



# Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ, Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΑΣ «Η ΠΡΟΤΥΠΗ ΦΩΝΗ»!

"ΤΟ ΣΤΟΙΧΗΜΑ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ:  
ΜΠΟΡΕΙ Ο ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΝΑ "ΑΝΘΙΣΕΙ"  
ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΣΤΕΡΕΨΕΙ ΤΟ ΝΗΣΙ;"



## 1. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΜΑΣ (ΙΣΤΟΡΙΑ & ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ)

- Το μέλλον της Ρόδου απαιτεί μια λεπτή ισορροπία. Η προστασία της παράδοσης (Σαλάκος) και η επένδυση σε εναλλακτικές μορφές τουρισμού (Αγροτουρισμός) είναι τα μόνα όπλα απέναντι στην απειλή του υπερτουρισμού. Η Ρόδος μπορεί να ζήσει και τον χειμώνα, αρκεί να θυμηθεί ποια πραγματικά είναι.

## 2. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΧΟΛΙΚΗ ΖΩΗ & ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Εστίαση στις δράσεις του σχολείου που έχουν κοινωνικό αντίκτυπο.

- Δημιουργία και Προσφορά: Το Παζάρι Αγάπης του Σχολείου μας – Η κεντρική δράση για το ίδρυμα «Άγιος Ανδρέας».
- Το ΠΕΠΑΛ Ρόδου για τα 3 δισ. δέντρα της Ευρώπης – Το ρεπορτάζ για τη δενδροφύτευση στη Λάρδο.
- 

## 3. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΥΓΕΙΑ, ΟΜΟΡΦΙΑ & ΕΠΙΣΤΗΜΗ

- Κομμωτική Τέχνη στο Π.ΕΠΑ.Λ Ρόδου : Σπουδές και επαγγελματική αποκατάσταση.
- Αισθητικός: Ένα Επάγγελμα με Μέλλον για Όλους – Κατάρριψη στερεοτύπων.
- Κατανόηση της Πλαστικής Χειρουργικής: Οφέλη, Κίνδυνοι και Τάσεις – Η επιστημονική προσέγγιση της ομορφιάς και της αποκατάστασης.
- Ισορροπημένη Διατροφή: Ο Δικός μας Οδηγός – Με το tip για τα λαμπερά μαλλιά.



# Π.Ε.Π.Α.Λ ΡΟΔΟΥ 2025-2026

Καλωσορίσατε στην έκδοση της  
«Πρότυπης Φωνής»!

## ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Άλλα Τζένη  
Καρπαθάκης  
Αλέξανδρος  
Κιοκεκλή Μουράτ  
Κλαδίτη Ελενα  
Κουρδουμπά Μαρία  
Μικρόπουλος  
Μάνθος  
Μίμη Νεφέλη  
Μυλόπουλος  
Στέφανος  
Πανάγου Ελευθερία  
Στυλιανούδη Ελένη  
Συντικός Φώτης  
Τεξακαλίδης Γιάννης  
Τσακκίρη Μιχαέλα

Τσέρα Λορίσα  
Χαρτερός Γιώργος  
Χρυσόχος  
Στέφανος  
Χούκστρα Ιάσωνας  
Χριστοφοράκη  
Σοφία

## ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ / ΤΡΙΕΣ

Βεργωτή Θωμαΐς  
Κιόττου Σάββας  
Μαγκανιάρη  
Ελευθερία



Αυτό που κρατάτε στα χέρια σας δεν είναι απλώς ένα σύνολο από άρθρα, αλλά το αποτέλεσμα της συνεργασίας, του προβληματισμού και της δημιουργικότητας των μαθητών και των μαθητριών του Π. ΕΠΑ.Λ Ρόδου. Σε μια εποχή που η πληροφορία τρέχει με ταχύτητα, εμείς επιλέξαμε να σταματήσουμε και να δώσουμε φωνή σε όσα μας απασχολούν, μας εμπνέουν και μας εξελίσσουν.

Μέσα από τις σελίδες μας, θα ταξιδέψετε από το Παζάρι Αγάπης που διοργανώσαμε για την ενίσχυση του ιδρύματος «Άγιος Ανδρέας», μέχρι τις πληγείσες εκτάσεις της Λάρδου όπου δώσαμε μια «ανάσα» ελπίδας με τη δενδροφύτευσή μας. Αναζητήσαμε τις ρίζες μας στο παλιό ελαιοτριβείο της Σαλάκου και προβληματιστήκαμε για το μέλλον του τουρισμού στο νησί μας, αναρωτώμενοι αν η Ρόδος μπορεί να παραμείνει ζωντανή και παραγωγική όλο τον χρόνο.

Παράλληλα, ανοίγουμε τις πόρτες των εργαστηρίων μας. Από την Κομμωτική και την Αισθητική μέχρι τις επιστημονικές αναλύσεις για την Πλαστική Χειρουργική και τη Διατροφή, δείχνουμε ότι το επαγγελματικό μας μέλλον χτίζεται με γνώση, εξειδίκευση και σεβασμό στον άνθρωπο. Δεν ξεχάσαμε όμως και την καθημερινότητά μας: τη μουσική, τα βιβλία και τον κόσμο του gaming, που αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της εφηβείας μας.

Η «Πρότυπη Φωνή» είναι το δικό μας «μάθημα ζωής». Αποδεικνύει ότι όταν η δημιουργικότητα συναντά την αλληλεγγύη και τη συλλογική δουλειά, μπορούμε να καταφέρουμε τα πάντα.

Καλή ανάγνωση!

Η Συντακτική Ομάδα του Π. ΕΠΑ.Λ Ρόδου



# horizontes

ΠΕΠΑΘΗΘΕΙΑ

ΑΚΟΥΣΕ ΤΗΝ  
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

## ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

### Ρόδος: Εκεί που η Ιστορία συναντά το Γαλάζιο

Γράφει η Λορίσα Τσέρα



Φωτογραφίες της συντακτικής ομάδας

**Ακρόπολη Λίνδου:** Αρχαία μνημεία με την ωραιότερη θέα στο ηλιοβασίλεμα.

**Παραλίες για κάθε γούστο:**

1. **Τσαμπίκα:** Για κρυστάλλινα νερά.

2. **Πρασονήσι:** Ο παράδεισος του windsurf.

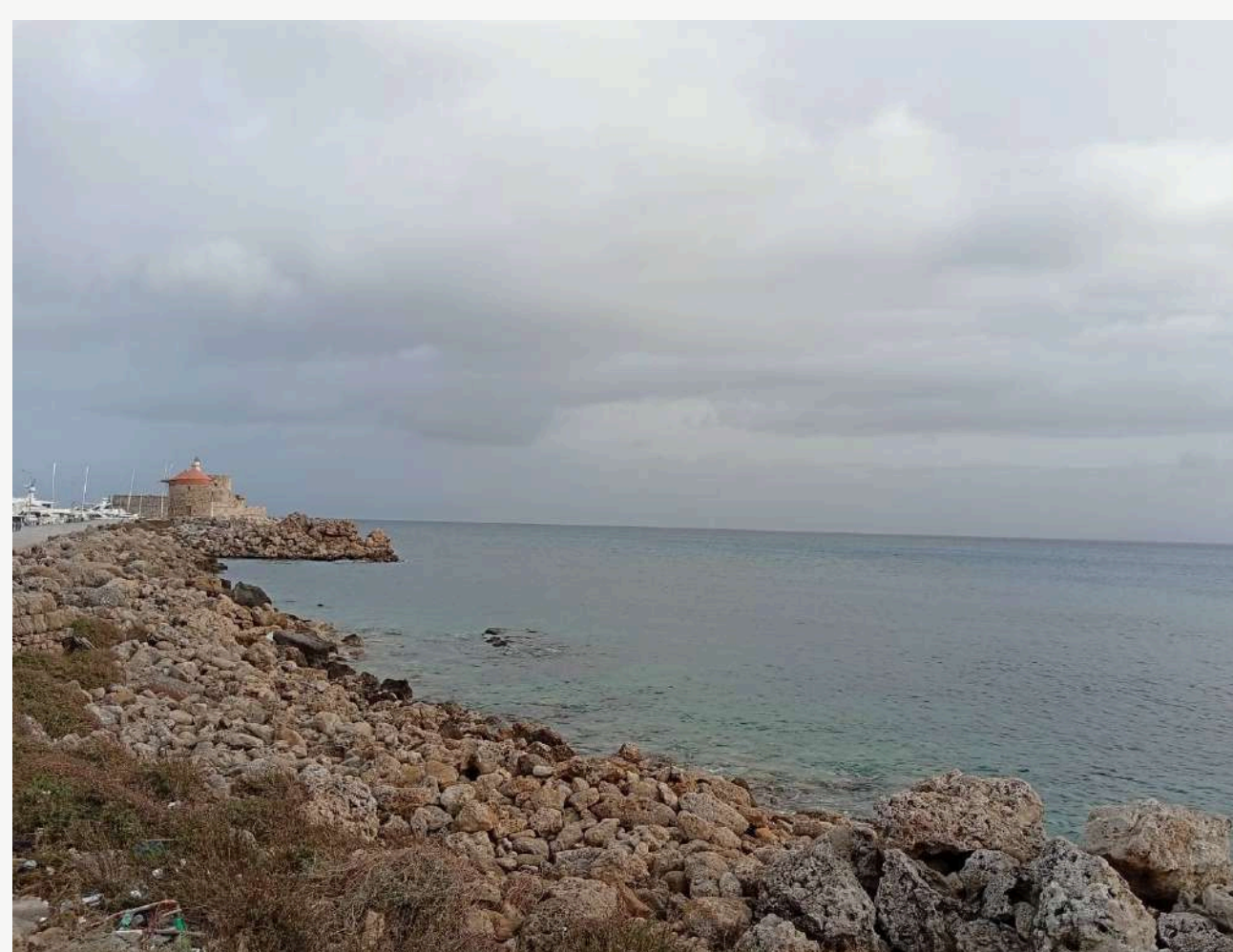
3. **Άγιος Παύλος:** Για όσους αναζητούν την ηρεμία.

Γεύση & Διασκέδαση: Από φρέσκο ψάρι στα γραφικά χωριά μέχρι την έντονη νυχτερινή ζωή στο **Φαληράκι**, η Ρόδος καλύπτει κάθε ανάγκη.

Η **Ρόδος**, το μεγαλύτερο νησί των Δωδεκανήσων, δεν είναι απλώς ένας προορισμός· είναι μια ολοκληρωμένη εμπειρία. Από τη Μεσαιωνική Πόλη των Ιπποτών μέχρι τις καταγάλανες παραλίες, το νησί συνδυάζει την παράδοση με τη σύγχρονη τουριστική ζωή.

**Τα «SOS» της επίσκεψής σας:**

**Μεσαιωνική Πόλη:** Ένας από τους πιο καλοδιατηρημένους οικισμούς της Ευρώπης. Μην χάσετε το **Παλάτι του Μεγάλου Μαγίστρου** για να νιώσετε τον παλμό της εποχής των Ιπποτών.



