπέλο και θώρακα. Αργότερα και όταν θα έχουν προχωρήσει τα μαθήματα μπορείτε να αγοράσετε ένα ελαστικό παντελόνι ιππασίας, ένα ζευγάρι μπότες και ένα καπέλο.

Η ιππασία δεν έχει όριο ηλικίας. Τα παιδιά ξεκινούν από 4 ετών με τα λεγόμενα πόνη και περίπου στα 6 - 7 χρόνια τους είναι έτοιμα να ανέβουν σε μεγαλύτερα άλογα.

Προσφέρει ψυχική και σωματική δύναμη. Υπάρχει μια υποκατηγορία, η θεραπευτική ιππασία και προτείνεται σε πολλές περιπτώσεις. Είναι ένα άθλημα ατομικό, αλλά συγχρόνως και ομαδικό, καθώς από την στιγμή που ανεβαίνεις στο άλογο, έχεις να κάνεις με άλλο ένα ζωντανό και νοήμων οργανισμό που οφείλεις να συνεργαστείς.

Είναι ένα άθλημα που πέρα από την ψυχική ηρεμία προσφέρει και έναν πολύ καλό τρόπο εκγύμνασης σε πόδια και χέρια. Προσφέρει επίσης σωστή στάση του σώματος και ισορροπία. Όπως συμβαίνει με όλα τα αθλήματα, έτσι και σε αυτό μπορεί να υπάρξουν ατυχήματα. Όσο επικίνδυνο μπορεί να είναι το να κάνει κάποιος ποδήλατο ή να παίζει ποδόσφαιρο. Το βασικότερο είναι ότι πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε να συνεργαστούμε με το άλογο, να καταλαβαίνουμε και να προβλέπουμε αντιδράσεις και να είμαστε σε θέση να διαχειριστούμε καταστάσεις.

Δεν εμφανίζεσαι ξαφνικά εμπρός σε ένα άλογο, γιατί μπορεί να τρομάξει. Του μιλάς γλυκά και τρυφερά, για να καταλάβει ότι βρίσκεσαι κοντά.

Δε στέκεσαι ποτέ από πίσω. Τα άλογα, αν και έχουν μεγάλη οπτική γωνία όρασης, δεν μπορούν να δουν άμεσα πίσω τους. Γι' αυτό, αν κάτι τα τρομάξει, μπορεί να σε κλωστήσουν.

Μη βάζεις τα πόδια σου σε μέρη που μπορεί να σε πατήσει.

Παρατήρησε τα αφτιά του, για να ξέρεις πώς αισθάνεται. Εάν, π.χ., τα ακουμπούν στο κεφάλι και γέρνουν προς τα πίσω, σημαίνει ότι είναι θυμωμένο ή ανήσυχο.

Τα χάδια στο κεφάλι δεν αρέσουν σε όλα τα άλογα (ιδιαίτερα από ξένους). Γι' αυτό χτύπησε ελαφρά τους ώμους του ή χάιδεψέ το ψηλά στους ώμους. Εάν θέλεις να το καλοπιάσεις και να το ταΐσεις με ένα καρότο ή ένα κομμάτι μήλου, θα του το δώσεις με ανοιχτή την παλάμη, γιατί... κατά λάθος, μπορεί να σου δαγκώσει και κανένα δάχτυλο!

Για να κατεβαίνει κάποιος σε αγώνες, πρέπει να έχει πάρει δίπλωμα ικανότητας χειρισμού. Είναι ένα άθλημα που γίνεται όλο τον χρόνο και το μόνο που απαιτεί είναι προσοχή, ετοιμότητα και πειθαρχία.

Κοριακή Χήτα

ΤΑ
ΑΘΛΗΜΑΤΑ
ΠΟΥ ΜΑΣ
ΑΡΕΣΟΥΝ

*Γράφουμε
...ελπίζοντας
να σας
μεταδώσουμε
την αγάπη
μας για*

Σύγχρονος χορός

Ο σύγχρονος χορός είναι μια τέχνη που και αγόρια και κορίτσια μπορούν να ακολουθήσουν. Είναι μια ελεύθερη τέχνη με πολλές κινήσεις και εντυπωσιακές φιγούρες. Μπορείς να αρχίσεις « κανονικό» σύγχρονο από οχτώ-εννιά ετών και αν προπονήσεις πολύ, όταν χορεύεις θα νιώθεις τόση χαρά όσο και ελευθερία! Θα φτιάξεις τόσο καλό σώμα που όλοι θα σου το λένε. Φυσικά και οι ενήλικες μπορούν να αρχίσουν να χορεύουν και αν το κάνουν, σίγουρα θα τους περνάνε για πολύ νεότερους!!! Εγώ που κάνω αρκετά χρόνια σύγχρονο χορό έχω μείνει τελείως ευχαριστημένη και το πιο σημαντικό είναι ότι το απολαμβάνω! Πιστεύω ότι θα ήταν καλή ιδέα να αρχίσετε και εσείς! Λοιπόν, καλή αρχή!!!!

