



# Ο Κόσμος των Εφήβων

## Εφημερίδα 5ου Γυμνασίου

ΣΤΗΛΕΣ

1.Οικολογία

2.Τεχνολογία-Ίντερνετ

3.Εφηβεία-Προβληματισμοί

4.Τα Νέα του Σχολείου μας

5.Βιβλιοπαρουσίαση

6.Χριστουγεννιάτικα

### Το φαινόμενο Γκρέτα

**Ποια είναι η Γκρέτα Τούνμπεργκ, η έφηβη που θέλει να σώσει τον κόσμο;**

«Με λένε Γκρέτα, πηγαίνω στην Τρίτη Γυμνασίου και απεργώ από το σχολείο για την κλιματική αλλαγή. Από τη στιγμή που εσείς οι ενήλικες δεν δίνετε δεκάρα για το μέλλον μου, λέω να κάνω κι εγώ το ίδιο».

*Συνέχεια σελίδα 3..*



### Instagram... #to nousou

Με περισσότερους από 1δισ. χρήστες το **Instagram** αποτελεί σήμερα το πιο δημοφιλές μέσο κοινωνικής δικτύωσης και οι έφηβοι το προτιμούν έναντι του παλιού και μάλλον βαρετού facebook, το οποίο είχε πρωταγωνιστικό ρόλο την προηγούμενη δεκαετία. Οι πιο πολλοί έφηβοι το χρησιμοποιούν χωρίς να γνωρίζουν κάποιες σημαντικές λεπτομέρειες. Μην ανησυχείς!!! Η εφημερίδα του σχολείου σου προνόησε και με το άρθρο που ακολουθεί θα αποκτήσεις μια ολοκληρωμένη εικόνα για αυτό.

*Συνέχεια σελίδα 6...*

### Μια αληθινή Ιστορία Bullying

Ήμουν μαθητής της πρώτης γυμνασίου όταν ήρθε αντιμέτωπος με το σκληρό πρόσωπο του σχολικού εκφοβισμού. Μία νέα αρχή στον μαθητικό χώρο, ένα νέο περιβάλλον, και φυσικά νέοι κίνδυνοι. Οι καταστάσεις ήταν διαφορετικές από ότι στο δημοτικό σχολείο, κι εγώ αδύναμος να τις διαχειριστώ βρέθηκα στο στόχαστρο κάποιων φαινομενικά δυνατότερων παιδιών...

*Συνέχεια σελίδα 7...*

### Ημέρες Erasmus..

Το σχολείο μας υποδέχτηκε την εβδομάδα 18-22 Νοεμβρίου 2019 δεκαέξι μαθητές και δεκαπέντε καθηγητές από χώρες εταίρους (Πολωνία, Ισπανία, Ιταλία, Βόρεια Μακεδονία) στο πλαίσιο επιμορφωτικής δράσης του διετούς προγράμματος **Erasmus+ KA229** (σύμπραξη μεταξύ σχολείων δ/θμιας εκπ/σης) με τίτλο «**Europe takes a breath**».



**Βιβλιοπαρουσίαση: "Νινέτ"**

**Στη σελίδα 15...**

**Το σχολείο που ονειρεύομαι**

**Στη σελίδα 11...**

**Το πνεύμα των Χριστουγέννων**

**Στη σελίδα 16...**

## Ο πλανήτης μας σε κρίση Μπαλή Ελ. Ρούγκα Ιζ. Σφακιανάκη Εβ. Τζαγκαράκη Χρ. Χριστοδουλάκη Σ.

Ο πλανήτης βρίσκεται σε κρίση. Κι αυτό, αν και τείνει να γίνει κλισέ, είναι μια σκληρή αλήθεια και η παρέμβαση μας αναγκαία ώστε να αποτραπεί αυτή η δυσοίωνη πορεία. Τα πάντα, από τα δάση και τους κοραλλιογενείς υφάλους μέχρι τις θάλασσες και τις ακτές, επιδεινώνονται λόγω της κλιματικής αλλαγής, της ρύπανσης, της υπερβολικής βιομηχανικής και τουριστικής ανάπτυξης και πολλών άλλων επιβαρυντικών ανθρωπίνων δραστηριοτήτων.

Όλοι μας γίναμε μάρτυρες, τον περασμένο Αύγουστο, της ανυπολόγιστης καταστροφής μιας τεράστιας δασικής έκτασης στον Αμαζονίο. Δεν είναι η πρώτη φορά. Δεν είναι καν η πρώτη φορά φέτος. Είχα προηγηθεί οι πυρκαγιές στη Σιβηρία τον Ιούλιο του '19, πυρκαγιές ακόμα και στην Αλάσκα καθώς και οι επίσης γιγαντιαίες καταστροφές στην Καλιφόρνια πριν περίπου έναν χρόνο. Αυτή όμως ίσως να είναι η χειρότερη από όλες. Ήξερες ότι ο Αμαζόνιος παράγει το 20% του οξυγόνου του πλανήτη; Ότι στη Σιβηρία κατοικούν χιλιάδες σπάνια είδη φυτών και ζώων. Ότι στη Βαρκτική θαλάσσιοι ίπποι πεθαίνουν εξαιτίας του λιώσιμου των πάγων. Νομίζεις ότι όλα αυτά είναι μακριά και δε σε αφορούν; Ο πλανήτης μας εκπέμπει SOS και πρέπει να τον ακούσεις....

Καθημερινά ενημερωνόμαστε για οικολογικές καταστροφές σε όλον τον κόσμο, για την αλλοίωση του φυσικού περιβάλλοντος και τις συνέπειες που θα έχει αυτή η εξέλιξη στις ζωές μας. Ο πλανήτης μας αποτελεί ένα τέλειο δημιούργημα, ένα πραγματικό θαύμα που χαρίστηκε στον άνθρωπο με την ευθύνη να το φροντίζει! Το φυσικό περιβάλλον που διαμορφώθηκε για να αποτελέσει το «σπίτι» μας, εφοδιάστηκε με όλα τα απαραίτητα συστατικά που θα κάνουν ιδανική και βιώσιμη τη διαμονή μας! Ωστόσο, φαίνεται πως ο άνθρωπος δεν συμπεριφέρεται πάντοτε στη φύση με τον τρόπο που της αξίζει. Ο πλανήτης εκπέμπει «sos» κι εμείς οφείλουμε να βοηθήσουμε με κάθε τρόπο στη διάσωσή του και κατ'επέκταση στη δική μας επιβίωση!

Δυστυχώς αν και υπάρχει τόση πληροφόρηση για όλα αυτά τα σημαντικά προβλήματα, ο σύγχρονος άνθρωπος αν και ενημερωμένος, δε φαίνεται ουσιαστικά ευαισθητοποιημένος σε οικολογικά θέματα και δεν προσπαθεί αρκετά να διαμορφώσει τις καθημερινές του συνήθειες με έναν τρόπο περισσότερο φιλικό προς το περιβάλλον.

Δεν μπορούμε πια να στεκόμαστε αμέτοχοι: από την ανακύκλωση βασικών υλικών, την καθημερινή μας μετακίνηση με φιλικούς προς το περιβάλλον τρόπους (π.χ. ηλεκτροκίνητα οχήματα, Μ.Μ.Μ. ή ποδήλατο), χρήση φωτοβολταϊκών συστημάτων παραγωγής ρεύματος, τη χρήση οικολογικών προϊόντων στις οικιακές μας δραστηριότητες μέχρι και τη μείωση κατανάλωσης κρέατος, όλα αποτελούν δείγματα σεβασμού και φροντίδας απέναντι στο μεγάλο μας «σπίτι» και τους υπόλοιπους «συγκατοίκους» μας! Ήρθε, λοιπόν, η ώρα να δώσουμε μεγαλύτερη προσοχή στα προϊόντα που χρησιμοποιούμε συχνότερα, να επαναπροσδιορίσουμε τις καθημερινές μας συνήθειες και να αναζητήσουμε φιλικές προς το περιβάλλον λύσεις για να μπορούμε να συνεχίσουμε να ζούμε αρμονικά. Ο κόσμος δεν αλλάζει όταν περιμένουμε να αλλάξει, αλλά όταν τον αλλάζουμε εμείς με μικρές καθημερινές πράξεις. Ας μην περιμένουμε άλλο!