Φωτογραφίες της συντακτικής ομάδας

Ξέρατε ότι:  
Η Ρόδος έχει  
περίπου 125.000 μόνιμους  
κατοίκους και  
περισσότερους από 40  
παραδοσιακούς οικισμούς;

Τουριστικός  
οδηγός  
Δήμου Ρόδου





# ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΜΑΣ:

## Το παλιό ελαιοτριβείο της Σαλάκου: Μνήμες που δεν πρέπει να ξεχαστούν

Στη Σάλακο της Ρόδου υπάρχουν μέρη που τα έχουμε συνηθίσει τόσο πολύ, ώστε περνάμε δίπλα τους χωρίς να τα παρατηρούμε πραγματικά. Ένα από αυτά είναι το παλιό ελαιοτριβείο του χωριού μας. Ένα κτίριο απλό, λίγο φθαρμένο από τον χρόνο, που όμως κουβαλάει μέσα του ιστορίες, κόπο και αναμνήσεις από μια εποχή που η ζωή ήταν διαφορετική, ίσως πιο δύσκολη, αλλά σίγουρα πιο δεμένη.

Το ελαιοτριβείο παλιά δεν ήταν απλώς ένας χώρος εργασίας. Ήταν σημείο συνάντησης για τους κατοίκους του χωριού, ειδικά τους χειμερινούς μήνες. Οι άνθρωποι έφερναν τις ελιές τους, περίμεναν με υπομονή τη σειρά τους και συζητούσαν για τα νέα του χωριού. Εκεί ακουγόταν γέλιο, κουβέντα, αλλά και αγωνία για το αν η σοδειά θα ήταν καλή. Το λάδι που έβγαινε δεν ήταν απλώς ένα προϊόν· ήταν αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς και βασικό στοιχείο της καθημερινής ζωής. Οι παπούδες και οι γιαγιάδες μας θυμούνται ακόμα εκείνες τις μέρες. Μας μιλάνε για τις ώρες που περνούσαν στο ελαιοτριβείο, για το κρύο, για την κούραση, αλλά και για τη χαρά όταν έβλεπαν το πρώτο λάδι να τρέχει.



Για αυτούς, το λάδι ήταν πολύτιμο. Το χρησιμοποιούσαν στο φαγητό, το πουλούσαν για να ζήσουν, το φύλαγαν σαν θησαυρό. Μέσα από τις ιστορίες τους καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό ρόλο έπαιζε το ελαιοτριβείο στη ζωή του χωριού.

**Σιωπηλός Μάρτυρας της Ιστορίας:** Σήμερα, το παλιό ελαιοτριβείο δεν λειτουργεί όπως τότε. Ο χρόνος έχει αφήσει τα σημάδια του και οι σύγχρονες εγκαταστάσεις έχουν πάρει τη θέση των παλιών. Παρ' όλα αυτά, το κτίριο παραμένει εκεί, σαν σιωπηλός μάρτυρας μιας άλλης εποχής. Κάθε πέτρα του μοιάζει να κρύβει ιστορίες ανθρώπων που δούλεψαν σκληρά για να μεγαλώσουν τις οικογένειές τους και να κρατήσουν ζωντανό το χωριό.



Φωτογραφίες από Ελευθερία Πανάγου

Γράφει η Ελευθερία Πανάγου



# ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΜΑΣ



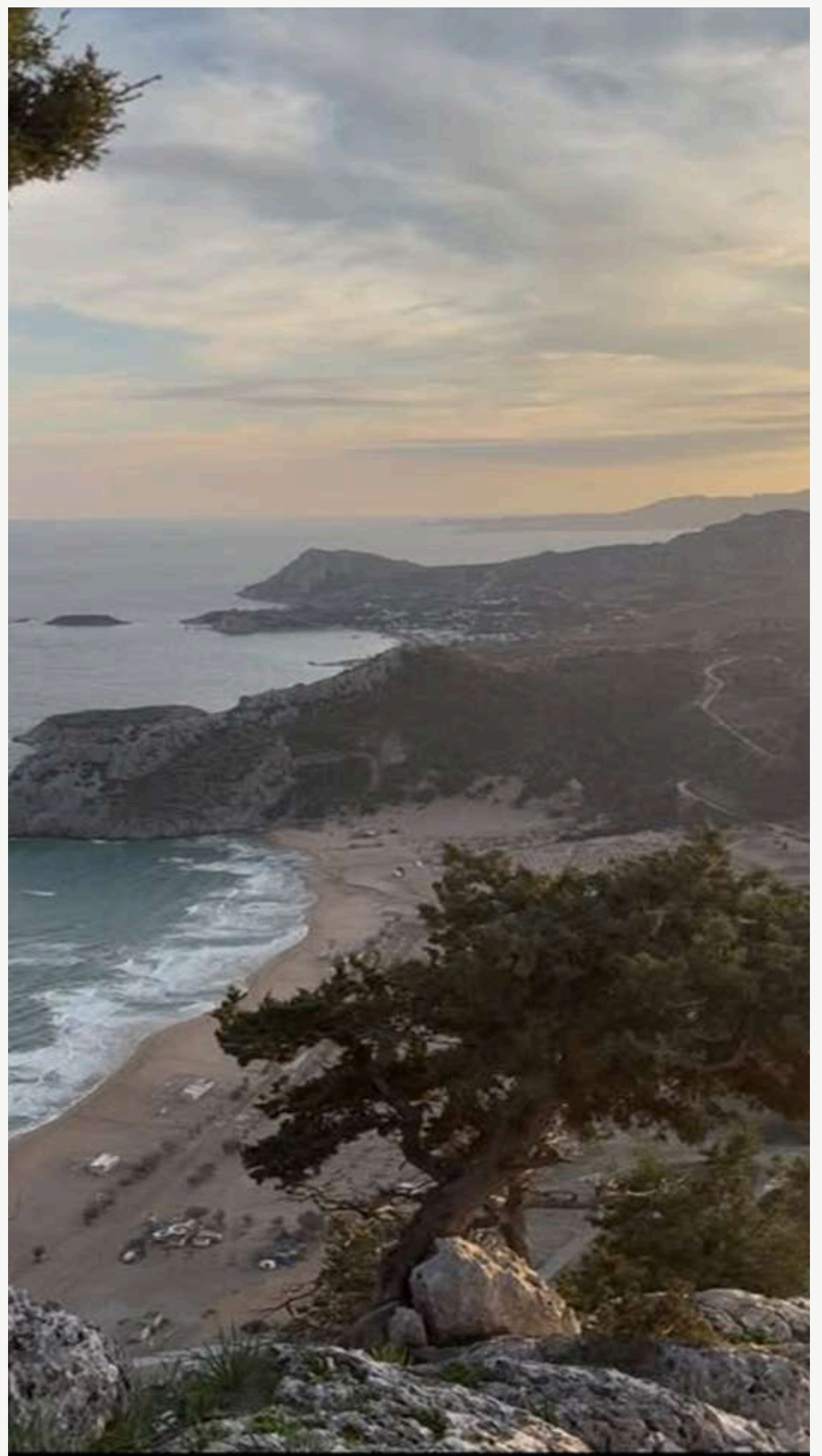
Πιστεύω πως τέτοια μέρη δεν πρέπει να τα ξεχνάμε. Δεν είναι απλώς παλιά κτίρια, αλλά κομμάτια της ταυτότητάς μας. Μας βοηθούν να καταλάβουμε από πού ερχόμαστε και να εκτιμήσουμε όσα έχουμε σήμερα. Ίσως θα έπρεπε να τα προστατεύουμε περισσότερο, να τα αναδεικνύουμε και να τα χρησιμοποιούμε για να μαθαίνουν και οι νεότερες γενιές την ιστορία του τόπου τους.

**Κοιτώντας το Μέλλον μέσα από το Παρελθόν:** Εμείς, οι νέοι, συχνά κοιτάμε μόνο μπροστά. Όμως, για να πάμε μπροστά, πρέπει πρώτα να γνωρίζουμε το παρελθόν μας. Το παλιό ελαιοτριβείο της Σαλάκου είναι μια υπενθύμιση ότι πίσω από την άνεση της σημερινής ζωής κρύβεται ο κόπος πολλών ανθρώπων. Ίσως την επόμενη φορά που θα περάσουμε από εκεί, να σταματήσουμε για λίγο. Να το κοιτάξουμε όχι σαν ένα εγκαταλελειμμένο κτίριο, αλλά σαν ένα κομμάτι της ιστορίας μας που αξίζει να θυμόμαστε και να σεβόμαστε.

Γράφει η Ελευθερία Πανάγου

## Όταν ο Αγροτουρισμός συναντά την Ιστορία και τη Φύση

Η Ρόδος, το νησί του Ήλιου, δεν αποτελεί μόνο έναν από τους πιο δημοφιλείς τουριστικούς προορισμούς της Ελλάδας, αλλά και έναν τόπο όπου η ιστορία, η φύση και η αγροτική παράδοση συνυπάρχουν αρμονικά. Τα τελευταία χρόνια, ο αγροτουρισμός αναπτύσσεται δυναμικά στο νησί, προσφέροντας στους επισκέπτες μια εναλλακτική μορφή τουρισμού που βασίζεται στη βιωματική εμπειρία, τον σεβασμό στο περιβάλλον και την επαφή με τον τοπικό πολιτισμό. Αυτή η μορφή τουρισμού συνδέεται άμεσα με την αγροτική ζωή και την παραγωγή, δίνοντας την ευκαιρία στους επισκέπτες να μείνουν σε παραδοσιακούς ξενώνες, να συμμετέχουν σε αγροτικές εργασίες και να γνωρίσουν από κοντά την καλλιέργεια της ελιάς, του αμπελιού και των εσπεριδοειδών.