Ζωή Ζουμπούλογλου

Ρυθμική Γυμναστική

Γεια σας! Θα σας γράψω για το αγαπημένο μου άθλημα... τη Ρυθμική. Στην Ρυθμική αναπτύσσεται το σώμα κάθε κοριτσιού και γίνεται ακόμα πιο ευλύγιστο. Μαθαίνεις να κάνεις απίστευτα κόλπα, άλματα και χορευτικές κινήσεις. Επίσης κάνουμε μικρές ασκήσεις, υπέροχες επιδείξεις, χορογραφίες, κινήσεις και άλλα πολλά φανταστικά ωραία πράγματα. Αυτό το άθλημα είναι εξάισιο αρκεί να είμαστε όλα τα κορίτσια προσεκτικά για να το χαιρόμαστε!!!! Δεν πρέπει να κάνουμε ρυθμική χωρίς την επίβλεψη της προπονήτριας, γιατί μπορεί να τραυματιστούμε. Σας προτείνω να ξεκινήσετε και σας εύχομαι ειλικρινά μέσα από την καρδιά μου να μην την σταματήσετε ποτέ. Ποιος ξέρει; Μπορεί όταν μεγαλώσετε να γίνετε προπονήτριες Ρυθμικής!! Ξέρω ότι ακούγετε ως ένα άθλημα που μπορεί να τραυματιστείτε αλλά πιστέψτε με είναι ένα άθλημα που μόνο χαρά δίνει. Και αν δεν σας έπεισα ακόμη σκεφτείτε τα ταξίδια που θα πηγαίνετε με την προπονήτρια σας στο εξωτερικό και τις ξεχωριστές εμπειρίες που θα ζείτε!!!!!!!!!!!!!!

Βαλινίκη Χρηστίδη

Κολύμβηση

Η κολύμβηση είναι ένα άθλημα που προσωπικά εμένα με κάνει να νιώθω ελεύθερος, γιατί επιπλέω στην επιφάνεια του νερού σαν να πετάω, χωρίς κανένα βάρος. Πηγαίνω για προπόνηση τρεις φορές την εβδομάδα και κάνω 45 λεπτά την κάθε φορά. Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιώ περιλαμβάνει, σκουφάκι για τα μαλλιά, μαγιό και γυαλάκια. Η πισίνα που κολυμπώ είναι χωρισμένη σε έξι λωρίδες και κάθε λωρίδα είναι 25 μέτρα. Σε κάθε λωρίδα κολυμπούν περίπου 7 παιδιά ίδιας ηλικίας με εμένα, σε σειρά το ένα πίσω από το άλλο. Σκοπός κάθε προπόνησής μου είναι να βελτιώνω τόσο την τεχνική μου, όσο και την ταχύτητά μου, ώστε να μπορέσω να γίνω σωστός στο άθλημά μου. Η κολύμβηση προσφέρει στιγμές χαλάρωσης, παιχνιδιού και γυμναστικής. Θα πρότεινα λοιπόν, σε όσους δεν έχουν ακόμα ασχοληθεί με αυτό το άθλημα, να το δοκιμάσουν και ίσως νιώσουν το ίδιο με εμένα.

Νικόλας Γιατζόγλου

Το χριστουγεννιάτικο δέντρο του σπιτιού μου

Η ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΑΣ

Παίρνουμε συνέντευξη από το αγαπημένο μας χριστουγεννιάτικο δέντρο

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: Καλησπέρα, κύριε έλατο! Θέλω να μιλήσουμε για εσένα.

ΕΛΑΤΟ: Ναι, με μεγάλη μου χαρά!

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: Που μεγάλωσες;

ΕΛΑΤΟ: Μεγάλωσα στο σπίτι σου.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: Πώς είναι ο κορμός σου;

ΕΛΑΤΟ: Ο κορμός μου είναι μικρός αλλά γερός και καφετής.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: Πώς είναι τα φύλλα σου;

ΕΛΑΤΟ: Είναι σαν καταπράσινες βελόνες. Έχουν αυτό το σχήμα για το χιόνι.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: Τι σκέφτεσαι και τι νιώθεις για τα άλλα δέντρα;

ΕΛΑΤΟ: Σκέφτομαι πως είναι όλα χαρούμενα και νιώθω χαρά όταν είμαι κοντά τους.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: Τι σκέφτεσαι και τι νιώθεις για τους ανθρώπους;

ΕΛΑΤΟ: Είναι όλοι καλοί μέσα στο σπίτι. Νιώθω υπέροχα όταν με στολίζουνε τα δυο παιδάκια.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: Σε ευχαριστώ πολύ για τη συνέντευξη!