### Πόσα χρόνια χρειάζονται για να διαλυθούν τα απορρίμματα στη θάλασσα :

Πλαστικό μπουκάλι	450 χρόνια
Κουτί αλουμινίου	80-200 χρόνια
Πλαστικό ποτήρι	50 χρόνια
Πετονιά	600 χρόνια
Κουτί κονσέρβας	50 χρόνια
Πλαστική σακούλα	10-20 χρόνια
Φίλτρο τσιγάρου	1-5 χρόνια
Κόντρα πλακέ	1-3 χρόνια



**STOP DENYING THE EARTH IS DYING**

Ποια είναι η Γκρέτα Τούνμπεργκ, η έφηβη που θέλει να σώσει τον κόσμο;

Η **Γκρέτα Τούνμπεργκ**, γεννημένη στις 3 Ιανουαρίου 2003 ζει στη Σουηδία και είναι η μεγαλύτερη από τις δύο κόρες μιας οικογένειας καλλιτεχνών. Μητέρα της είναι η Μαλένα Έρνμαν, μια από τις πλέον διάσημες τραγουδίστριες Όπερας.

Η Γκρέτα είναι μια έφηβη ακτιβίστρια που εργάζεται με σκοπό τη καταπολέμηση της υπερθέρμανσης του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή. Έχει χαρακτηριστεί υπόδειγμα του παγκόσμιου ακτιβισμού των νέων και έχει γίνει σύμβολο της οικολογικής συνείδησης. Η δράση της ξεκίνησε τον Αύγουστο του 2018, εν μέσω του πιο ζεστού σουηδικού καλοκαιριού επί 262 χρόνια, όταν προχώρησε μόνη της στην πρώτη «μαθητική απεργία» για το κλίμα. Την πρώτη φορά που στάθηκε έξω από το Σουηδικό Κοινοβούλιο, στις 20 Αυγούστου του 2018, ήταν ολομόναχη. Στα χέρια της κρατούσε ένα πλακάτ που έγραφε:

*«Με λένε Γκρέτα, πηγαίνω στην Τρίτη Γυμνασίου και απεργώ από το σχολείο για την κλιματική αλλαγή. Από τη στιγμή που εσείς οι ενήλικες δεν δίνετε δεκάρα για το μέλλον μου, λέω να κάνω κι εγώ το ίδιο».*

Έκτοτε έχει συμπαρασύρει εκατομμύρια μαθητές από όλο τον κόσμο και έχει καταφέρει να γίνει αδιαμφισβήτητο κεντρικό πρόσωπο των κινητοποιήσεων για την κλιματική αλλαγή.

*Όποια και αν είναι η άποψη του καθενός για την Σουηδή έφηβη με τις πλεξούδες και το «αυστηρό βλέμμα», είναι δύσκολο να αμφισβητήσει πως ταρακούνησε τα παιδιά της γενιάς της και όχι μόνο για την κλιματική αλλαγή..*

Στις 11 Δεκεμβρίου 2019, η 16χρονη Γκρέτα Τούνμπεργκ έγινε το νεότερο άτομο που αναδείχθηκε ποτέ σε **πρόσωπο της χρονιάς από το περιοδικό Time**. Αυτή η διάκριση που έπεται ενός πλήθους σημαντικών βραβεύσεων, αλλά και μιας υποψηφιότητας για Νόμπελ Ειρήνης, υπήρξε κάθε άλλο παρά αιφνιδιαστική. Η επίδραση της Γκρέτα αντανακλάται γλαφυρά και στο πλήθος των βραβείων που συνέλεξε μέσα σε αυτούς τους μήνες. Μεταξύ άλλων, βρέθηκε υποψήφια για Νόμπελ Ειρήνης, κέρδισε το ανώτατο βραβείο της Διεθνούς Αμνηστίας («Πρέσβειρα Συνειδήσεως»), το Σουηδικό Βραβείο Γυναίκας της Χρονιάς και το Βραβείο Ορθής Διαβίωσης, που είναι γνωστό και ως «εναλλακτικό Νόμπελ».



Στην ομιλία της τον Νοέμβριο του 2018 στον Ο.Η.Ε η Τούνμπεργκ ανέφερε ότι άκουσε για την κλιματική αλλαγή για πρώτη φορά όταν ήταν οκτώ χρονών, και δεν μπορούσε να καταλάβει γιατί τόσα λίγα γίνονται για την αντιμετώπισή της. Σε ηλικία 11 ετών διαγνώστηκε με **Σύνδρομο Άσπεργκερ**, μια αναπτυξιακή διαταραχή που βρίσκεται στο φάσμα του αυτισμού. Το συγκεκριμένο σύνδρομο χαρακτηρίζεται κυρίως από επικοινωνιακές και κοινωνικές δυσκολίες. Η Γκρέτα αναστατώθηκε πολύ από αυτές τις πληροφορίες σχετικά με την κλιματική αλλαγή και την οικολογική καταστροφή του πλανήτη και εν μέρει εξαιτίας του συνδρόμου της, δεν μπορούσε ν' αφήσει στην άκρη τις δυσάρεστες σκέψεις και να επιστρέψει στην παιδική της καθημερινότητα. Σύντομα έπεσε σε κατάθλιψη, καθώς ένιωθε πως ήταν η μόνη που ενδιαφερόταν πραγματικά για το ζήτημα του περιβάλλοντος. Η ψυχολογία της συνέχισε να χειροτερεύει, μέχρι που σε ηλικία 11 ετών, σχεδόν δεν μιλούσε και έτρωγε ελάχιστα για ολόκληρους μήνες. Το δεύτερο αυτό σύμπτωμα της κατάθλιψής της, της ανέκοψε την ανάπτυξη, με αποτέλεσμα να είναι εξαιρετικά μικροκαμωμένη.

Πρόσφατα δήλωσε στο περιοδικό Time

*«Αν ήμουν όπως όλοι οι άλλοι, θα είχα συνεχίσει τη ζωή μου και δεν θα είχα καταφέρει να δω το μέγεθος της κρίσης. Δεν θα μπορούσα να κάθομαι για ώρες και να διαβάζω πράγματα που με ενδιαφέρουν».*

1. Όταν κάνεις μπάνιο γεμίζεις την μπανιέρα;
  - α) Πάντα.
  - β) Μερικές φορές.
  - γ) Όχι, συνήθως κάνω ένα γρήγορο ντους.
2. Όταν βουρτσίζεις τα δόντια σου αφήνεις την βρύση να τρέχει;
  - α) Μερικές φορές.
  - β) Πάντα.
  - γ) Ποτέ.
3. Χρησιμοποιείς κλιματιστικό στο σπίτι ή στο σχολείο;
  - α) Κάθε μέρα, τουλάχιστον 6 ώρες.
  - β) Μερικές φορές ή/και κατά μέσο όρο 3 ώρες.
  - γ) Σπάνια ή/και λιγότερο από 2 ώρες.
4. Αφήνεις συχνά την τηλεόραση ή τον υπολογιστή αναμμένα χωρίς να τα χρησιμοποιείς;
  - α) Συνέχεια.
  - β) Σπάνια.
  - γ) Ποτέ.
5. Μαζεύεις ξεχωριστά τα απορρίμματά σου από χαρτί και τα πηγαίνεις για ανακύκλωση στους ειδικούς κάδους στην περιοχή σου;
  - α) Πάντα.
  - β) Μερικές φορές.
  - γ) Ποτέ.
6. Πετάς τις μπαταρίες στους ειδικούς χώρους ανακύκλωσης μπαταριών;
  - α) Πάντα.
  - β) Μερικές φορές.
  - γ) Ποτέ.
7. Πώς πηγαίνεις στο σχολείο σου;
  - α) Με αυτοκίνητο.
  - β) Με τα μέσα μαζικής μεταφοράς, με τα πόδια ή ποδήλατο.
  - γ) Με αυτοκίνητο αλλά μαζί με άλλους συμμαθητές.
8. Στο σπίτι σου συνηθίζεις να χρησιμοποιείς τα χαρτιά από τις αποτυχημένες εκτυπώσεις σου για πρόχειρα;
  - α) Πάντοτε.
  - β) Μερικές φορές.
  - γ) Ποτέ.
9. Πώς μεταφέρεις τα ψώνια σου;
  - α) Με πλαστικές σακούλες, αλλά φροντίζω να χρησιμοποιώ όσο το δυνατό λιγότερες
  - β) Με πλαστικές σακούλες που έχω κρατήσει από τα προηγούμενα ψώνια μου ή με ειδική τσάντα, δίχτυ ή καρτσάκι.
  - γ) Χρησιμοποιώ καινούριες σακούλες κάθε φορά.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

1. α:0, β:3, γ:10 2. α:3, β:0, γ:10 3. α:0, β:3, γ:10 4. α:0, β:3, γ:10 5. α:10, β:3, γ:0 6. α:10, β:3, γ:0 7. α:0, β:10, γ:3 8. α:10, β:3, γ:0 9. α:3, β:10, γ:0

**Περισσότεροι από 50 βαθμοί:** Είσαι αληθινός φίλος για το περιβάλλον. Το προσέχεις κάθε στιγμή, όπου κι αν βρεθείς. Συνέχισε!