Φωτογραφία από Αλέξανδρος Καρπαθάκης

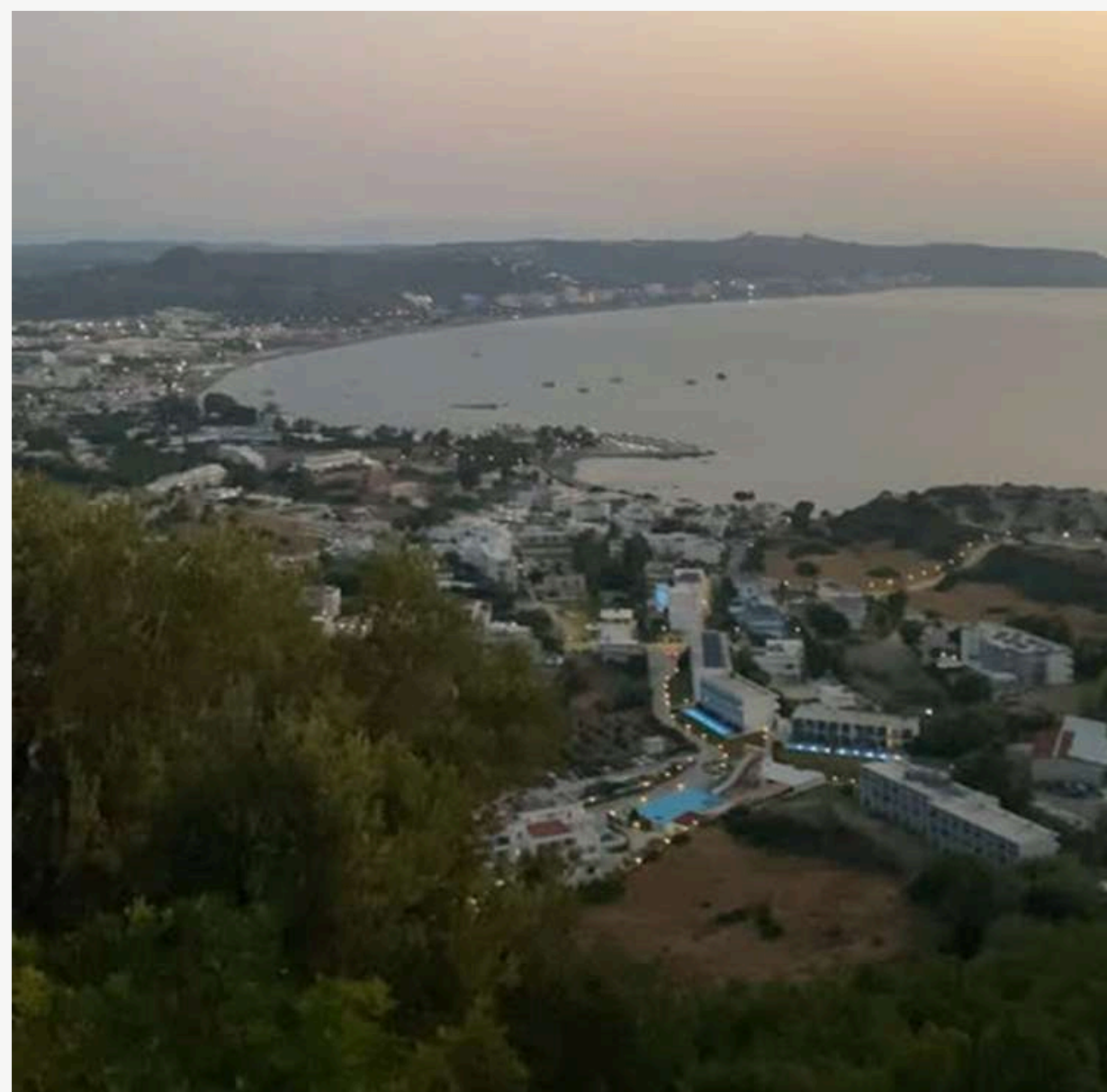
---

Στη Ρόδο,  
δεν είναι σπάνιο ένα παιδί να έχει 2, 3 ή και 5 νομούς.  
Ο κουμπάρος θεωρείται δεύτερη οικογένεια.



Σε χωριά όπως ο Αρχάγγελος, ο Έμπωνας, τα Απόλλωνα και η Μαλώνα, ο αγροτουρισμός προσφέρει μοναδικές εμπειρίες, όπως ο τρύγος, η παραγωγή κρασιού και η παρασκευή παραδοσιακών γλυκών.

Ειδικά ο Έμπωνας παραμένει βασικό κέντρο αγροτουρισμού, φημισμένος για τα κρασιά του, ενώ το όρος Φιλήρημος προσφέρει μια ξεχωριστή διαδρομή που συνδυάζει το θρησκευτικό με το φυσικό ενδιαφέρον. Αυτές οι δραστηριότητες δεν ενισχύουν μόνο την τοπική οικονομία και τους μικρούς παραγωγούς, αλλά λειτουργούν και ως κίνητρο για τους νέους να παραμείνουν στα χωριά τους, προστατεύοντας ταυτόχρονα την πολιτιστική μας κληρονομιά.



Φωτογραφία από Αλέξανδρος Καρπαθάκης



Φωτογραφία από Αλέξανδρος Καρπαθάκης

Η Κοιλάδα των Πεταλούδων αποτελεί ένα μοναδικό φυσικό πάρκο που αναδεικνύει την οικολογική ομορφιά της ενδοχώρας, ενώ η ιστορική ταυτότητα του νησιού ολοκληρώνεται με τη σύνδεση της υπαίθρου με μνημεία παγκόσμιας εμβέλειας. Η Μεσαιωνική Πόλη με το Παλάτι του Μεγάλου Μαγίστρου και η Ακρόπολη της Λίνδου, χτισμένη πάνω στον επιβλητικό βράχο, αποτελούν τους σταθμούς όπου η αγροτική παράδοση συναντά τη μακρόχρονη ιστορία και την αρχιτεκτονική της Ρόδου.

Συμπερασματικά, η Ρόδος δείχνει τον δρόμο προς έναν βιώσιμο τουρισμό που δεν περιορίζεται μόνο στις παραλίες. Ο αγροτουρισμός, σε συνδυασμό με την ανάδειξη των ιστορικών αξιοθέατων, δημιουργεί ένα ολοκληρωμένο προϊόν που σέβεται τον άνθρωπο, τη φύση και την ιστορία του νησιού μας, προσφέροντας μια αυθεντική εμπειρία ζωής.

Γράφουν Αλέξανδρος Καρπαθάκης και Μυλόπουλος Στέφανος

---

**Ξέρατε ότι, η ροδίτικη ντοπιολαλιά έχει  
δωρικές ρίζες,  
ιταλικές λέξεις και  
τουρκικές επιρροές;**



# Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΚΡΟΥΑΖΙΕΡΑΣ

## Το Λιμάνι της Ρόδου: Πύλη Εισόδου για τον Παγκόσμιο Τουρισμό

Τα κρουαζιερόπλοια αποτελούν πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της ταυτότητας του νησιού μας. Λόγω της στρατηγικής θέσης του λιμανιού, χιλιάδες επισκέπτες καθημερινά έχουν την ευκαιρία να πάρουν μια «γεύση» από Ρόδο μέσα σε λίγες ώρες.

Η εύκολη πρόσβαση στη Μεσαιωνική Πόλη επιτρέπει στους τουρίστες να περιηγηθούν στα

ιστορικά σημεία και να στηρίξουν την τοπική αγορά.

Η άφιξη των «πλωτών πόλεων» ενισχύει σημαντικά τα καταστήματα, τα εστιατόρια και τις τουριστικές υπηρεσίες, καθιστώντας το λιμάνι της Ρόδου ένα από τα πιο δυναμικά στο Αιγαίο.

Γράφει η Λορίσα Τσέρα



## ΥΠΕΡΤΟΥΡΙΣΜΟΣ: ΕΥΛΟΓΙΑ Ή ΑΠΕΙΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ;

Ο τουρισμός αποτελεί αναμφισβήτητα την «βαριά βιομηχανία» της χώρας μας, προσφέροντας έσοδα και πνοή ανάπτυξης σε πολλές περιοχές. Τι συμβαίνει όμως όταν το μέτρο χάνεται; Όταν οι επισκέπτες γίνονται υπερβολικά πολλοί για έναν τόπο, εμφανίζεται το φαινόμενο του υπερτουρισμού, φέρνοντας μαζί του σοβαρά προβλήματα.

Η πίεση στις υποδομές και την καθημερινότητα: Σε πολλά μέρη της Ελλάδας, οι υποδομές «λυγίζουν» υπό το βάρος του μεγάλου αριθμού τουριστών.

Το καλοκαίρι, οι ελλείψεις σε νερό και ρεύμα γίνονται καθημερινότητα, οι δρόμοι ασφυκτιούν από την κίνηση και οι τιμές στα βασικά αγαθά εκτοξεύονται, δυσκολεύοντας τη ζωή των μόνιμων κατοίκων.

**ΠΟΙΟΙ ΠΕΡΑΣΑΝ ΑΠΟ ΤΗ ΡΟΔΟ:**

Ιππότες 1309–1522

Οθωμανοί 1522–1912

Ιταλοί 1912-1947

Ένωση με την Μητέρα Ελλάδα

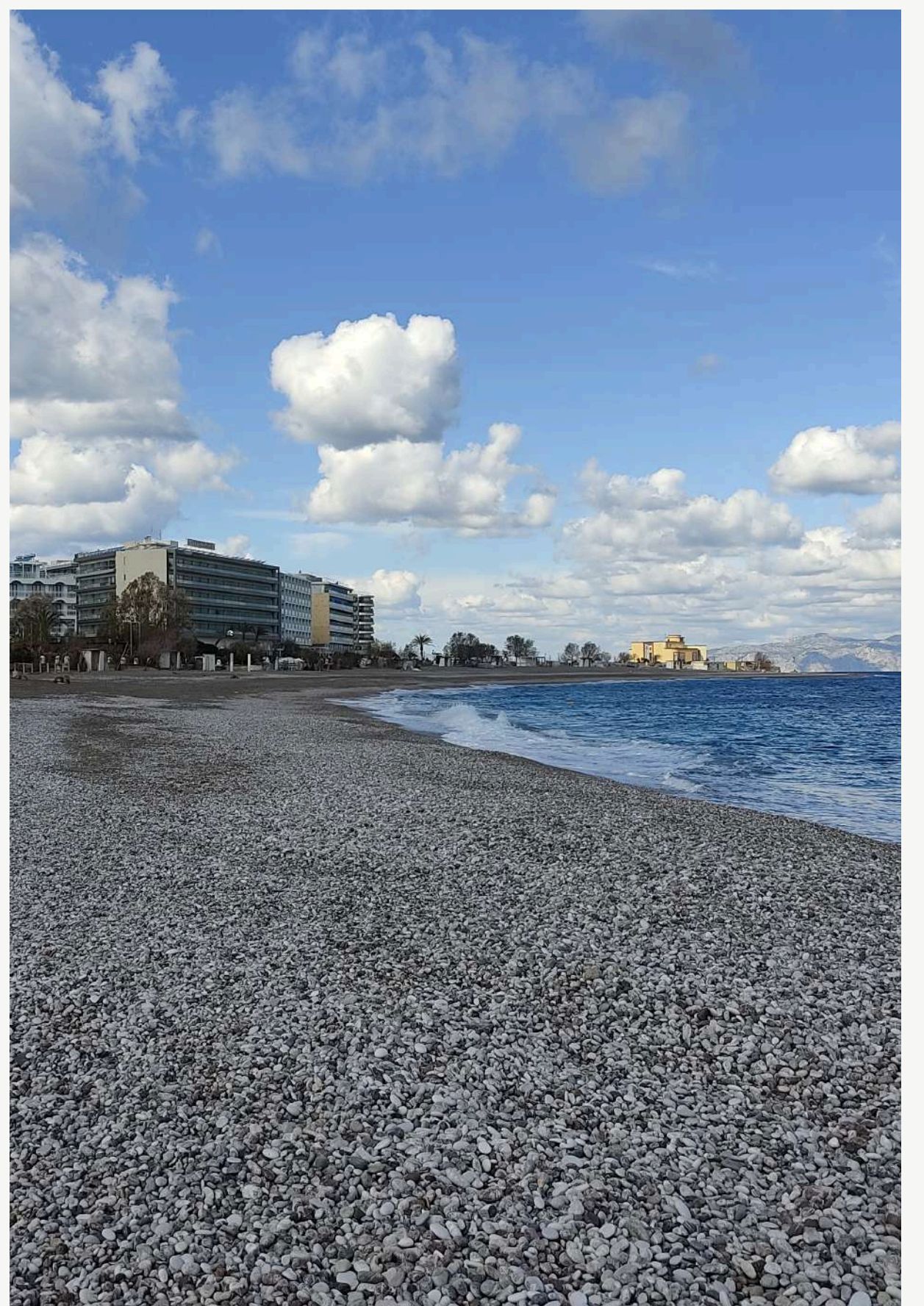


# ΥΠΕΡΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

**ΤΟ ΚΡΙΣΙΜΟ  
ΕΡΩΤΗΜΑ  
ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ:  
ΜΠΟΡΕΙ ΜΙΑ ΧΩΡΑ  
ΝΑ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΜΟΝΟ  
ΣΕ ΕΝΑΝ ΤΟΜΕΑ;**



Παράλληλα, ο ελεύθερος χώρος στις παραλίες περιορίζεται δραματικά από την αλόγιστη εξάπλωση ομπρελοκαθισμάτων. Το πρόβλημα δεν είναι μόνο ελληνικό· σε χώρες όπως η Ισπανία, οι κάτοικοι βγαίνουν ήδη στους δρόμους ζητώντας πίσω τις πόλεις τους. Η ανάγκη για ισορροπία Φυσικά, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε τη θετική πλευρά. Ο τουρισμός δημιουργεί χιλιάδες θέσεις εργασίας και στηρίζει την οικονομία ολόκληρων νησιών.