Δημήτρης Παπακηρύκος

Το δέντρο των ονείρων

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ: Κύριε έλατο καλησπέρα! Θα ήθελα να σου πάρω μια συνέντευξη!

ΕΛΑΤΟ: Ευχαρίστως!

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ: Πού μεγάλωσες;

ΕΛΑΤΟ: Μεγάλωσα στα όνειρα των ανθρώπων.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ: Πώς είναι ο κορμός σου και ο καρπός σου;

ΕΛΑΤΟ: Ο κορμός μου είναι από χρυσόσκονη και ο καρπός μου είναι τα καλά όνειρα των ανθρώπων.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ: Πόσο χρονών είσαι;

ΕΛΑΤΟ: Είμαι 8.000.000.000 χρονών

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ: Πού μένεις;

ΕΛΑΤΟ: Στην οδό ονείρων 59.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ: Θες να βλέπεις καλά ή κακά όνειρα;

ΕΛΑΤΟ: Θέλω να βλέπω καλά όνειρα.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ: Πώς σε στολίζουν;

ΕΛΑΤΟ: Με στολίζουν με στολίδια που βγάζουν καλά όνειρα.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ: Ευχαριστώ πολύ για τη συνέντευξη!

Κωνσταντίνος- Ραφαήλ Μπούρας

ΕΛΕΥΘΕΡΑ
ΚΕΙΜΕΝΑ

*Κείμενα
πραγματικά
και κείμενα
της
φαντασίας
μας*

Τα γενέθλια

Μια μέρα ένα ποντικάκι είχε τα γενέθλια του. Το πρωί όλοι οι φίλοι του, του έλεγαν χρόνια πολλά και τον ρωτούσαν τι επιθυμία είχε. Εκείνος τους απαντούσε ότι ήθελε να παλέψει με την αρκούδα. Κανείς, όμως, δεν τον άφηνε, γιατί η αρκούδα ήταν πολύ κοντά, στα σύνορα του χωριού τους. Επίσης η αρκούδα ήταν τεράστια και το ποντικάκι τόσο δα. Τότε αυτός ξεκίνησε για την αρκούδα μόνος του. Ένας φίλος του κατάλαβε ότι έφυγε και τον ακολούθησε. Ύστερα από πολλές περιπέτειες σε ποτάμια και ζούγκλες έφτασαν επιτέλους στην αρκούδα.

Εκείνη δέχτηκε να μονομαχήσουν. Με μια κίνηση το ποντικάκι έριξε την αρκούδα και κέρδισε. Η αρκούδα είχε μάθει την επιθυμία του και έπεσε από μόνη της για να μην τον στενοχωρήσει. Το ποντικάκι δεν το έμαθε ποτέ και έζησε καλά και εμείς και εσείς...καλύτερα!!!

Βαλνίκη Χρηστίδη

Η Παιχνιδούπολη

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν μία οικογένεια που ζούσε στην Παιχνιδούπολη, την πόλη με τα περισσότερα παιχνίδια στον κόσμο. Εκεί κατασκευάζονταν όλα τα παιχνίδια του κόσμου... Ακόμα και αυτά που έχουμε εμείς! Υπήρχε όμως ένα πρόβλημα. Κοντά στην Παιχνιδούπολη ήταν το νησί των δράκων. Εκεί ζούσαν όλοι οι άγριοι δράκοι.

Μία μέρα ο αρχηγός των δράκων, επιτέθηκε στην Παιχνιδούπολη με σκοπό να κλέψει όλα τα παιχνίδια. Ήταν εγωιστής... τα ήθελε όλα δικά του. Πετούσε φωτιές από το στόμα του. Όλα κήκαν εκεί και οι κάτοικοι κλειδωθήκανε στα σπίτια τους. Ο δράκος πήρε όλα τα παιχνίδια και δεν ξαναγύρισε ποτέ. Τα ήθελε μόνο για τον εαυτό του, επειδή τα παιδικά του χρόνια τα πέρασε πολεμώντας τους εχθρούς. Αυτό τον έκανε να αισθάνεται αδικημένος. Τα παιδιά όμως το έμαθαν. Ένα απόγευμα πήγαν στην σπηλιά του δράκου, τον συγχωρέσαν και έπαιζαν όλοι μαζί!