**Από 25 έως 50 βαθμοί:** Με λίγη προσπάθεια, μπορείς να γίνεις καλύτερος φίλος για το περιβάλλον. Αρκεί ν' αλλάξεις μερικές από τις συνήθειές σου!

**Λιγότεροι από 25 βαθμοί:** Είναι πιο εύκολο απ' ό,τι νομίζεις να αλλάξεις κάποιες από τις συνήθειές σου που έχουν αρνητικές επιπτώσεις για το περιβάλλον και να βελτιώσεις τις περιβαλλοντικές επιδόσεις σου!

Πηγή:ΥΠΕΧΩΔΕ

## Η γέννηση μιας νέας γλώσσας των έφηβων

Αλεξάκη Χ. Παπαδακάκη Ν.

Οι νέοι αναζητούν διαρκώς τρόπους για να επικοινωνήσουν μεταξύ τους όσο πιο γρήγορα και αποτελεσματικά γίνεται. Έχουν ουσιαστικά δημιουργήσει μια νέα γλώσσα, έναν δικό τους κώδικα. Μιλάνε μπερδεμένα, αφαιρούν φωνήεντα, γράφουν με συντομογραφίες... Καλώς ήλθατε στον κόσμο των κωδικοποιημένων Greeklish!



Στην πραγματικότητα τα Greeklish δεν είναι ξένη γλώσσα, είναι ένας συνδυασμός ελληνικών και αγγλικών που διευκολύνουν τους εφήβους στο να γράφουν πιο γρήγορα, πιο εύκολα και ευέλικτα. Η διαδικτυακή διάλεκτος είναι αρκετά κωδικοποιημένη για να κρατάει τους γονείς «μακριά» και ανυποψίαστους.

## Το λεξικό των νέων

τίποτα: **tpt**

δηλαδή: **dld**

τέλος πάντων: **tespa**

φιλάκια: **flk**

καλημέρα: **klmr**

see you: **cu** (θα τα πούμε)

oh my god: **omg** (ω, Θεέ μου!)

by the way: **btw** (παρεμπιπτόντως)

i love you: **ily** (σ' αγαπώ)



## Πως θα καταλάβω ποσο εθισμένος είμαι στο διαδίκτυο;

Λαντζουράκης Ν. Τρουλινάκης Γ.

Τα παρακάτω ερωτήματα θα σας δείξουν αν είστε εθισμένοι στο/internet/ διαδίκτυο

1. Θέλεις να περνάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ/ΟΧΙ**
2. Έχεις παραμελήσει την οικογένεια ή/και τους φίλους σου επειδή θέλεις να δαπανάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ/ΟΧΙ**
3. Έχεις παραμελήσει τις δραστηριότητες σου (π.χ χόμπυ) για χάρη του διαδικτύου; **ΝΑΙ/ΟΧΙ**
4. Έχεις αλλάξει τις συνήθειες διατροφής και ύπνου λόγω της ενασχόλησης με το διαδίκτυο; **ΝΑΙ/ΟΧΙ**
5. Έχει μειωθεί η επίδοσή σου στο σχολείο εξαιτίας των ωρών που δαπανάς στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ/ΟΧΙ**
6. Τσακώνεσαι συχνά με τους γονείς σου εξαιτίας των πολλών ωρών που ασχολείσαι με το διαδίκτυο; **ΝΑΙ/ΟΧΙ**
7. Νιώθεις κενό, ανησυχία, άσχημη διάθεση ή και επιθετικότητα όταν δεν είσαι συνδεδεμένος ή όταν οι γονείς σου προσπαθούν να σου περιορίσουν τη χρήση του διαδικτύου; **ΝΑΙ/ΟΧΙ**
8. Νιώθεις ενθουσιασμό, χαρά, ικανοποίηση μόνο όταν είσαι στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ/ΟΧΙ**
9. Όταν δεν είσαι συνδεδεμένος σκέφτεσαι συνεχώς τις διαδικτυακές σου δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια); **ΝΑΙ/ΟΧΙ**
10. Λες συνήθως ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους σου για το χρόνο παραμονής σου στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ/ΟΧΙ**

Όσα περισσότερα ΝΑΙ απαντήσεις τόσο περισσότερο εθισμένος είσαι!!!

Με περισσότερους από 1δισ. χρήστες το **Instagram** αποτελεί σήμερα το πιο δημοφιλές μέσο κοινωνικής δικτύωσης και οι έφηβοι το προτιμούν έναντι του παλιού και μάλλον βαρετού facebook, το οποίο είχε πρωταγωνιστικό ρόλο την προηγούμενη δεκαετία. Οι πιο πολλοί έφηβοι το χρησιμοποιούν χωρίς να γνωρίζουν κάποιες σημαντικές λεπτομέρειες. Μην ανησυχείς!!! Η εφημερίδα του σχολειού σου προνόησε και με το άρθρο που ακολουθεί θα αποκτήσεις μια ολοκληρωμένη εικόνα για αυτό.



Το instagram είναι ένα από τα πιο γνωστά social media και ένας εύκολος τρόπος επικοινωνίας αλλά και ενημέρωσης. Είναι μια δωρεάν εφαρμογή κοινωνικής δικτύωσης που δίνει την δυνατότητα επεξεργασίας και κοινοποίησης φωτογραφιών και βίντεο στο διαδίκτυο. Οι χρήστες μπορούν να μοιράζονται φωτογραφίες και βίντεο με τους ακολούθους τους (followers) ή με επιλεγμένη ομάδα φίλων, να σχολιάζουν και να δηλώνουν ότι μια δημοσίευση τους αρέσει (like). Οι έφηβοι μέσα από τη χρήση του ψυχαγωγούνται, κάνουν νέες φίλιες, παραμένουν συνδεδεμένοι με τους ήδη υπάρχοντες φίλους και την οικογένειά τους, μοιράζονται τα ενδιαφέροντά τους, ενισχύουν τη δημιουργικότητά τους, αποκτούν γνώσεις, κ.α

Μέσω των stories έχεις την δυνατότητα να ενημερωθείς και να πάρεις μια ιδέα για τη ζωή του άλλου. Αυτό δεν είναι απαραίτητα καλό και μπορεί να κρύβει κινδύνους. Ψεύτικα προφίλ, ανωνυμία πίσω από την οθόνη, ακατάλληλο περιεχόμενο ή και ακόμα ηλεκτρονική παρενόχληση (cyberbullying) είναι κάποια από όσα χρειάζεται να έχεις στο μυαλό σου και να προσέχεις. Για παράδειγμα μπορεί κάποιος χρήστης να επιλεγεί να μοιραστεί ένα κομμάτι από τη ζωή του, το οποίο να έχει μικρή έως καμία σχέση με την πραγματικότητα και να προβάλλει μόνο θετικά στιγμιότυπα και βλέποντας τες να αποκτάς μια ψεύδη εικόνα για αυτό το άτομο. Μέσα από αυτήν την εφαρμογή κάνεις εύκολα ηλεκτρονικές παρέες, πολλές φορές όμως είναι επικίνδυνο γιατί κυκλοφορούν και χρήστες που δεν έχουν καλές διαθέσεις και προθέσεις.

Γενικά τα social media είναι μια πολύ δημοφιλής μορφή κοινωνικής αλληλεπίδρασης ανάμεσα στους εφήβους παγκοσμίως και δημιουργήθηκαν για την άνεση και ευκολία των ανθρώπων που τα χρησιμοποιούν. Όταν όμως δεν κάνουμε σωστή χρήση γίνονται απειλή για την ίδια μας την ζωή, τόσο ακούμε καθημερινά. Έτσι και το instagram θέλει προσοχή και υπευθυνότητα. Για αυτό #to\_nousou!!!

## Instagram vs Real life



my laugh  
in real  
life

my laugh  
in social  
media



Ήμουν μαθητής της πρώτης γυμνασίου όταν ήρθα αντιμέτωπος με το σκληρό πρόσωπο του σχολικού εκφοβισμού. Μία νέα αρχή στον μαθητικό χώρο, ένα νέο περιβάλλον, και φυσικά νέοι κίνδυνοι. Οι καταστάσεις ήταν διαφορετικές από ότι στο δημοτικό σχολείο, κι εγώ αδύναμος να τις διαχειριστώ βρέθηκα στο στόχαστρο κάποιων φαινομενικά δυνατότερων παιδιών.