Φωτογραφία απο Μίμη Νεφέλη

Μια ματιά στο μέλλον: Κατά τη γνώμη μου, η μονοκαλλιέργεια του τουρισμού κρύβει κινδύνους. Είναι απαραίτητο οι νέοι να στρέφονται και προς άλλους επαγγελματικούς κλάδους, ώστε να υπάρχει οικονομική ισορροπία και καλύτερη ποιότητα ζωής. Ο τουρισμός είναι πολύτιμος, αλλά για να παραμείνει βιώσιμος, χρειάζεται όρια, σεβασμό στο περιβάλλον και, κυρίως, σεβασμό στον κάτοικο αυτού του τόπου.

Γράφει ο Στέφανος Χρυσόχορς

Ξέρατε ότι:  
Το παραδοσιακό ροδίτικο έδεσμα, το ροδίτικο μελεκούνι από μέλι, σουσάμι, αμύγδαλα & μπαχαρικά προσφέρεται σε γάμους, βαφτίσεις & γιορτές;



# “Όταν η φύση σταματά να αναπνέει...”

της Μίμη Νεφέλης

Ένας Μονόλογος για τη Γη

Κρατώντας στα χέρια μας μικρά δεντράκια, κρατούσαμε το μέλλον. Ένα δέντρο ξεκινά τη ζωή του ταπεινά, με ρίζες εύθραυστες και κορμό λεπτό. Δεν γνωρίζει ακόμη τον δύσκολο καιρό που θα έρθει. Δεν ξέρει για καταιγίδες, για ανέμους που θα το δοκιμάσουν, ούτε καλοκαίρια που θα το διψάσουν. Κι όμως, μέσα του κρύβει δύναμη, υπομονή και ελπίδα. Χρειάζεται χρόνο για να μεγαλώσει, όπως και οι άνθρωποι.

Η φύση έχει τον δικό της τρόπο να μεγαλώνει: αργά, σιωπηλά και με υπομονή. Χρειάζεται χρόνο για να ριζώσει βαθιά στο έδαφος, να δυναμώσει και να μάθει να αντέχει. Οι δυσκολίες δεν την καταστρέφουν αλλά τη διαμορφώνουν. Κάθε άνεμος, κάθε καταιγίδα και κάθε ξηρασία την εκπαιδεύουν να προσαρμόζεται και να συνεχίζει. Ωστόσο, υπάρχουν απειλές που δεν της επιτρέπουν να ακολουθήσει αυτόν τον φυσικό κύκλο. Οι πυρκαγιές των τελευταίων ετών στην Ελλάδα έχουν καταστρέψει τεράστιες δασικές εκτάσεις μέσα σε ελάχιστο χρόνο. Μαζί με τα δέντρα χάνονται ζώα, φυτά, οικοσυστήματα και μια φυσική ισορροπία που χρειάστηκε

ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΗ ΜΑΣ Η  
ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΓΙΑ  
ΔΕΝΔΡΟΦΥΤΕΥΣΗ, ΔΕΝ  
ΗΤΑΝ ΑΠΛΩΣ ΜΙΑ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ  
ΑΛΛΑ ΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑ  
ΖΩΗΣ.



Φωτογραφία από Φώτη Συντίκο



Φωτογραφία από Φώτη Συντίκο

δεκαετίες για να δημιουργηθεί. Η φωτιά δεν καίει μόνο κορμούς και φύλλα. Καίει παρελθόν, παρόν και μέλλον. Καίει την υπομονή της φύσης, εκείνη από την οποία εμείς οι άνθρωποι θα μπορούσαμε να πάρουμε το σημαντικότερο μάθημα.

Ο άνθρωπος δεν βρίσκεται απέναντι στο περιβάλλον αλλά μέσα σε αυτό. Αναπνέει από αυτό και εξαρτάται από την ύπαρξή του. Όταν η φύση υποφέρει, αργά ή γρήγορα υποφέρει και η κοινωνία.

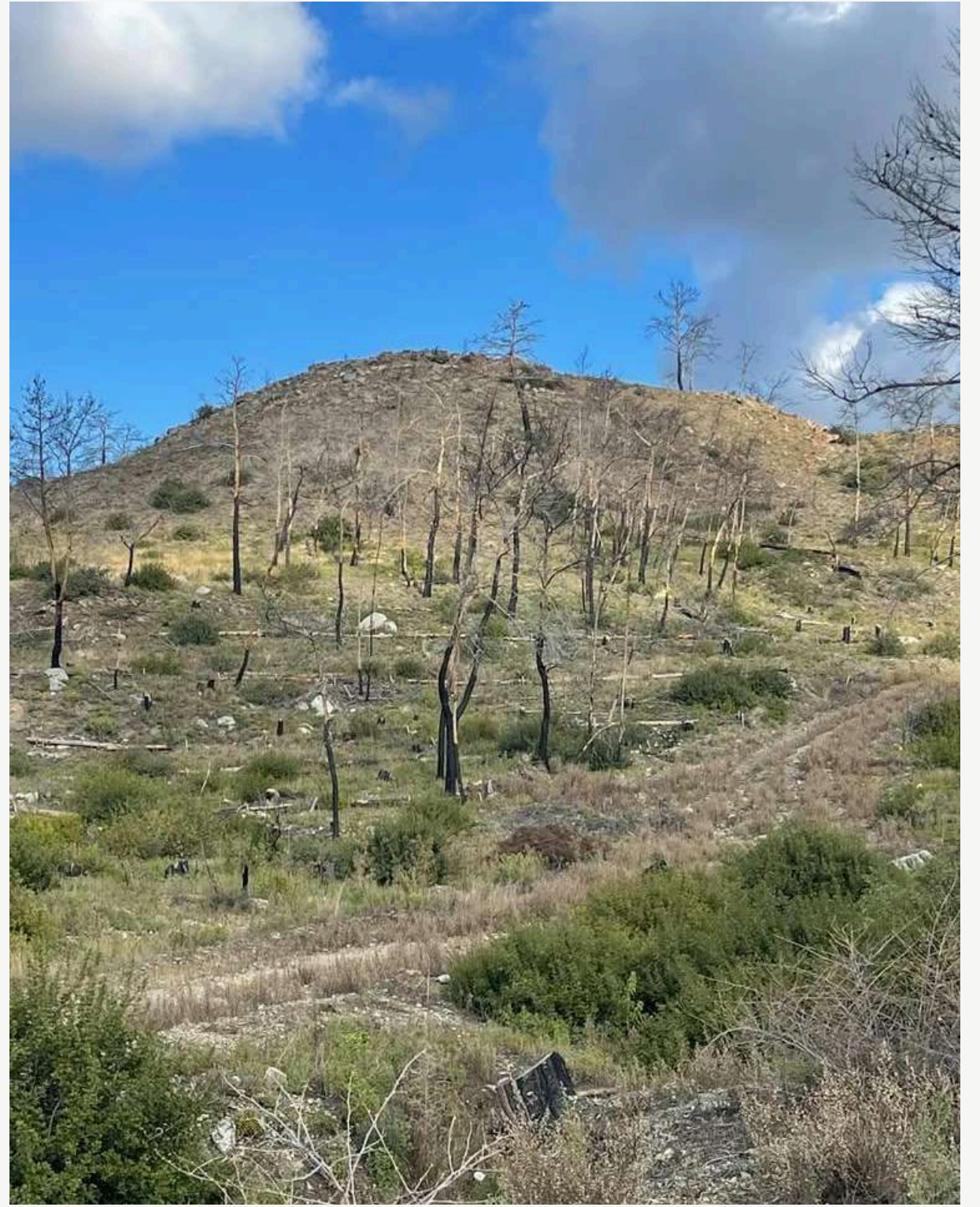
Γι' αυτό κάθε δέντρο που φυτεύεται αποτελεί μια πράξη σεβασμού και ευθύνης. Μια υπενθύμιση πως το μέλλον δεν χτίζεται με λόγια, αλλά με φροντίδα και πράξεις. Αν θέλουμε έναν κόσμο που να συνεχίσει να αναπνέει, οφείλουμε πρώτα να προστατεύσουμε τις ρίζες του.



# "ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΤΑΧΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΠΙΔΑ: ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΘΑΡΡΟΥΣ ΚΑΙ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΨΕΝΗ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ"

*Με αφορμή την εκπαιδευτική εκδρομή του Π.ΕΠΑ.Λ Ρόδου σε συνεργασία με το Europe Direct Νοτίου Αιγαίου στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας.*

Σε μια εποχή που η κλιματική κρίση χτυπάει όλο και πιο δυνατά την πόρτα μας, η αξία του δέντρου και του δάσους γίνεται πιο επιτακτική από ποτέ. Ως μαθητική κοινότητα, έχουμε την ευθύνη να προστατεύσουμε το περιβάλλον μας και να δώσουμε το παράδειγμα. Με αφορμή τη δράση δενδροφύτευσης του σχολείου μας, σας παραθέτουμε μια συγκλονιστική ιστορία που συνδέει άμεσα την καταστροφή με την αναγέννηση, το θάρρος με την πίστη και την απόδειξη της αξίας της φύσης.



Φωτογραφία από Φώτη Συντίκο

## ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΤΗΣ ΥΨΕΝΗΣ



Φωτογραφία από Αλέξανδρο Καρπαθάκη

Το περασμένο καλοκαίρι, η Ρόδος δοκιμάστηκε από καταστροφικές πυρκαγιές που άφησαν πίσω τους καμένη γη και αποκαΐδια. Μέσα σε αυτό το εφιαλτικό τοπίο, ξεχωρίζει η ιστορία των μοναχών της Ιεράς Μονής Παναγίας Υψενής, όπου οκτώ μοναχές αρνήθηκαν να εγκαταλείψουν το μοναστήρι τους, παρά τον κίνδυνο που ελλόχευε.

Την ημέρα της πυρκαγιάς, σήμανε συναγερμός, αλλά μόνο ένα πυροσβεστικό όχημα έφτασε εγκαίρως, μαζί με έξι εθελοντές. Οι μοναχές, με ένα σθένος ψυχής απίστευτο, αντέδρασαν άμεσα. Γέμισαν κουβάδες με νερό και το περιέλουσαν στο γρασίδι και το δάσος γύρω από το μοναστήρι. Συνέχισαν έτσι, ώσπου η φωτιά δυνάμωσε τόσο, κλείνοντας την έξοδο διαφυγής. Τότε, κλείστηκαν στη μεγαλύτερη από τις δύο εκκλησίες του μοναστηριού, προσευχόμενες στην Παναγία. Η φωτιά έκαψε όλη τη γύρω έκταση και εκατοντάδες στρέμματα έκτασης, αλλά δεν εισχώρησε στο εσωτερικό της Μονής.