Ευαγγελία Μανάκου

Ο Φιντέλ, το σκυλάκι μου

Πριν δύο χρόνια, ήθελα να πάρω ένα σκυλάκι. Ήμουν στη Μυτιλήνη μαζί με τους γονείς μου. Στη πόλη (εκεί που είναι το λιμάνι), μένει ένας γνωστός της μαμάς και του μπαμπά μου, που είχε γεννήσει η σκυλίτσα του. Είχε ανεβάσει στα κοινωνικά δίκτυα φωτογραφίες από τα κουταβάκια. Ένα από αυτά είχε διαφορετικό τρίχωμα και ήταν τόσο γλυκούλι!

Τελικά ένα Σάββατο πήγαμε, το είδαμε, μας μύρισε και την Τρίτη πήγαμε να το πάρουμε. Το υιοθετήσαμε! Όταν πήγαμε να το πάρουμε, κλείσανε την μαμά του μέσα στο σπίτι. Όταν το πήραμε στην αγκαλιά μας, έβγαλε ένα ουρλιαχτό και μετά ηρέμησε. Τον ονομάσαμε Φιντέλ γιατί είναι αγόρι. Τον αγαπάμε πολύ και αυτός το ίδιο. Βέβαια δε λέω ότι δεν κάνει σκανταλιές αλλά δεν πειράζει!

Κάρλα Φουρ

ΕΛΕΥΘΕΡΑ
ΚΕΙΜΕΝΑ

*Κείμενα
πραγματικά
και κείμενα
της
φαντασίας
μας*

Το στοιχειωμένο σπίτι

Μια φορά κι έναν καιρό σε ένα σπίτι στο βουνό ζούσε ένα παιδί που το έλεγαν Τζακ. Μια μέρα ο Τζακ αποφάσισε να πάει με τους φίλους του στο στοιχειωμένο σπίτι. Στον δρόμο τους συνάντησαν ένα άλλο παιδί που ήξερε που είναι το στοιχειωμένο σπίτι.

Μόλις έφτασαν στο σπίτι άκουσαν μια παράξενη φωνή. Αυτή η φωνή ήταν της κακιάς μάγισσας. Η κακιά μάγισσα ζούσε σε αυτό το σπίτι γιατί προστάτευε το μαγικό διαμάντι. Ο Τζακ και οι φίλοι του μπήκαν μέσα στο σπίτι. Μόλις είδαν το μαγικό διαμάντι θέλησαν να το κλέψουν. Πήγαν κρυφά πίσω από το διαμάντι αλλά η κακιά μάγισσα τους είδε και τους έκλεισε στο υπόγειο. Μέσα στο υπόγειο έμειναν πέντε ώρες.

Οι γονείς τους ανησύχησαν. Ευτυχώς κατάφεραν να τους βρουν. Χωρίς να τους δει η μάγισσα πήραν τα παιδιά τους πίσω και επέστρεψαν σπίτι τους. Από τότε τα παιδιά αποφάσισαν να μην ξαναπατήσουν το πόδι τους σε αυτό το σπίτι!

Αντώνης Χουρδάκης

Οι περιπέτειες του Μπίλγκο

Μια μέρα η Τζέιν πήγε βόλτα στο πάρκο το σκυλάκι της, τον Μπίλγκο.

Καθώς προχωρούσαν έπιασε καταιγίδα. Η Τζέιν δεν είχε μαζί της ομπρέλα. Για να μην βραχεί έτρεξε προς το σπίτι της. Έλα όμως που είχε ξεχάσει τον Μπίλγκο στο πάρκο. Αυτός όμως, επειδή έμεινε μόνος, ξάπλωσε σε μια γωνίτσα στεναχωρημένος.

Η Τζέιν πήρε την ομπρέλα της και γύρισε πίσω στο πάρκο να πάρει τον Μπίλγκο. Όταν έφτασε στο πάρκο δεν τον είδε εκεί και γύρισε στο σπίτι της κλαίγοντας. Είχε τύψεις που τον άφησε μόνο του και χάθηκε.

Ο Μπίλγκο εκείνο το βράδυ κοιμήθηκε στην γωνίτσα που είχε βρει στο πάρκο. Κάποια στιγμή τα ξημερώματα τον ξύπνησαν τρεις γάτες και άρχισαν να του μιλάνε. Ο Μπίλγκο τους είπε τι του συνέβη στο πάρκο. Τότε αυτές του πρότειναν να τις ακολουθήσει. Εκείνος δέχτηκε και έφυγε μαζί τους. Κάνανε μεγάλο ταξίδι αλλά άξιζε τον κόπο γιατί οι τρεις γάτες τον πήγαν σε μια πόλη που λεγόταν Ζαχαρούπολη. Εκεί υπήρχαν πολλά αδέσποτα ζώα που τα είχαν βρει οι γάτες και τα είχαν πάει σε εκείνη την πόλη.