Όλα ξεκίνησαν όταν ένας συμμαθητής μου παρεξήγησε κάποιες κινήσεις μου και εξέλαβε διαφορετικά την σεξουαλική μου ταυτότητα και άρχισε να με κοροϊδεύει, συκοφαντώντας με και διαδίδοντας ότι έχω ομοφυλικές τάσεις. Ένιωσα πολύ άσχημα. Όχι γιατί δεν αποδέχομαι τα άτομα με διαφορετικές σεξουαλικές προτιμήσεις, αλλά διότι τα λόγια του δεν είχαν καμία σχέση με την πραγματικότητα. Βρισκόμουν σε αδιέξοδο. Χρειαζόμουν ένα άτομο για να μιλήσω που θα είχε την ωριμότητα και την διάθεση να με βοηθήσει.

Θεώρησα πως έπρεπε να πάρω την κατάσταση στα χέρια μου, και έκανα το τεράστιο λάθος να μην πάρω την γνώμη ενός μεγαλύτερου. Έπρεπε κάπως να αποδείξω στα παιδιά που με κοροϊδεύαν πως μπορώ να φερθώ όπως αυτοί πίστευαν πως όφειλα σύμφωνα με τις πεποιθήσεις μου και να "πάρω το αίμα μου πίσω". Κατευθείαν σκέφτηκα να ασκήσω σωματική βία στο άτομο που διέδωσε αρχικά αυτή την θεωρία. Έτσι κι έγινε. Την επόμενη μέρα κιόλας επιτέθηκα στο συγκεκριμένο παιδί και οδηγηθήκαμε και οι δύο στο γραφείο της διευθύντριας του σχολείου θεωρώντας πως επιτέλους δικαιώθηκα.

Στην πραγματικότητα όμως χαντάκωσα και τον ίδιο μου τον εαυτό. Με τις πράξεις μου υπεύθυνος για την κατάσταση φαινόμουν εγώ. Το φταίξιμο για την άσχημη σωματική ακεραιότητα του παιδιού ήταν δικό μου, κι έτσι μας επιβλήθηκε ποινή ημερήσιας αποβολής από τον σχολείο. Κατά την "επίσκεψή" μου στο γραφείο της διευθύντριας έμαθα πως με μία καταγγελία του γεγονότος στους αρμόδιους καθηγητές η ποινή θα υποβαλλόταν μόνο στο άτομο που με προσέβαλε. Εκείνη την στιγμή κατάλαβα το λάθος μου, να μην μιλήσω σε έναν μεγαλύτερο. Έκλεισα πολλά στόματα έτσι, αλλά με τον λάθος τρόπο. Έχασα από κοντά μου άτομα που εκτιμούσα και συναναστρεφόμουν. Όλα αυτά θα μπορούσαν να αποφευχθούν αν δεν είχα διαλέξει αυτόν τον τρόπο αντιμετώπισης.

Σίγουρα όλοι θυμόμαστε την υπόθεση του Βαγγέλη Γιακουμάκη η οποία συγκλόνισε την ελληνική κοινωνία ως ακραία μορφή ενδοσχολικής βίας και εκφοβισμού που είχε ως αποτέλεσμα, τον τραγικό θάνατό του. Σε αυτό το διάστημα και στη συνέχεια, με κινητοποιήσεις και μαζικές εκδηλώσεις, χιλιάδες άνθρωποι, κυρίως νέοι, ζητούσαν να ριχθεί φως στην υπόθεση, φέρνοντας στο προσκήνιο το ζήτημα της ενδοσχολικής βίας.

Το bullying (εκφοβισμός) είναι μία επιθετική συμπεριφορά που εκδηλώνεται σκόπιμα, απρόκλητα και επαναλαμβανόμενα, στο σχολείο, στον εργασιακό χώρο, ακόμη και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σκοπός της είναι η επιβολή, και η πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου στο άτομο (ή ομάδα ατόμων) που την υφίσταται.

Το bullying διαθέτει 4 μορφές.

Η πρώτη μορφή είναι το σωματικό bullying. Πρόκειται για μια μορφή bullying που έχει να κάνει με τα σπρωξίματα, χτυπήματα και γενικά με την πρόκληση σωματικής βλάβης. Μια άλλη μορφή είναι το λεκτικό bullying. Πρόκειται για μια μορφή bullying που έχει να κάνει με βρισιές, υποτιμητικά και προσβλητικά σχόλια και γενικά λεκτική βία. Μια άλλη μορφή είναι το σχεσιακό bullying. Πρόκειται για μια μορφή bullying που έχει να κάνει με την σκόπιμη απομόνωση ενός ή περισσότερων ανθρώπων από ένα κοινωνικό σύνολο. Η τελευταία μορφή του bullying είναι το ηλεκτρονικό bullying. Πρόκειται για μια μορφή bullying που έχει να κάνει με απειλές και εκβιασμούς όχι πρόσωπο με πρόσωπο, αλλά από το διαδίκτυο.

Το bullying είναι μια κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει μεγάλα προβλήματα στην ψυχολογία των θυμάτων. Τόσο ο σχολικός εκφοβισμός όσο και ο κυβερνοεκφοβισμός, μπορούν να προκαλέσουν από έντονο συναισθηματικό στρες μέχρι ψυχική διαταραχή ή κατάθλιψη. Τα παιδιά κυρίως διατρέχουν τον κίνδυνο να αποκτήσουν κοινωνική φοβία και πολλές φορές να αρνούνται να πάνε σχολείο. Συχνά οι θύτες μπορεί να θεωρούν ότι αυτό που κάνουν δεν είναι κάτι επικίνδυνο. Κι όμως είναι πολύ σοβαρό και απειλητικό για τα θύματα, καθώς τα παιδιά που δέχονται bullying μπορεί να μισήσουν τον εαυτό τους όσον αφορά την εμφάνιση και τον χαρακτήρα τους.

Οι γονείς των παιδιών που δέχονται bullying πρέπει να τα βοηθήσουν. Αλλά να μην απειλήσουν τους θύτες ούτε να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να πάρουν εκδίκηση. Το καλύτερο που έχουν να κάνουν είναι να είναι κοντά στο παιδί τους, να το στηρίζουν και να επικοινωνήσουν με το σχολείο ώστε να αναλάβει δράση.

Τα θύματα bullying δεν πρέπει να το κρύβουν. Δεν είναι ντροπή. Δυστυχώς όμως τα περισσότερα παιδιά δεν το καταλαβαίνουν και το κρατάνε κρυφό. Με αποτέλεσμα τα παιδιά που τους κάνουν bullying να το συνεχίζουν ανενόχλητα. Αν δέχεσαι τέτοια συμπεριφορά εκφοβισμού, χρειάζεται να γνωρίζεις ότι **δεν φταις εσύ**. Μπορεί να σου λένε άσχημα πράγματα για να σε πληγώσουν ή να χλευάζουν το παρουσιαστικό σου, τα μαλλιά σου, το φύλο σου, το χρώμα του δέρματός σου, το σώμα σου, τη φυλή σου, τη θρησκεία σου.

Στην πραγματικότητα, δεν θα πρέπει να αισθάνεσαι άσχημα γι' αυτά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά σου, αλλά να είσαι περήφανος γιατί αυτά είναι που σε κάνουν ιδιαίτερο και μοναδικό στον κόσμο. Μην επιτρέπεις σ' αυτά τα άτομα να σε κάνουν να νιώσεις άσχημα για τον εαυτό σου, γιατί αυτό επιδιώκουν ώστε να αποκτήσουν εξουσία και έλεγχο πάνω σου.

Αν βρίσκεσαι σε δύσκολη θέση ή ανησυχείς για την ασφάλειά σου, ζήτα βοήθεια από κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι ή κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας για τα Παιδιά SOS **1056** (ιστοσελίδα: <http://www.e-abc.eu/gr/grammes-voitheias>).



Η σχέση γονέων και παιδιών είναι μια ζωντανή δυναμική σχέση, ένας δεσμός διαρκούς αλληλεπίδρασης. Όλες οι σύγχρονες ψυχολογικές θεωρίες υποστηρίζουν ότι το οικογενειακό περιβάλλον αποτελεί το σπουδαιότερο και πιο καθοριστικό παράγοντα στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου. Τι γίνεται όμως όταν η σχέση αυτή αρχίζει να εμφανίζει δυσκολίες; Όταν η επικοινωνία μεταξύ εφήβων και γονέων δεν είναι και τόσο αποτελεσματική; Συχνά οι έφηβοι νιώθουμε ότι οι γονείς δεν μας καταλαβαίνουν, δεν μας ακούν πραγματικά ή ακόμα και πως δε μας εμπιστεύονται.