Από τη συντακτική ομάδα της δράσης της αναδάσωσης

---

---

# ΤΟ ΠΑΡΚΟ ΤΟΥ ΡΟΔΙΝΙΟΥ: ΠΡΑΣΙΝΗ «ΑΝΑΣΑ» ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ

Στη δυτική πλευρά της Ρόδου, μόλις λίγα λεπτά από το κέντρο της πόλης, βρίσκεται ένα από τα πιο ξεχωριστά φυσικά αξιοθέατα του νησιού: το Πάρκο του Ροδινιού. Αυτό το πανέμορφο πάρκο δεν είναι απλά ένας χώρος πρασίνου — είναι ένα μέρος όπου η ιστορία, η φύση και η ηρεμία ενώνονται αρμονικά, προσφέροντας σε επισκέπτες και ντόπιους μια μοναδική εμπειρία.

## Ένα τοπίο γεμάτο ζωή

Το Ροδίσι είναι γνωστό για την πλούσια βλάστηση, τα δροσερά μονοπάτια με άφθονη σκιά και τα ήρεμα νερά που ρέουν ανάμεσα από βράχους και φυλλωσιές. Καθώς περπατάς στα μονοπάτια, μπορείς να απολαύσεις το κελάηδημα των πουλιών, το πράσινο των δέντρων και την αίσθηση της φύσης να σε περιβάλλει — μια πραγματική «ανάσα» μακριά από τον θόρυβο της πόλης.



## Φύση και Ιστορία μαζί

Το πάρκο δεν είναι μόνο φυσικό αξιοθέατο — έχει και ιστορική αξία. Κατά μήκος των μονοπατιών συναντάς παλιά πέτρινα γεφύρια, ρουφήχτρες και κανάλια νερού, που θυμίζουν την παλιά λειτουργία του χώρου ως υδρολικού δικτύου για το νησί. Αυτά τα στοιχεία κάνουν τη βόλτα στο Ροδίσι όχι μόνο όμορφη, αλλά και ενδιαφέρουσα — σαν να περπατάς μέσα στην ιστορία της Ρόδου.

## Ιδανικός χώρος για όλους

Το πάρκο του Ροδινιού είναι ιδανικό για:

- Βόλτες με την οικογένεια
- Πικνίκ με φίλους
- Τρέξιμο ή περπάτημα για άθληση
- Ηρεμία και φιλοσοφική σκέψη κάτω από τα δέντρα

Είναι ένας χώρος που μπορεί να σε γεμίσει ενέργεια και θετική διάθεση, είτε πας για λίγη ώρα είτε για ολόκληρη μέρα.

## Γιατί αξίζει να το επισκεφτείς

Το Πάρκο του Ροδινιού δεν είναι απλά ένα όμορφο μέρος — είναι ένας προορισμός που σε καλεί να σταματήσεις, να χαλαρώσεις και να εκτιμήσεις τη σχέση μας με τη φύση. Σε έναν κόσμο γεμάτο ταχύτητα και θόρυβο, αυτό το πάρκο σου δίνει την ευκαιρία να βρεις την ηρεμία που όλοι χρειαζόμαστε.

Γράφει ο Γιάννης Τεξακαλίδης

---

---

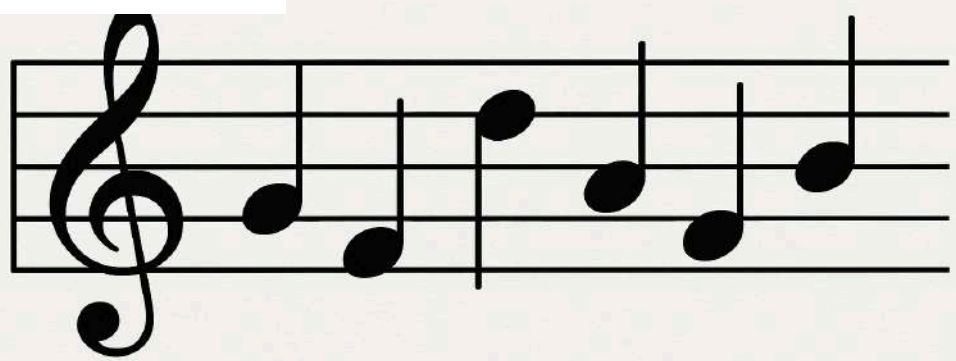
---

---

## Μουσική:



### Ο Ρυθμός της Καθημερινότητάς μας



Η μουσική αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία της ανθρώπινης έκφρασης και συνοδεύει τον άνθρωπο από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Μέσα από ήχους και ρυθμούς, η μουσική εκφράζει συναισθήματα, σκέψεις και εμπειρίες που συχνά δεν μπορούν να αποδοθούν με λόγια.

Κάθε πολιτισμός έχει τη δική του μουσική παράδοση, η οποία αντικατοπτρίζει την ιστορία και τις αξίες του. Η μουσική μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή μας, να μας χαλαρώσει ή να μας δώσει ενέργεια. Χρησιμοποιείται στη διασκέδαση, στην εκπαίδευση, αλλά και στη θεραπεία, βοηθώντας στην μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Επιπλέον, ενώνει τους ανθρώπους, δημιουργώντας κοινές εμπειρίες και συναισθηματικούς δεσμούς. Για όλους αυτούς τους λόγους, η μουσική κατέχει ξεχωριστή θέση στη ζωή.

Γράφει η Τζένη Άλλα

---

---

## ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ: ΕΝΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΕ ΜΕΛΛΟΝ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Γράφει ο Μουράτ Κιοκιεκλή

*Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι νέοι αρχίζουν να βλέπουν διαφορετικά τα επαγγέλματα που παραδοσιακά θεωρούνταν «γυναικεία». Ένα από αυτά είναι και η αισθητική.*



Παρά την πεποίθηση πολλών ότι αφορά μόνο την ομορφιά ή ότι δεν ταιριάζει σε ένα αγόρι, στην πραγματικότητα πρόκειται για ένα σύγχρονο και απαιτητικό επάγγελμα που προσφέρει δημιουργικότητα, εξέλιξη και επαγγελματική αποκατάσταση, ανεξάρτητα από το φύλο. Η αισθητική συνδυάζει μοναδικά την επιστήμη με την τέχνη. Ο επαγγελματίας αισθητικός δεν ασχολείται απλώς με την εξωτερική εμφάνιση, αλλά με τη φροντίδα του σώματος και του δέρματος, βασιζόμενος σε βαθιές γνώσεις ανατομίας, δερματολογίας και κοσμετολογίας.



Φωτογραφία από Μίμη Νεφέλη

Για ένα αγόρι που ενδιαφέρεται για τον ανθρώπινο οργανισμό και ταυτόχρονα αναζητά έναν τρόπο δημιουργικής έκφρασης, η αισθητική αποτελεί μια ολοκληρωμένη επιλογή.

Ο αισθητικός βοηθά τους άλλους να νιώσουν καλύτερα με τον εαυτό τους, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να φροντίσουν την υγεία τους, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βελτίωση της ψυχολογίας τους. Οι επαγγελματικές δυνατότητες στον τομέα αυτό είναι ευρύτατες και αποτελούν έναν ακόμη ισχυρό λόγο επιλογής. Ένας απόφοιτος μπορεί να εργαστεί σε ινστιτούτα ομορφιάς, δερματολογικά κέντρα, spa, ή ακόμα και να δημιουργήσει τη δική του προσωπική επιχείρηση. Πρόκειται για έναν δυναμικό κλάδο που εξελίσσεται συνεχώς με νέες τεχνικές και τεχνολογίες, κρατώντας αμείωτο το ενδιαφέρον του επαγγελματία.

Φυσικά, η επιλογή αυτή μπορεί να έρθει αντιμέτωπη με στερεότυπα και προκαταλήψεις. Ωστόσο, το να ακολουθεί κάποιος αυτό που πραγματικά τον εκφράζει δείχνει ωριμότητα και αυτοπεποίθηση. Τα επαγγέλματα δεν έχουν φύλο, αλλά απαιτήσεις, αξίες και προοπτικές. Η αισθητική βασίζεται στη γνώση και την ανθρώπινη επαφή και ένα αγόρι που επιλέγει αυτόν τον δρόμο, επιλέγει συνειδητά ένα σύγχρονο επάγγελμα με μέλλον και ουσιαστικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων.

---

## Κατανόηση της Πλαστικής Χειρουργικής: Οφέλη, Κίνδυνοι και Τάσεις

Η πλαστική χειρουργική αποτελεί έναν από τους πιο παρεξηγημένους αλλά και συναρπαστικούς κλάδους της ιατρικής.

Συχνά η κοινή γνώμη την ταυτίζει αποκλειστικά με τη ματαιοδοξία, όμως στην πραγματικότητα ο σκοπός της είναι πολύ πιο ευρύς και ουσιαστικός, καλύπτοντας τόσο την αισθητική όσο και την αποκατάσταση της υγείας.

Αισθητική ή Επανορθωτική Χειρουργική;

Είναι σημαντικό να διακρίνουμε τους δύο βασικούς πυλώνες του κλάδου:

Η αισθητική χειρουργική επικεντρώνεται στη βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης μέσω προαιρετικών επεμβάσεων. Αντίθετα, η επανορθωτική χειρουργική έχει ως στόχο την αποκατάσταση της λειτουργικότητας του σώματος και της αισθητικής μετά από τραύματα, συγγενείς ανωμαλίες (προβλήματα από τη γέννηση) ή άλλες ιατρικές καταστάσεις.



### Οφέλη και Παράγοντες προς Εξέταση

Τα οφέλη μιας επιτυχημένης επέμβασης δεν είναι μόνο σωματικά. Οι ασθενείς συχνά βιώνουν μια σημαντική βελτίωση στην αυτοεκτίμησή τους και ενισχυμένη εικόνα για το σώμα τους. Αυτή η ικανοποίηση επηρεάζει θετικά την ψυχική υγεία και τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αλληλεπιδρά κοινωνικά.

Ωστόσο, κάθε χειρουργική επέμβαση κρύβει κινδύνους, όπως: λοιμώξεις, ανεπιθύμητες ουλές, προβλήματα με την αναισθησία ή ακόμη και η δυσαρέσκεια με το τελικό αποτέλεσμα.

### Τεχνολογικές Εξελίξεις και Καινοτομίες

Σήμερα, η τάση στρέφεται προς τις ελάχιστες επεμβατικές διαδικασίες. Με μικρότερες τομές και καινοτόμες τεχνικές, επιτυγχάνεται λιγότερος πόνος και πολύ πιο γρήγορη ανάρρωση.

Γράφει η Μαρία-Θέκλα Κουρδουμπά



## Το Μακιγιάζ και η Εξέλιξή του

Γράφει η Ελένη Στυλιανούδη

Το μακιγιάζ είναι κάτι που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Δεν είναι μόνο για ομορφιά, αλλά και για έκφραση, αυτοπεποίθηση και περιποίηση. Με το πέρασμα του χρόνου, το μακιγιάζ άλλαξε πολύ και επηρεάστηκε από την κοινωνία και την κάθε εποχή.