Μετά από καιρό ο Μπίλγκο πεθύμησε την Τζέιν και είπε στις γάτες ότι θέλει να επιστρέψει πίσω στο σπίτι του. Έτσι γύρισε στην αφεντικίνα του. Η Τζέιν χάρηκε πολύ που τον ξαναείδε. Ένιωθαν και οι δύο χαρά που βρέθηκαν ξανά κοντά ο ένας με τον άλλο και υποσχέθηκαν μεταξύ τους ότι δεν θα ξαναχωρισουν ποτέ.

Χριστίνα Στεφάνη

Οι συνταγές μας

Μουστοκούλουρα

*Γράφουμε
τις αγαπημένες
μας συνταγές...*

Δοκιμάστε τες...

Υλικά

-Αλεύρι για όλες τις χρήσεις ή Νο2, περίπου 1 κιλό, 1 ποτήρι του νερού πετιμέζι, 1 ποτήρι του νερού ζάχαρη, 1 και 1/2 ποτήρι του νερού λάδι, χυμό ενός λεμονιού, 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ, 1 κουταλιά της σούπας σόδα, 1/2 ποτήρι του νερού χυμό πορτοκάλι, 1/2 ποτήρι του κρασιού κονιάκ, λίγη κανέλλα / γαρύφαλλο / μοσχοκάρυδο (τριμμένα).

Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μπολ.

Τη σόδα τη διαλύουμε στο χυμό λεμονιού ή στο κονιάκ.

Δουλεύουμε τη ζύμη μας με τα χέρια.

Προσοχή: Η ζύμη μας πρέπει να είναι πολύ μαλακή. Γι' αυτό πρέπει να προσέξουμε πόσο αλεύρι θα βάλουμε!

Ψήνουμε στους 180°C για 10 λεπτά περίπου. Αν θέλουμε τα κάνουμε τα κουλούρια μας πιο τραγανά, τα ψήνουμε περισσότερη ώρα.

Σπύρος Κούκλης

Μηλόπιτα

Υλικά:

Ζύμη: 125 gr Αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 150 gr Μαύρη Ζάχαρη
150 gr Αμύγδαλο τριμμένο, 100gr Βούτυρο, 1 αυγό, ½ κουτάλι
κανέλλα, 1 σφηνάκι κονιάκ, Λίγο αλάτι

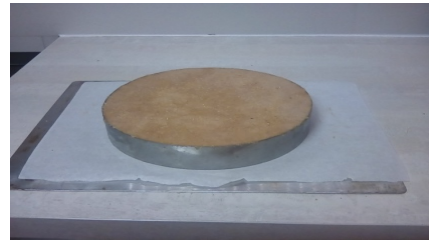
Γέμιση: 1 kg μήλα κόκκινα καθαρισμένα και κομμένα σε λεπτές φέτες,
100gr Σταφίδες, 100gr Καρύδια χοντροκομμένα,
1 κουταλάκι Τζίντζερ (πιπερόριζα)προαιρετικά



Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε σε ένα μίξερ και σε χαμηλές στροφές όλα τα υλικά της ζύμης μέχρι να μαλακώσει το βούτυρο. Όχι πολλή ώρα και αφρατέψει πολύ.

Βάζουμε τη ζύμη ανάμεσα σε δύο λαδόκολες και την πιέζουμε μέχρι να γίνει ένα μεγάλο φύλλο πάχους 1cm. Το βάζουμε στο ψυγείο για να παγώσει.



Απλώνουμε ένα κομμάτι του φύλλου σε ένα ταγί και ρίχνουμε τα υλικά της γέμισης από πάνω αφού τα ανακατέψουμε μεταξύ τους. Βάζουμε απο πάνω το υπόλοιπο φύλλο της ζύμης και την πασπαλίζουμε από πάνω με λίγη μαύρη ζάχαρη για εφέ. Ψήνουμε στους 160°C για μία ώρα.



Την κόβουμε όταν κρυώσει για να μην διαλυθεί.



Καλή σας όρεξη!!

Σημ. Αν σας περισσέψει υλικό από την ζύμη, μπορείτε να κάνετε μπισκότα!!



Λευτέρης Πετράκης

2^ο ΔΣ Ν. ΨΥΧΙΚΟΥ

25^{ης} Μαρτίου 2,
15451, Ν. Ψυχικό