Η δυσκολία στην επικοινωνία γονιών και εφήβων αρχίζει από την έλλειψη εμπιστοσύνης που αισθάνονται οι έφηβοι από τους γονείς τους. Αν και έχουμε μεγαλώσει, συνεχίζουν και μας φέρονται σα να είμαστε μικρά παιδιά. Οι γονείς μας μπορεί να γίνονται αδιάκριτοι και σκληροί και να μας πληγώνουν με τα λόγια τους. Πρέπει να προσέχουν πως μας συμπεριφέρονται και πως αντιμετωπίζουν τις μεταξύ μας συγκρούσεις.

Άλλο ένα στοιχείο που επιβαρύνει την επικοινωνία μεταξύ εφήβων και γονέων είναι ο περιορισμένος χρόνος που υπάρχει μεταξύ τους είτε επειδή δουλεύουν είτε επειδή έχει μπει σε μεγάλο βαθμό το **ίντερνετ** στην ζωή μας. Οι ίδιοι οι γονείς πολλές φορές δεν τους δίνουν το σωστό πρότυπο επικοινωνίας, χωρίς να το θέλουν, περνώντας ατελείωτες ώρες μπροστά στην οθόνη του κινητού ή του υπολογιστή τους.

## Ομοφοβία στις μέρες μας

Ασκορδαλάκης Μ.

Η ομοφοβία, ομοφυλοφοβία ή ομοερωτοφοβία, είναι όλο το φάσμα εχθρικών και φοβικών στάσεων ή στάσεων δυσφορίας, και αποστροφής ή και μίσους κατά των ομοφυλοφύλων. Τα άτομα που ενεργούν με τέτοιους τρόπους περιγράφονται ως ομοφοβικά. Κάποιοι από τους παράγοντες που επιτείνουν την ομοφοβία μπορεί να είναι κυρίως το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο και κοινωνική θέση, η έλλειψη επαφής με ομοφυλόφιλους και η έλλειψη παιδείας. Σε σπάνιες περιπτώσεις, έχουν παρατηρηθεί φαινόμενα ομοφοβίας προερχόμενα από τους ίδιους τους ομοφυλόφιλους. Σε κάποιες από αυτές τις περιπτώσεις αίτιο είναι το σοκ που παθαίνουν (οι έφηβοι ομοφυλόφιλοι) όταν συνειδητοποιούν για πρώτη φορά ότι ο σεξουαλικός προσανατολισμός τους είναι αυτός. Εφόσον δεν έχουν συνηθίσει αυτή την εικόνα για τον εαυτό τους μπορεί, διάφορα σχόλια για την ομοφυλοφιλία (πχ από την οικογένειά τους) παλιότερα, να τους επηρεάσουν έτσι ώστε να γίνουν ομοφοβικοί - όχι όμως για πολύ. Μια άλλη μορφή κοινωνικής ομοφοβίας μπορεί να θεωρηθεί ο φόβος ενός ατόμου μήπως θεωρηθεί γκέι. Θεωρητικοί όπως ο Calvin Thomas και η Judith Butler υποστηρίζουν ότι η ομοφοβία εδράζεται στον φόβο κάποιων ατόμων μη θεωρηθούν γκέι. Η ομοφοβία στους άντρες συνδέεται με την ανασφάλειά τους όσον αφορά τον ανδρισμό τους. Για τον λόγο αυτό, η ομοφοβία είναι τόσο διαδεδομένη στα σπορ και στην οπαδική κουλτούρα των φιλάθλων που θεωρείται στερεοτυπικά πολύ αρρενωπή. Αν θυμόμαστε πως ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά έχει δικαίωμα στην ελεύθερη βούληση, άρα και τι δικαίωμα επιλογή ερωτικού συντρόφου. Πρέπει να είμαστε περήφανοι για τις επιλογές και προτιμήσεις μας αν θέλουμε να προοδεύσουμε στην ζωή μας. Δεν υπάρχει κανένας λόγος διάκρισης ατόμων με διαφορετική σεξουαλική ταυτότητα. Κανένας μας δεν είναι αποδεκτός απ' όλους, όμως και πάλι δεν μας κάνει κατώτερους από το σύνολο, τότε γιατί αυτοί οι άνθρωποι να διακρίνονται και να ταπεινώνονται από όλους μας;

Δεκέμβρης ο μήνας των Χριστουγέννων και των διακοπών, των μελομακάρων και των κουραμπιέδων; Σωστά, αλλά πριν να έρθει η χαλάρωση και η ξεκούραση μας περιμένουν ατελείωτες ώρες διαβάσματος ενόψει των διαγωνισμάτων τετραμήνου. Και φυσικά πολύ άγχος και αγωνία. Παρακάτω θα βρεις πληροφορίες και έναν «οδηγό επιβίωσης» και διαχείρισης του μαθητικού άγχους. Διάβασε το και μην αγχώνεσαι.....

Σ' εμάς του μαθητές το άγχος είναι μια συνηθισμένη κατάσταση, ειδικά την περίοδο των διαγωνισμάτων.

Ο όρος άγχος προέρχεται από το ρήμα άγχω που στην αρχαία ελληνική σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι μια φυσιολογική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλητική ή απαιτητική κατάσταση. Το ελάχιστο άγχος μπορεί να μας βοηθήσει να πετύχουμε τους στόχους μας αλλά το υπερβολικό άγχος μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα. Το μαθητικό άγχος αποτελεί μέρος της καθημερινής ζωής των εφήβων .

### **Αναρωτιόμαστε αν τελικά το άγχος είναι δημιουργικό ή βλαβερό.**

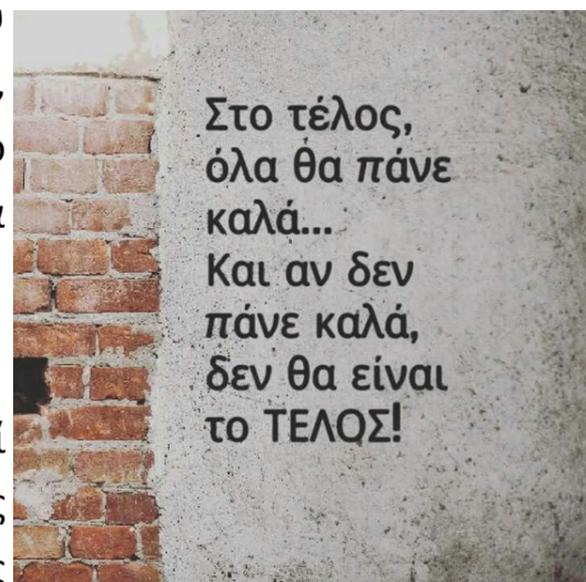
Κάποιες φορές μας δίνει περισσότερη ενέργεια ή μας προκαλεί εγρήγορση, που μπορεί να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε σωματικές προκλήσεις, να επιλύσουμε προβλήματα και να πετύχουμε τους στόχους μας. Κάποιες άλλες φορές όμως, όταν το άγχος μπορεί να μας εμποδίσει να αποδώσουμε, ενώ όταν συνεχίζεται να εμφανίζεται για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, πόνους στην πλάτη, ανορεξία, κούραση, κατάθλιψη και άλλα σωματικά συμπτώματα. Η οικογένεια μπορεί και πρέπει να παρέχει στον μαθητή ψυχολογική στήριξη. Να αποφεύγει τις πιεστικές συμβουλές για διάβασμα και τις διαρκείς υπενθυμίσεις για έλλειψη σοβαρής αντιμετώπισης των διαγωνισμάτων και της σχολικής απόδοσης γενικά.

Άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες είναι τα πολλά μαθήματα και οι εξωσχολικές δραστηριότητες , το κυνήγι των βαθμών και ο ανατγωνισμός, οι εξετάσεις, η πίεση και οι απαιτήσεις από το οικείο και σχολικό περιβάλλον κ.λπ. .

**Τα συμπτώματα του άγχους** μπορεί να φαίνονται στο σώμα, στη συμπεριφορά αλλά και στις σκέψεις του μαθητή. Μερικά από τα σωματικά σημάδια του άγχους είναι ο πονοκέφαλος, ο ιδρώτας, το σφίξιμο στο στομάχι και το πλάκωμα στο στήθος. Στην συμπεριφορά του αγχωμένου μαθητή μπορούμε να διακρίνουμε ευερεθιστότητα , επιθετικότητα, υπερκινητικότητα ή τάση προς απομόνωση. Επίσης, ο αγχωμένος μαθητής διακατέχεται από αρνητικές σκέψεις όπως : δεν θα τα καταφέρω, δεν αξίζω, είμαι άχρηστος.

### **Καταπολέμηση και Διαχείριση του άγχους**

- Προσέξτε τη διατροφή. Μειώστε την κατανάλωση καφεΐνης, γιατί αυξάνει τη νευρικότητα και περιορίστε την ποσότητα της ζάχαρης και των λιπαρών. Καταναλώστε πολλά φρούτα, φυσικούς χυμούς και λαχανικά που σας δίνουν ενέργεια, πνευματική διαύγεια και θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα.
- Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας ευχαριστούν και σας χαλαρώνουν, όπως ο χορός, μια βόλτα με φίλους, η μουσική, η σωματική άσκηση στα διαλείμματα της μελέτης σας.