Στην **αρχαία Αίγυπτο**, το μακιγιάζ ήταν πολύ σημαντικό στην καθημερινή ζωή. Οι άνθρωποι έβαζαν μακιγιάζ στα μάτια τους, κυρίως μαύρο χρώμα, για να προστατεύονται από τον ήλιο. Πίστευαν επίσης ότι τους προστάτευε από κακές ενέργειες. Το μακιγιάζ το χρησιμοποιούσαν και άνδρες και γυναίκες.

Στην **αρχαία Ελλάδα**, οι γυναίκες προτιμούσαν πιο φυσική εμφάνιση. Χρησιμοποιούσαν απλά υλικά για να κάνουν το πρόσωπό τους πιο φωτεινό και καθαρό. Το έντονο μακιγιάζ δεν ήταν πολύ αποδεκτό.

Στη **Ρωμαϊκή εποχή** όμως, το μακιγιάζ έγινε πιο έντονο και έδειχνε αν κάποιος ήταν πλούσιος ή σημαντικός. Στον **Μεσαίωνα**, το μακιγιάζ δεν ήταν αποδεκτό, γιατί πολλοί πίστευαν ότι δεν ήταν σωστό. Οι άνθρωποι θεωρούσαν ότι η φυσική εμφάνιση ήταν πιο σημαντική.

Στον 20ό αιώνα, το μακιγιάζ άρχισε να αλλάζει πολύ γρήγορα. Οι ταινίες, η τηλεόραση και αργότερα το ίντερνετ επηρέασαν έντονα τις τάσεις και κάθε εποχή είχε το δικό της ξεχωριστό στυλ.

Σήμερα, το μακιγιάζ είναι τρόπος να δείχνει κάποιος τον χαρακτήρα του. Ο καθένας μπορεί να διαλέξει πώς θέλει να βάφεται ή και να μη βάφεται καθόλου. Υπάρχουν πολλά προϊόντα και επιλογές για όλους τους ανθρώπους.

Τελικά, το μακιγιάζ έχει μεγάλη ιστορία και συνεχίζει να εξελίσσεται. Είναι κάτι που συνδέεται με την κοινωνία, την εποχή και την προσωπική έκφραση.



## **ΚΟΜΜΩΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ**

Ονομάζομαι Τσακκίρη Μιχαέλα και είμαι μαθήτρια της Γ' τάξης του Π.ΕΠΑ.Λ Ρόδου, ακολουθώντας την ειδικότητα της Κομμωτικής Τέχνης. Μέσα από το πρόγραμμα σπουδών μας, ερχόμαστε σε επαφή με όλο το φάσμα της σύγχρονης κομμωτικής, ξεκινώντας από τη Β' τάξη με 5 ώρες ενασχόλησης την εβδομάδα, ενώ στη Γ' τάξη η εκπαίδευση γίνεται πιο εντατική, περιλαμβάνοντας 11 ώρες εργαστηρίων τεχνικών εργασιών και 4 ώρες καλλιτεχνικών χτενισμάτων. Στα μαθήματά μας εστιάζουμε τόσο στις τεχνικές εργασίες που αφορούν όλον τον κλάδο, όσο και σε εξειδικευμένες ενότητες, όπως είναι τα νυφικά χτενίσματα και τα χτενίσματα πασαρέλας. Η εμπειρία μας, όμως, δεν περιορίζεται μόνο στις σχολικές αίθουσες, καθώς κατά τη διάρκεια της χρονιάς πραγματοποιούμε σημαντικές εκπαιδευτικές επισκέψεις.

### **ΣΠΟΥΔΕΣ ΜΕ ΜΕΛΛΟΝ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ**



Φωτογραφία από Μιχαέλα Τσακκίρη



Φωτογραφία από Μιχαέλα Τσακκίρη

Μετά την αποφοίτησή μας, οι προοπτικές είναι πολλές, αφού μας δίνεται το δικαίωμα να προχωρήσουμε σε μαθητεία ή να εργαστούμε για έναν χρόνο σε κομμωτήριο. Με τη συμπλήρωση των ενσήμων μας, αποκτούμε την άδεια άσκησης επαγγέλματος, η οποία μας δίνει τη δυνατότητα να ανοίξουμε το δικό μας κομμωτήριο. Πέρα από το δικό μας χώρο, μπορούμε να εργαστούμε σε γυμναστήρια, ξενοδοχεία, κρουαζιερόπλοια, θέατρα, καθώς και σε τηλεοπτικά μέσα, όπου υπάρχουν οργανωμένοι επαγγελματικοί χώροι κομμωτικής.



# ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Ο ΔΙΚΟΣ ΜΑΣ ΟΔΗΓΟΣ

Η κατανόηση της διατροφής ξεκινά από τον ορισμό της δίαιτας, η οποία αναφέρεται στο σύνολο των τροφών που καταναλώνει ένα άτομο, περιλαμβάνοντας όλες τις διατροφικές συνήθειες και επιλογές που επηρεάζουν την υγεία. Η κατανόηση αυτή είναι καθοριστική για τη διατήρηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής, την προώθηση της υγείας, την πρόληψη ασθενειών και την υποστήριξη της συνολικής ευεξίας.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι διατροφών, με τις συνήθειες να περιλαμβάνουν δημοφιλή προγράμματα όπως η Μεσογειακή, η κετογονική και η χορτοφαγική διαίτα, όπου καθεμία προσφέρει μοναδικές προσεγγίσεις στη διατροφή και τη θρέψη.

Παράλληλα, υπάρχουν και οι εξειδικευμένες δίαιτες που προσαρμόζονται σε συγκεκριμένες συνθήκες υγείας ή στόχους, όπως οι δίαιτες χωρίς γλουτένη για τη νόσο κοιλιοκάκη ή οι δίαιτες



**ULTIMATE  
NUTRITION**

Λογότυπο: Γιώργος Χαρτερός



υψηλής πρωτεΐνης για την ανάπτυξη μυών. Για την εφαρμογή μιας δίαιτας, η δημιουργία ενός σχεδίου απαιτεί τον καθορισμό σαφών και εφικτών στόχων. Αυτό περιλαμβάνει τον προσδιορισμό στόχων βάρους, τη συχνότητα γευμάτων και την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών προσαρμοσμένη στις ανάγκες του ατομικού τρόπου ζωής. Η επιλογή των τροφών περιλαμβάνει την κατανόηση των ετικετών διατροφής και των ομάδων τροφίμων, δίνοντας προτεραιότητα σε εμπλουτισμένα θρεπτικά συστατικά, τρόφιμα που βοηθούν στη διατήρηση της ενέργειας και την υποστήριξη της υγείας, κ.α.

Τέλος, για τη διατήρηση μιας δίαιτας είναι απαραίτητη η παρακολούθηση της προόδου. Η τακτική παρακολούθηση των διατροφικών συνηθειών και των σωματικών αλλαγών παρέχει πληροφορίες για το τι λειτουργεί, κάτι που μπορεί να γίνει με τη διατήρηση ενός ημερολογίου τροφίμων ή τη χρήση εφαρμογών. Η ευελιξία στο σχέδιο είναι ουσιώδης, καθώς βάσει της προόδου και της προσωπικής ανατροφοδότησης, μπορεί να είναι απαραίτητο να αναθεωρηθούν οι επιλογές τροφίμων ή η πρόσληψη θερμίδων για να ευθυγραμμιστούν καλύτερα με τους στόχους υγείας.

Γράφει ο Γιώργος Χαρτερός



# Ιπτάμενος με τον Άνεμο: Το Πάθος μου για το Wingfoiling

Ονομάζομαι Ιάσωνας Χούκστρα, είμαι 17 ετών και το wingfoiling είναι το άθλημα που μου προσφέρει ένα μοναδικό αίσθημα ελευθερίας. Ξεκίνησα το windsurfing από την ηλικία των 5 ετών, στη σχολή windsurfing του θείου μου, όπου ήρθα σε επαφή με τα θαλάσσια αθλήματα από πολύ μικρός.

Το wingfoiling, ένα σχετικά νέο άθλημα που εμφανίστηκε το 2019, το ανακάλυψα το 2022 και γρήγορα με κέρδισε. Σήμερα, είμαι Πανελλήνιος Πρωταθλητής Ελλάδας στο wingfoiling και συμμετέχω σε διεθνείς αγώνες, εκπροσωπώντας τη χώρα μου σε υψηλό επίπεδο.



instagram: jason\_h.wing

Με το άθλημα να γίνεται Ολυμπιακό από το 2028, ελπίζω να εκπροσωπήσω την Ελλάδα στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Αυτό που με έκανε να συνεχίσω ήταν το αίσθημα της πτήσης και της ελευθερίας. Για μένα το wingfoiling είναι ένα από τα καλύτερα αθλήματα· είναι σαν να καβαλάω «ένα ιπτάμενο ψάρι» πάνω από το νερό. Το πιο δύσκολο σημείο είναι η αρχή. Στην αρχή είναι δύσκολο, αλλά μόλις το μάθεις, όλα γίνονται εύκολα.

Πλέον απολαμβάνω να κάνω φιγούρες ή να κινούμαι με ταχύτητα. Αυτή είναι η ελευθερία μου.

Η ασφάλεια παίζει επίσης σημαντικό ρόλο για μένα. Πάντα φοράω κράνος και προστατευτικό γιλέκο, ενώ θεωρώ ότι η εμπειρία στο νερό είναι εξίσου σημαντική.

Αν με ρωτούσατε αν θα πρότεινα το wingfoiling σε άλλους μαθητές, η απάντησή μου είναι ξεκάθαρη: **Σίγουρα. Είναι ένα πολύ ωραίο και εύκολο άθλημα!**

Γράφει ο Ιάσωνας Χούκστρα



## ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ



Εικόνα: <https://www.sortiraparis.com/en/what-to-do-in-paris/gaming/articles/329417-squid-game-series-joins-fortnite-with-new-content-available>

και την ταχύτητα λήψης αποφάσεων. Πολλά παιχνίδια απαιτούν γρήγορη σκέψη, συντονισμό ματιού και χεριού, καθώς και στρατηγικό σχεδιασμό. Έτσι, ο παίκτης μαθαίνει να αντιδρά σωστά και ψύχραιμα σε απαιτητικές καταστάσεις. Επίσης, ορισμένα παιχνίδια ενισχύουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία, ειδικά εκείνα που επιτρέπουν στους χρήστες να κατασκευάζουν δικούς τους κόσμους ή να λύνουν περίπλοκα προβλήματα.

Ένα ακόμη πλεονέκτημα είναι η κοινωνική διάσταση των παιχνιδιών. Μέσω του διαδικτύου, πολλοί έφηβοι γνωρίζουν νέους ανθρώπους, συνεργάζονται σε ομάδες και μαθαίνουν τη σημασία της ομαδικότητας και της επικοινωνίας. Για κάποιους, το gaming λειτουργεί και ως τρόπος χαλάρωσης ή διαφυγής από το άγχος της σχολικής ζωής. Ωστόσο, δεν πρέπει να αγνοούμε και τα μειονεκτήματα. Η υπερβολική ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί

στη σημερινή εποχή, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια αποτελούν ένα από τα πιο αγαπημένα χόμπι των εφήβων. Είτε παίζουμε μόνοι μας είτε διαδικτυακά με φίλους, τα videogames έχουν γίνει σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Όπως κάθε δραστηριότητα, όμως, έχουν και θετικά, αλλά και αρνητικά στοιχεία, που αξίζει να γνωρίζουμε. Από τη θετική πλευρά, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορούν να προσφέρουν πολλά οφέλη. Πρώτα απ' όλα, βελτιώνουν την ικανότητα συγκέντρωσης

να οδηγήσει σε εθισμό. Πολλοί νέοι αφιερώνουν υπερβολικό χρόνο μπροστά στην οθόνη, παραμελώντας τα μαθήματα, τον ύπνο ή τη φυσική άσκηση. Αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τόσο την υγεία όσο και τις κοινωνικές τους σχέσεις. Επιπλέον, ορισμένα παιχνίδια περιέχουν βία ή ακατάλληλο περιεχόμενο, το οποίο μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά<sup>27</sup> και τις αντιλήψεις των εφήβων.