- Μη μένετε ξάγρυπνοι, για να διαβάσετε, γιατί εξαντλείτε τον οργανισμό σας με αποτέλεσμα να μειώνεται η επίδοσή σας. Σκεφτείτε θετικά και υπενθυμίστε στον εαυτό σας τα δυνατά σας σημεία και τις ικανότητές σας (π.χ. επιτυχίες σε τεστ, επαινετικά σχόλια που δεχτήκατε από τους καθηγητές σας) σε όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας σας για τις εξετάσεις.
- Προσπαθήστε να αντικαταστήσετε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές (αντί για φράσεις "θα γράψω άσχημα", "θα μπλοκάρω και θα τα ξεχάσω όλα την ώρα της εξέτασης", "δεν θα θυμάμαι τίποτα από όσα έχω διαβάσει", "θα είναι δύσκολα τα θέματα", "θα υπάρχουν παγίδες", κάντε δηλώσεις με θετικό περιεχόμενο όπως "πιστεύω σε μένα", "έχω προετοιμαστεί κατάλληλα", "θα τα καταφέρω μια χαρά" και "όλα θα πάνε καλά".
- Κάντε διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μελέτης. Οργανώστε όσο μπορείτε καλύτερα την ύλη για διάβασμα και υπογραμμίστε με χρωματιστούς μαρκαδόρους τα σημεία που σας δυσκολεύουν περισσότερο, ώστε σε αυτά να δώσετε μεγαλύτερη έμφαση και να κάνετε περισσότερες επαναλήψεις.

## Το σχολείο που ονειρεύομαι..

Μπουμπάκη Λ.



*Παραφράζοντας τον ποιητή, το πιο όμορφο σχολείο είναι αυτό που δε φτιάχτηκε ακόμα, μα φωλιάζει στα όνειρα των παιδιών.....*

Ρωτήσαμε τα παιδιά του σχολείου μας πώς ονειρεύονται το σχολείο τους. Παρακάτω ακολουθούν οι απαντήσεις τους.

*Ονειρεύομαι ένα σχολείο καθαρό και ζωγραφισμένο με ωραία χρώματα. Επίσης θα ήθελα το κτίριο να είναι αντισεισμικό και η αυλή να είναι μεγαλύτερη ,με περισσότερα δέντρα και φυτά καθώς και να υπάρχει ένα μεγάλο υπόστεγο. Επίσης τα κάγκελα να είναι βαμμένα με πολλά χρώματα.*

*Στο ιδανικό σχολείο τα παιδιά θα διαλέγουμε σε ποια τάξη θα είμαστε , χωρίς να χωριζόμαστε με αλφαβητική σειρά. Επιπλέον θα επιτρέπονται τα κινητά και δε θα έχουμε πολλά μαθήματα και να μην δίνουμε εξετάσεις, ώστε να μπορούμε να περνάμε δημιουργικό χρόνο με τους φίλους μας .*

*Θα ήθελα να υπάρχουν προτζέκτορες και κλιματιστικό σε όλες τις τάξεις .Το μάθημα να γίνεται με την βοήθεια φορητών υπολογιστών ή τάμπλετ . Να υπάρχουν επίσης υπολογιστές στην αίθουσα τεχνολογίας .*

*Ονειρεύομαι ένα σχολείο στο οποίο δε θα υπάρχει bullying κι όλα τα παιδιά θα είναι μια παρέα.*

*Εγώ θα ήθελα το κυλικείο να μας παρέχει μεσημεριανό σε χαμηλή τιμή και το Γυμνάσιο να έχει το δικό του κυλικείο, ώστε να μην υπάρχει μεγάλη αναμονή.*

*Θα ήθελα να έχει κλειστό γυμναστήριο στο οποίο θα υπάρχουν βαράκια και διάφορα μηχανήματα, το κάθε παιδί να έχει δικό του ντουλαπάκι για να αποθηκεύει τα πράγματά του. Επίσης να υπάρχει ένα μεγάλο γήπεδο μπάσκετ και ένα μεγάλο γήπεδο ποδοσφαίρου αλλά και ένα κολυμβητήριο.*

*Στο σχολείο που ονειρεύομαι θα ήθελα να υπάρχει μια αίθουσα καλλιτεχνικών και μια αίθουσα μουσικής. Και εκεί να μπορούν όλα τα παιδιά να εκφράζονται δημιουργικά και ελεύθερα.*

*Θα ήθελα να γίνονται πιο συχνά οι συναντήσεις στην εφημερίδα και να υπάρχουν περισσότεροι υπολογιστές. Επίσης θα ήθελα να μην κάνουμε εφτάωρα !!!!*

## Πόσο καλά ξέρετε τους καθηγητές σας

### Quiz για ξεκούραση

Τριπλή υλη για τα καμάρια μου σήμερα.	Κ.Βλαχάκης
Δεν το έχω σε τίποτα να σε βγάλω έξω!	Κ.Βασαλάκη
Παιδιά θέλω την προσοχή σας για αυτήν την ώρα.	Κ.Στεφανάκης
Δεν θα σε περάσω στην τάξη αν δεν μάθεις Αρχαία.	Κ.Σφακιανάκη
Ένα σταυρό για εσένα. Στους 10 παίρνω τηλέφωνο σπίτι.	Κ.Παπαδάκη
Δε θα ξαναδιδάξω τον Ερωτόκριτο.	Κ.Γιαμαλάκη
Πάλι σκονάκια, έχω μάτια και βλέπω.	Κ.Κατσοπρινάκη
Θα σας μάθω ανάγνωση δεν ξέρετε να διαβάζετε με χρώμα στην φωνή!	Κ.Κατσούλη
Θα εκπαραθυριστείς	Κ.Αποστολάκη
Το καταλάβατε	Κ.Φραγκουλάκη
Αν δεν ξέρεις Χημεία θα γίνεις σκουπιδιάρης.	Κ.Λιπάκη
Ααα πρόσεχε έχω δυνατό αριστερό!	Κ.Παπαχατζάκη
Μανωλάκη, Γιαννάκη Κοριτσάκι , Γιωργάκη	Κ.Αρβανιτάκης



**Ο καθηγητης: Θα σου πεταξω το κινητο εξω απο το παραθυρο 🤨**  
**Ο μαθητης: Μισο λεπτο να το βαλω σε λειτουργια πησης 🤨🚀**

## Τα νέα του σχολείου μας

Όμορφες και συγκινητικές στιγμές μας χάρισε η θεατρική ομάδα του σχολείου μας στις εκδηλώσεις τιμής και μνήμης της εθνικής επετείου της 28ης Οκτωβρίου και της εξέγερσης του Πολυτεχνείου στις 17 Νοέμβρη. Παρακολουθήσαμε τη θεατρική παράσταση "Τρεις Ναζί στην κόλαση μαζί" του Βασίλη Αναστασιάδη και το "Καφενείον η Ελλάς" του Δημήτρη Μαριόλη. Οι μαθητές της β' κ' γ' Γυμνασίου με συνέπεια και ενθουσιασμό ξεδίπλωσαν το υποκριτικό τους ταλέντο και κέρδισαν από όλους ένα ζεστό χειροκρότημα. Την επιμέλεια των παραστάσεων είχε η καθηγήτρια μουσικής κυρία Άρια Κατσούλη. Συγχαρητήρια σε όλες κι όλους!!!



### Η παράσταση μέσα από τα μάτια των παιδιών..

- «Όταν η κυρία Κατσούλη μου είπε να πάρω μέρος στην παράσταση της 17 Νοέμβρη ενθουσιάστηκα. Ήταν μια εμπειρία που δεν θα την ζήσεις πολλές φορές. Γνώρισα καλύτερα πολλά παιδιά από το σχολείο. Στις πρόβες περάσαμε πάρα πολύ ωραία. Είχε πολλή πλάκα, υπήρξαν αστείες στιγμές που γελούσαμε όλοι. Αν μου ξαναδινόταν η ευκαιρία να συμμετάσχω και σε άλλη παράσταση σίγουρα θα το έκανα».

### Ιζαμπέλα Ρούγκα

- «Η θεατρική ομάδα ήταν μια από τις εμπειρίες που θα μου μείνουν αξέχαστες. Συμμετείχα και στις 2 θεατρικές παραστάσεις. Πρώτα στην 28η Οκτωβρίου και μετά στην 17η Νοεμβρίου. Αυτήν που ξεχωρίζω στο μυαλό μου είναι η πρώτη καθώς είχα ένα ρόλο που ήταν πιο ταιριαστό σ' εμένα. Οι πρόβες μας ήταν γεμάτες γέλια. Ήταν ένα ευχάριστο διάλειμμα της κουραστικής μας ρουτίνας. Σίγουρα θα συμμετείχα ξανά καθώς είναι κάτι που με γεμίζει χαρά και ευτυχία».

### Σοφία Χριστοδουλάκη

### Μυστικοκιβώτιο

Θεοδοσούλη Α. Κοτσάκη Μ. Μαρνελάκη Μ. Μέτα Μ.

Το να είσαι έφηβος μπορεί να είναι πολύ δύσκολο μερικές φορές. Νιώθεις ότι κανείς δε σε καταλαβαίνει. Για αυτό είμαστε εμείς εδώ! **Γράψτε μας τα προβλήματα, τις σκέψεις σας και ό,τι σας απασχολεί.** Λαμβάνουμε τα γράμματά σας από το κουτί που θα βρίσκεται έξω από το γραφείο των καθηγητών. Για να νιώθετε άνετα διατηρήστε την ανωνυμία σας, χρησιμοποιώντας ένα ψευδώνυμο. Οι απαντήσεις θα δοθούν στο επόμενο τεύχος της εφημερίδας μας. Περιμένουμε με ανυπομονησία τα γράμματά σας!

Μ.

Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν την επίδοση ενός μαθητή. Ένας σημαντικός παράγοντας είναι η διατροφή. Με βάση τις σημερινές ενδείξεις, πολλοί αθλητές εφαρμόζουν στην καθημερινότητα τους ένα πρόγραμμα γευμάτων. Το θέμα όμως είναι ότι προσφέρει θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα στον οργανισμό όσο και στην επίδοσή τους. Η διατροφή είναι πολύ ωφέλιμη στους αθλητές. Αρχικά αν ένας αθλητής τρώει υγιεινά και αθλείται παράλληλα αποκτά ζωντάνια και καλλίγραμμο σώμα. Επιπλέον η κατανάλωση σωστής διατροφής, συμβάλλει καλύτερη επίδοση κατά την διάρκεια της προπόνησης. Ταυτόχρονα προσφέρει στους αθλητές βελτίωση άγχους και καλή διάθεση.

Το πάθος του αθλητή για καλύτερη επίδοση οδηγεί σε ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Ένας αθλητής, για να μην αποτύχει καταφεύγει σε υπερβολικές ποσότητες ουσιών όπως τα συμπληρώματα διατροφής, αλλά και σε διάφορα ενεργειακά ποτά για υποτιθέμενη επιτυχία. Επιπλέον ένα άλλο φαινόμενο που παρατηρείται είναι η ανορεξία. Οι περισσότεροι έφηβοι αθλητές, εφαρμόζουν υπερβολικές δίαιτες που είναι επιβλαβής για τον εαυτό τους. Έτσι λοιπόν αντί να αυξηθεί η επίδοσή του, μειώνεται και προκαλούνται αρρώστιες.

Μετά από όλα αυτά συμπεραίνουμε ότι η διατροφή παίζει μεγάλο ρόλο στην ζωή μας. Για αυτό καλό είναι οι αθλητές και όσοι γυμνάζονται, να ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή.

### Συμβουλές για καλή διατροφή

Συμβουλές που θα ήταν καλό να ακολουθήσουν οι αθλητές την ημέρα του αγώνα :

#### **Για πρωινά αγωνίσματα :**

Θα ήταν καλό να φάτε ένα πρωταγωνιστικό γεύμα το οποίο μπορεί να αποτελείται από 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, ή 2 φρυγανιές με μαρμελάδα είναι ένα γεύμα που θα σας προσφέρει ενέργεια στον αγώνα.

#### **Για αγωνίσματα το μεσημέρι**

Θα μπορούσατε να προτιμήσετε να καταναλώσετε ένα μεγάλο πρωινό και ύστερα σας προτείνουμε άπαχες τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες όπως ένα μπουλ γιαούρτι, 1 φρούτο και μισό φλιτζάνι ξηρούς καρπούς

#### **Για αγωνίσματα το απόγευμα**

Θα ήταν καλό αν τρώγατε ένα πλούσιο πρωινό, μεσημεριανό και καταναλώσει σνακ που σας αρέσουν όπως είναι τα φρούτα, ψωμί με μαρμελάδα ή τροφές που είναι εύκολες στην χώνευση

#### **Για αγωνίσματα το βράδυ**

Θα σας βοηθήσει να φάτε ένα καλό πρωινό, μεσημεριανό και ένα καλό σνακ που θα σας δώσει ενέργεια.

#### **Στο ημίχρονο**

Συνιστάται η πρόσληψη μεταλλικών ποτών όπως είναι το νερό ή και φυσικούς χυμούς. Έτσι αντιμετωπίζεται η πρόωρη εξάντληση

#### **Τροφές που θα ήταν καλό να προτιμήσετε**

Οι τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και άμυλο όπως ψωμί, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια, πατάτες και ρύζι. Άπαχες τροφές όπως γαλακτοκομικά σκευάσματα και κρέατα με χαμηλά λιπαρά, ψάρια που περιέχουν ω3, οστρακοειδή, ασπράδια αυγού, όσπρια και ξηροί καρποί.

#### **Τροφές που δεν θα σας ωφελήσουν**

Ζάχαρη και τροφές που περιέχουν ζάχαρη ή αναψυκτικά

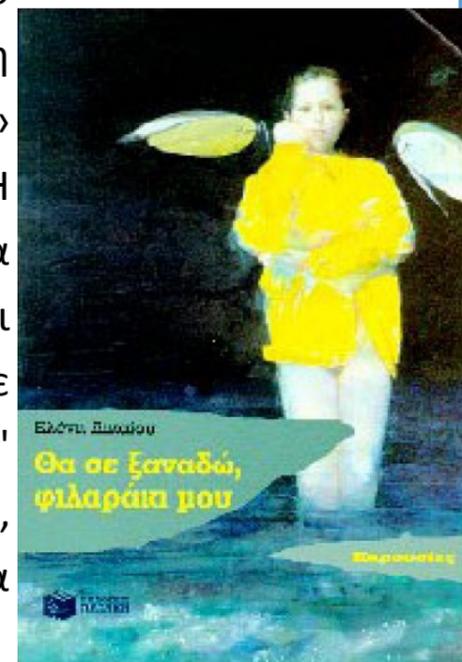
Άσπρο ψωμί για τoστ, μπισκότα και πίτες

Λίπος : πολύ λιπαρές τροφές και τροφές μαγειρεμένες με πολύ λίπος πχ πατάτες τηγανιτές και λουκάνικα

### **Διατροφή μετά από τον αγώνα ή σκληρή προπόνηση**

Η ισορροπημένη διατροφή αναπληρώνει με μικρές ποσότητες πρωτεϊνών και βιταμινών. Αυτές είναι οι βασικές ουσίες που χρησιμοποιούνται κατά την άσκηση και πρέπει να αναπληρωθούν από τις διάφορες ομάδες τροφίμων. Τέλος η ισορροπημένη διατροφή = πρωινό έλεγχο βάρους.

Όταν η Εύα, νεαρή παιδοψυχολόγος, προσλαμβάνεται στην πρώτη της δουλειά, το μόνο που θέλει είναι να εφαρμόσει όλα όσα έμαθε κερδίζοντας τόσα ΑΡΙΣΤΑ στο πανεπιστήμιο. Η τρυφερή όμως σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα σε κείνη και σ' ένα απ' τα «παιδιά της σιωπής», που στις «ΓΑΛΑΖΙΕΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΕΣ» θεωρείται «δεδομένη» περίπτωση, την οδηγεί σε δρόμους άλλους. Η σύγκρουση με το διευθυντή του ιδρύματος, ίνδαλμα και πλατωνικό έρωτα των φοιτητικών της χρόνων, μα και με τον ίδιο της τον εαυτό είναι αναπόφευκτη, καθώς ολότελα αντιεπαγγελματικά και αντιδεοντολογικά, με μόνο συμπαραστάτη το αγόρι της, το Θεόφιλο, ρίχνεται σ' έναν αγώνα ν' ανατρέψει αλήθειες και δεδομένα επιστημονικά γι' αυτό το παιδί, ψηλαφώντας και βρίσκοντας την ελπίδα με το πείσμα της νιότης και τα μάτια της ψυχής της μονάχα.