Τέλος, υπάρχει και ο κίνδυνος της απομόνωσης. Αντί να βγαίνουν με φίλους ή να συμμετέχουν σε εξωσχολικές δραστηριότητες, κάποιοι προτιμούν να περνούν ώρες μπροστά στον υπολογιστή ή την κονσόλα.

Γράφει ο Μάνθος Μικρόπουλος



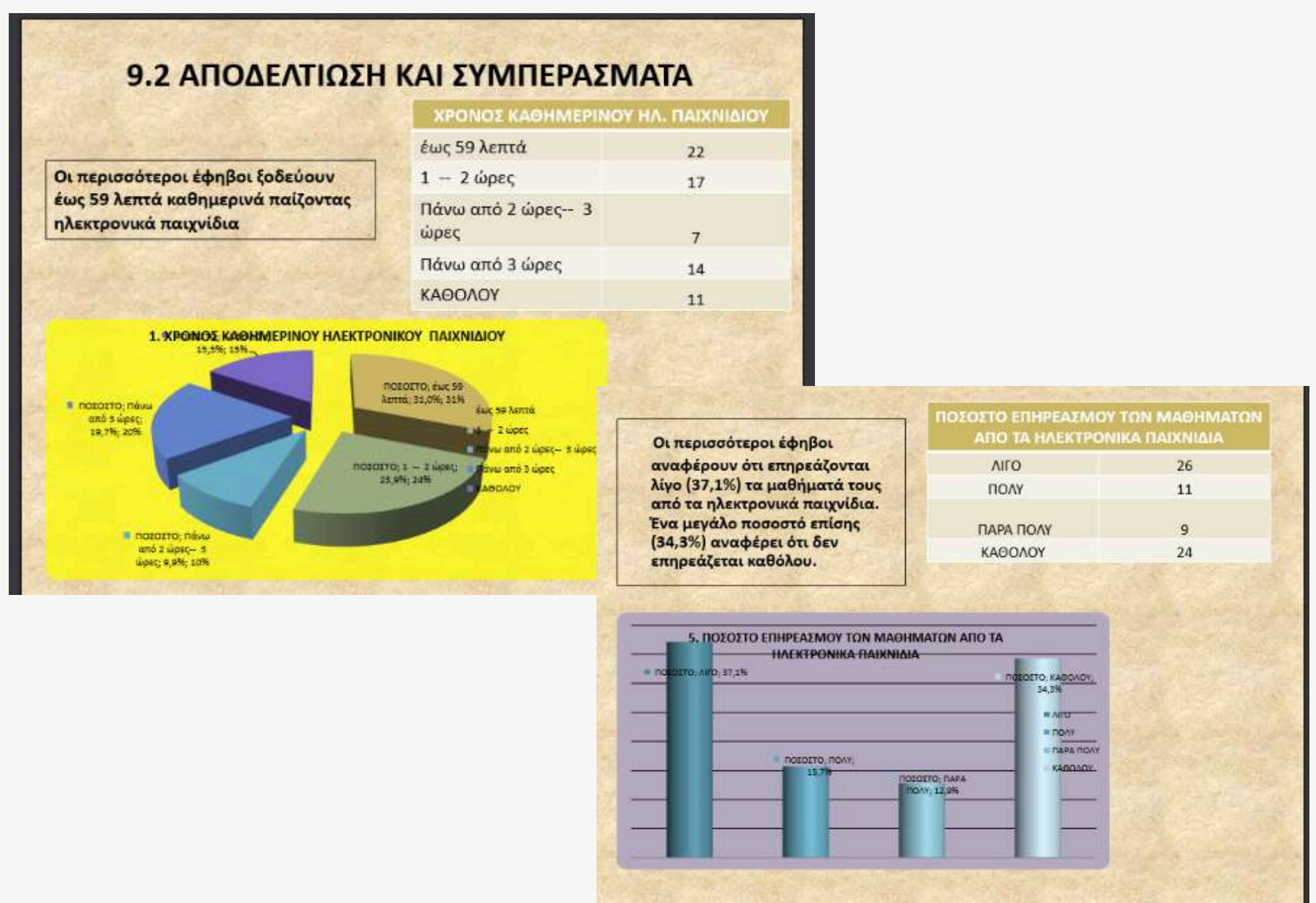
# ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

## ΕΡΕΥΝΑ

Πρόσφατα πραγματοποιήσα μια μικρή έρευνα στο 4ο Γυμνάσιο Ρόδου, με συμμετοχή μαθητών της Γ' Γυμνασίου, σχετικά με τη σχέση τους με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το 84,5% των εφήβων δήλωσε ότι ασχολείται καθημερινά με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, γεγονός που δείχνει πόσο σημαντικό ρόλο παίζουν στην καθημερινότητά τους. Παράλληλα, το 65,7% παραδέχτηκε ότι συχνά παραμελεί τις σχολικές του υποχρεώσεις για να παίξει στον υπολογιστή ή το κινητό, ενώ το 26,8% ανέφερε ότι δεν γνωρίζει πόσο εξαρτημένο είναι από τα παιχνίδια. Τα στοιχεία αυτά αποδεικνύουν ότι, αν και το gaming αποτελεί αγαπημένη δραστηριότητα των μαθητών, χρειάζεται προσοχή ώστε να μην επηρεάζει αρνητικά την ισορροπία ανάμεσα στη διασκέδαση και τις υποχρεώσεις.



Συνοψίζοντας, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια δεν είναι ούτε «καλά» ούτε «κακά» από μόνα τους. Όλα εξαρτώνται από το πώς τα χρησιμοποιούμε. Με μέτρο και σωστή επιλογή παιχνιδιών, μπορούν να αποτελέσουν μια ευχάριστη και ωφέλιμη δραστηριότητα. Το μυστικό είναι η ισορροπία — να παίζουμε, να διασκεδάσουμε, αλλά χωρίς να ξεχνάμε τις υποχρεώσεις και τους ανθρώπους γύρω μας.



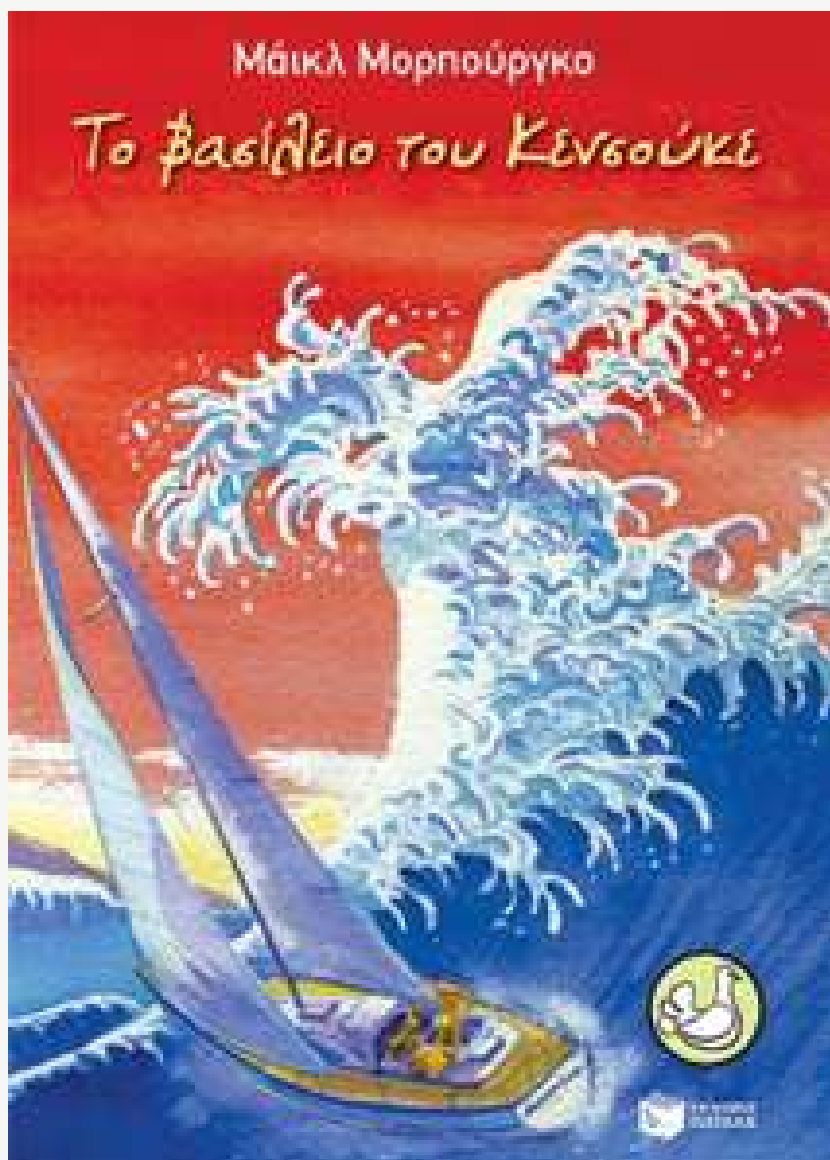
Γράφει ο Μάνθος Μικρόπουλος



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΑΡΘΡΟ

### «ΤΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ ΤΟΥ ΚΕΝΣΟΥΚΕ»

Μια ιστορία φιλίας, επιβίωσης και ελπίδας



Πρωτότυπος τίτλος: Kensuke's Kingdom  
Συγγραφέας: Μάικλ Μορπούργκο (Michael Morpurgo)  
Είδος: Περιπέτεια / Παιδική/Νεανική λογοτεχνία  
Έτος πρώτης έκδοσης: 1999

#### Περίληψη του βιβλίου

Το βιβλίο μας αφηγείται την περιπέτεια ενός αγοριού, του Μάικλ, που κατά λάθος ξεφεύγει από το πλοίο με το οποίο ταξιδεύει με την οικογένειά του γύρω από τον κόσμο. Βρίσκεται μόνος του σε μια ερημική και άγνωστη θάλασσα, μέχρι που το σκάφος του ναυαγεί και εκείνος καταλήγει σε ένα απίθανο μέρος: ένα απομονωμένο νησί στον Ειρηνικό Ωκεανό.

Εκεί θα γνωρίσει τον Κενσούκε, έναν ηλικιωμένο Ιάπωνα που ζει μόνος του στο νησί εδώ και χρόνια. Αρχικά ο Κενσούκε φαίνεται μυστηριώδης και επιφυλακτικός, όμως σιγά-σιγά αναπτύσσεται μια δυνατή και απροσδόκητη φιλία ανάμεσα στο αγόρι και τον άντρα.

#### Κεντρικά θέματα και μηνύματα

- ◆ Φιλία πέρα από σύνορα και ηλικίες
- ◆ Σεβασμός στη φύση
- ◆ Αυτογνωσία και ωρίμανση

#### Γιατί αξίζει να το διαβάσεις;

Το βιβλίο «Το Βασίλειο του Κενσούκε» δεν είναι απλώς μια περιπέτεια – είναι ένα μάθημα για το πώς μπορούμε να βρούμε φιλία και ανθρωπιά ακόμα και στις πιο απίθανες καταστάσεις. Ο Μάικλ Μορπούργκο δημιουργεί μια συγκινητική ιστορία που εμπνέει τους αναγνώστες να σκεφτούν για τη σχέση τους με τον κόσμο, τους άλλους ανθρώπους και τη φύση.

:

#### Συμπέρασμα:

Το «Βασίλειο του Κενσούκε» είναι ένα βιβλίο που αγγίζει καρδιές κάθε ηλικίας. Με δυνατούς χαρακτήρες, φυσική ομορφιά και βαθιά μηνύματα, μας υπενθυμίζει ότι η φιλία και η επιμονή μπορούν να ανθίσουν ακόμα και στις πιο δύσκολες στιγμές.

Γράφει ο Γιάννης Τεξακαλίδης



# Η ΖΩΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ

Γράφει η Σοφία Χριστοφοράκη

## ERASMUS+



Τον περασμένο Οκτώβριο πραγματοποιήθηκε η δεύτερη κινητικότητα Erasmus+ στο Kadirli, Osmaniye της Τουρκίας με θέμα τη «Βιώσιμη Επαγγελματική Ανάπτυξη Ειδικεύσεων στα Σχολεία», όπου έλαβε χώρα στην επαγγελματική σχολή Şehit Kaan Çalin MTAL στο Kadirli της Τουρκίας.

## ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ!!!

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑ: ΤΟ ΠΑΖΑΡΙ ΑΓΑΠΗΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε στην πλατεία Κύπρου, το παζαρι του σχολείου μας, μια πρωτοβουλία των τομέων Γεωπονίας και Αισθητικής. Οι εκπαιδευτικοί, οι μαθητές και οι μαθήτριες συνεργάστηκαν με ενθουσιασμό προσφέροντας χειροποίητες δημιουργίες, όπως λαχταριστά γλυκίσματα και προϊόντα αισθητικής και ομορφιάς.



**ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**  
Πρότυπο ΕΠΑΛ Ρόδου

*Δώσε αίμα - Χάρισε Ζωή*



Τετάρτη 28 Ιανουαρίου 2026  
Πρότυπο ΕΠΑΛ Ρόδου  
Ώρες: 9:00 – 13:00

Η Εθελοντική Αιμοδοσία είναι μια πράξη αγάπης, αλληλεγγύης και κοινωνικής προφοράς. Με λίγα λεπτά από τον χρόνο σου μπορείς να σώσεις ζωές.

**Ποιοι μπορούν να συμμετέχουν:**

- ✓ Άτομα 17-65 ετών
- ✓ Με ταυτότητα ή ΑΜΚΑ

**Γίνε κι εσύ εθελοντής αιμοδότης**  
Η συμμετοχή σου μετράει!

Νοσοκομείο Ρόδου

Ο σκοπός της δράσης ήταν ιερός: η συγκέντρωση χρημάτων για την ενίσχυση του Ιδρύματος «Άγιος Ανδρέας». Το Ίδρυμα «Άγιος Ανδρέας» είναι ένας χώρος κοινωνικής προσφοράς και φροντίδας που στηρίζει άτομα με αναπηρίες και αυξημένες ανάγκες.



### Make a Wish:

Το Αστέρι της Ευχής! Όλοι συνεργαστήκαμε με ενθουσιασμό και μοναδικό σκοπό να συμβάλλουμε στην πραγματοποίηση των ευχών που δίνουν δύναμη κι ελπίδα στα παιδιά. Στο πλαίσιο της δράσης στολίσαμε το δέντρο των ευχών στο χριστουγεννιάτικο bazaar που διοργανώθηκε από το σχολείο μας για το Ίδρυμα "Άγιος Ανδρέας".



PODCAST  
Π.ΕΠΑ.Λ  
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ  
ΑΠΟ ΤΟΝ  
ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΟ  
ΤΟΥ Γ.Ν ΡΟΔΟΥ  
ΚΟ ΚΩΝ/ΝΟ  
ΚΛΑΔΑΚΗ

Εκπαιδευτική επιμόρφωση από την πυροσβεστική υπηρεσία Ρόδου. Παρουσιάστηκαν κανόνες πρόληψης και αντιμετώπισης πυρκαγιάς, επίδειξη χρήσης πυροσβεστήρων κι εξοπλισμού, καθώς και ενημέρωση για τη σωστή εκκένωση χώρου σε περίπτωση ανάγκης.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Λευκού Μπαστουνιού στις 15 Οκτωβρίου, το Π.ΕΠΑ.Λ Ρόδου πραγματοποίησε δράση ευαισθητοποίησης «Δες με την καρδιά – Μαθαίνω για το λευκό μπαστούνι», με τη συμμετοχή μαθητών/τριων του σχολείου.



Από το χωράφι... στο πιάτο μας!

Μια γιορτή γνώσης, γεύσης και βιωσιμότητας στο σχολείο μας. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων, την Πέμπτη 16 Οκτωβρίου, το σχολείο μας συμμετείχε στην Εβδομάδα Δραστηριοτήτων του προγράμματος Food Educators του EIT Food, με μια σειρά από βιωματικές και παιγνιώδεις δράσεις που στόχο είχαν να ευαισθητοποιήσουν τους/τις μαθητές/-τριές μας γύρω από το ταξίδι των τροφίμων, από το χωράφι μέχρι το πιάτο τους.



Συμμετοχή του σχολείου μας στο πρόγραμμα «Marine Litter Monitoring» της HELMEPA.



Στις 24 Οκτωβρίου ημέρα Παρασκευή στο χώρο του σχολείου μας, πραγματοποιήθηκε η δράση «Η γνώση σώζει ζωές – Μιλάμε ανοιχτά για τον καρκίνο του μαστού», με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του καρκίνου του μαστού.



Τον Οκτωβρίου του 2025, η ειδικότητα της Αισθητικής της Γ΄ τάξης, πραγματοποίησε εκπαιδευτική επίσκεψη σε πολυτελές ξενοδοχείο. Οι μαθητές/ριες είδαν από κοντά υπηρεσίες ευεξίας και ομορφιάς υψηλού επιπέδου και ξεναγήθηκαν σε όλους τους χώρους ενός σύγχρονου Spa.



Και φυσικά οι δράσεις μας δεν σταματούν εδώ. Επισκεφθείτε την σελίδα του ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΡΟΔΟΥ:  
<https://blogs.sch.gr/pepal-rodou/category/draseis/culture/>





## Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ, Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΑΣ

«Η ΠΡΟΤΥΠΗ ΦΩΝΗ»!

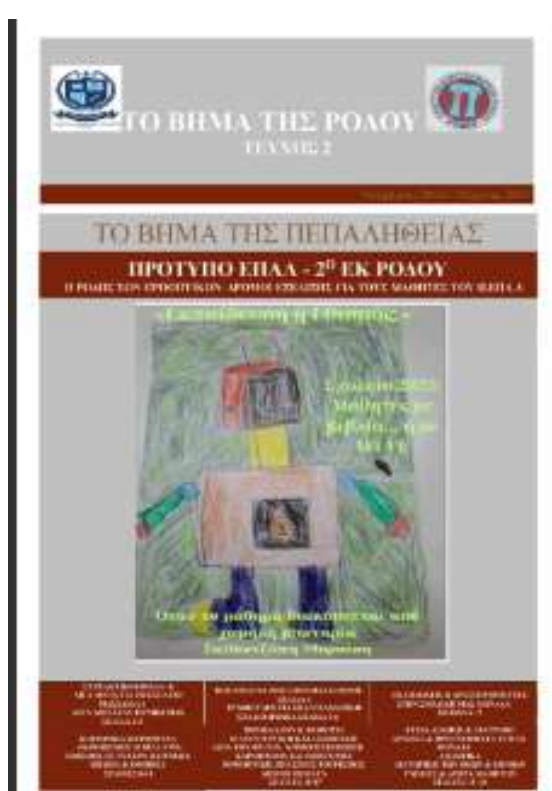
"Δες το Ψηφιακά"

**BLOG ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΑΣ ΜΟΝΑΔΑΣ  
Π.ΕΠΑ.Λ ΡΟΔΟΥ**

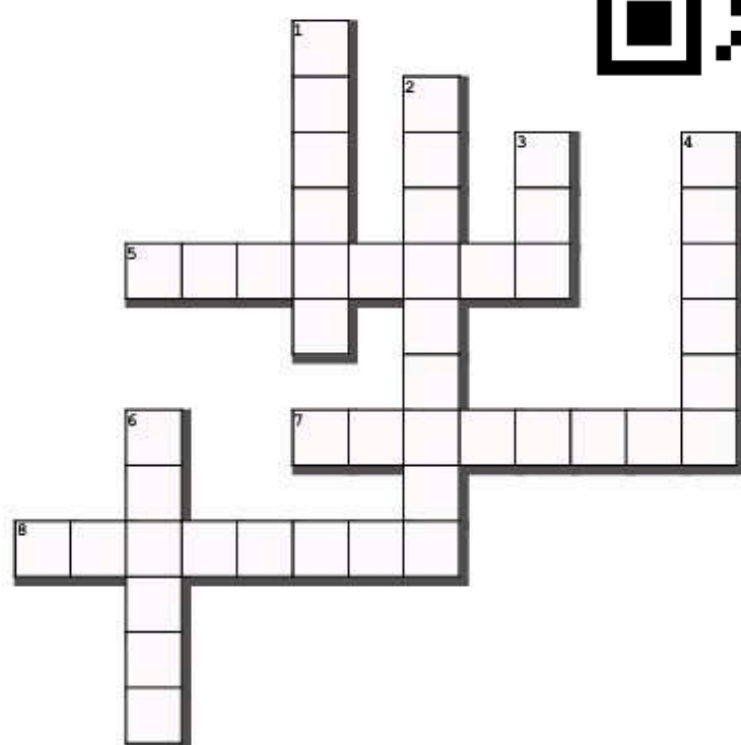


**ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ  
ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ 2024-2025**

**ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΝΩΣΕΩΝ ΛΥΣΗ**



Σταυρόλεξο



**ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ: ΠΕΙΤΕ ΜΑΣ ΤΗΝ  
ΓΝΩΜΗ ΣΑΣ**

" πείτε μας την γνώμη  
σας για την εφημερίδα  
μας και επιλέξτε τη  
θεματολογία του  
εμόμενου τεύχους"



5. Μονάδα μέτρησης της ενέργειας που παίρνουμε από το φαγητό.  
7. Θρεπτικό συστατικό απαραίτητο για την ανάπτυξη και αποκατάσταση των μυών.  
8. Ουσία απαραίτητη σε μικρές ποσότητες για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.

1. Η ικανότητα των μυών να ασκούν μεγάλη πίεση ή βάρος.  
2. Η διατήρηση επαρκούς ποσότητας νερού στον οργανισμό.  
3. Ιστός του σώματος που επιτρέπει την κίνηση και δυναμώνει με την προπόνηση.  
4. Σωματική δραστηριότητα που βελτώνει τη φυσική κατάσταση και την υγεία.  
6. Η ικανότητα του σώματος να διατηρεί προσπάθεια για μεγάλο χρονικό διάστημα.