Είναι ένα βιβλίο βαθιά συγκινητικό, θέτει προβληματισμούς και αναδεικνύει με μοναδικό τρόπο την δύναμη της αγάπης της πίστης και του θάρρους να παλεύεις για τα ιδανικά σου. Μια ηρωίδα πρότυπο σε πραγματικές διαστάσεις με θέληση και τόλμη. Είναι ένα πολύ ωραίο βιβλίο της Ελένης Δικαίου και σας προτείνω να το διαβάσετε !!

### Νινέτ

Η Εμμα από τη Σενεγάλη και ο Σωκράτης από τη Μ. Ασία γνωρίζονται μέσω αλληλογραφίας, ερωτεύονται, συναντιούνται και παντρεύονται. Το πρώτο τους παιδί, η Νινέτ, γεννιέται στην Κωνσταντινούπολη το 1911 και από εκεί ξεκινά την προσωπική πορεία ωρίμανσής της μέσα στον χρόνο και στον χώρο. Ζει στην Οδησό, στην Αθήνα, στο Παρίσι και στο Σαιν Λουί της Σενεγάλης. Ξεκινά ως ατίθασο παιδί, γεμάτο ερωτήματα που ταλαιπωρεί τους γονείς και τις αδερφές της και εξελίσσεται μεγαλώνοντας σε μια ήρεμη, συνετή και αξιόλογη νεαρή που προκαλεί τον θαυμασμό όλων. Πώς όμως συντελείται αυτή η αλλαγή; Τι είναι αυτό που απασχολούσε τη Νινέτ και δεν την άφηνε να ξεδιπλώσει όλες τις πτυχές του χαρακτήρα της; Την απάντηση δίνει η ίδια μέσα από τα ταξίδια και τις εμπειρίες της. Την παρακολουθούμε από τη στιγμή της γέννησής της και την ακολουθούμε στην παιδική της ηλικία, στις σπουδές, στην ενηλικίωση και τέλος στον γάμο της, κλείνοντας έναν κύκλο ζωής με φιλίες, έρωτες, χαρές και απογοητεύσεις.

Το βιβλίο της Ζωρζ Σαρή, Νινέτ, είναι ένα από τα καλύτερα, αν όχι το καλύτερο έργο της. Κατά τη γνώμη μου είναι ένα από τα ωραιότερα λογοτεχνικά βιβλία που έχω διαβάσει, γεμάτο σκέψεις, συναισθήματα και πολλά μηνύματα. Καθώς διάβαζα το βιβλίο ένιωθα σα να γίνομαι κι εγώ μέρος της ιστορίας, ήταν λες και όλα αυτά που γίνονταν, διαδραματίζονταν μπροστά μου. Είναι ένα υπέροχο βιβλίο που θα το πρότεινα σε όσους αγαπούν τα βιβλία, τη λογοτεχνία αλλά και σε όσους θέλουν να διαβάσουν ένα αξιόλογο, χαλαρό αλλά ταυτόχρονα έντονο μυθιστόρημα. Η Ζωρζ Σαρή είναι μια από τις καλύτερες συγγραφείς που έχω διαβάσει!!!

## Κρητικά κάλαντα Χριστουγέννων

Τα κρητικά κάλαντα των Χριστουγέννων συνήθως τραγουδιούνται από παρέες που γυρίζουν από σπίτι σε σπίτι και τα τραγουδούν κρατώντας τρίγωνα, λύρες και λαούτα. Με την ιδιαίτερη ομορφιά της κρητικής διαλέκτου, τα κρητικά κάλαντα μνημονεύουν τα γεγονότα των εορτών και περιλαμβάνουν περίτεχνα ευχολόγια για τον νοικοκύρη του σπιτιού.

Αξίζει να σημειώσουμε πως τα παλιά χρόνια οι καλαντάδες είχαν μαζί τους ένα καλάθι όπου έβαζαν τα αυγά ή έναν ντενεκέ όπου έβαζαν το λάδι που τους έδιναν σαν κέρασμα, αντί χρημάτων.

**Χριστός γεννάται σήμερα εν Βηθλεέμ τη πόλει  
οι ουρανοί αγάλλονται, χαίρει η φύσις όλη  
εν τω σπηλαίω τίκτεται, εν φάτνη των αλόγων  
ο Βασιλεύς των ουρανών και ποιητής των όλων  
Κερά καμαροτράχηλη και φεγγαρομαγούλα  
και φουσκαλίδα του γιαλού και πάχνη από τα δέντρα  
να που τον έχεις τον υγιόν, τον μοσχοκανακάρη  
λούεις τον και χτενίζεις τον και στο σχολειό τον  
πέμπεις**

**Κι ο δάσκαλος τον έδειρε μ' ένα χρυσό βεργάλι  
κι η κυρά δασκάλισσα, με το μαργαριτάρι  
είπαμε δα για την κερά, ας πούμε για τη Βάγια  
άψε βαγίτσα το κερι, άψε και το λυχνάρι  
και κάτσε και ντουχιούντηζε ήντα θα μας εβγάλεις  
Γι απάκι, για λουκάνικο, για χοιρινό κομμάτι  
κι από τον πύρο του βουτσού να πιούμε μια γιομάτη  
κι από τη μαύρη όρνιθα κανένα αυγουλάκι  
κι από το πιθαράκι σου ένα κουρούπι λάδι  
κι αν είναι κι ακροπλιάτερο, βαστούμε και τ' ασκάκι  
Φέρε πανιέρι κάστανα, πανιέρι λεπτοκάρυα  
και φέρε και γλυκό κρασί να πιούν τα παλικάρια  
κι αν είναι με το θέλημα, άσπρη μου περιστέρα  
ανοίξετε την πόρτα σας, να πούμε καλησπέρα  
και ακόμα δεν τον ηύρηκες τον μάνταλο ν' ανοίξεις  
να μας κεράσεις μια ρακή κι ύστερα να σφαλίξεις...**



## Συνταγή για υπέροχα μελομακάρονα

Για το σιρόπι

500 γρ. νερό

800 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

150 γρ. μέλι

3 στικ κανέλα

3 γαρίφαλα

1 πορτοκάλι, κομμένο στη μέση

Μείγμα 1

400 γρ. χυμό πορτοκαλιού

400 γρ. σπορέλαιο

180 γρ. ελαιόλαδο

50 γρ. ζάχαρη άχνη

1/2 κ.γ. γαρίφαλο

2-3 κ.γ. κανέλα

1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο

1 κ.γ. σόδα μαγειρική

ξύσμα, από 2 πορτοκάλια

Μείγμα 2

1 κιλό αλεύρι γ.ο.χ.

200 γρ. σιμιγδάλι, ψιλό

Για το σερβίρισμα

μέλι

καρύδια

Ήταν καλοκαίρι του 1925 όταν δύο νέοι άνθρωποι από καλές οικογένειες με καταγωγή από την Αμαλιάδα, μία μεγάλη πόλη της Πελοποννήσου, αποφάσισαν να ενώσουν τις ζωές τους. Τα χρόνια περνούσαν με πολλή αγάπη στο σπιτικό τους και τα μέλη της οικογένειας αυξάνονταν. Όμως ήρθε η μεγάλη οικονομική κρίση, τα πράγματα δυσκόλεψαν και τα προβλήματα τους χτύπησαν την πόρτα. Καθημερινά πάλευαν για ένα μεροκάματο, όμως τα χρήματα ποτέ δεν ήταν αρκετά. Μόνο ένα θαύμα θα έσωζε την οικογένεια Κουτσομύτηδων από την πλήρη πτώχευση.

Κι όμως, ποιος θα το πίστευε πως η γέννηση ενός παιδιού θα φέρει μεγάλη τύχη στην οικογένεια! Ήταν Φεβρουάριος του 1937 όταν ο Γιώργος, το «γούρι» της οικογένειας, γεννήθηκε. Ξαφνικά τα οικονομικά τους άρχισαν να φτιάχνουν και σιγά-σιγά η κατάσταση γινόταν όλο και καλύτερη. Για πρώτη φορά μπορούσαν να απολαύσουν διαφόρων ειδών πολυτέλειες, πράγματα που για τη σημερινή εποχή θεωρούνται αυτονόητα, όπως να έχουν όλοι ένα ζευγάρι παπούτσια και ένα πιάτο φαγητό. Σε μία εποχή όπου υπήρχε τεράστια οικονομική κρίση αυτό τους έφερε μεγάλη χαρά.

Ο καιρός περνούσε όμορφα για την οικογένεια και ο χειμώνας ήρθε πάλι. Έφταναν τα Χριστούγεννα και τα πράγματα συνέχιζαν να πηγαίνουν καλά. Οι γιορτινές μέρες τους βρήκαν ευτυχισμένους και με μεγάλη οικονομική άνεση. Η οικογένεια μπόρεσε να ετοιμάσει ένα πλούσιο γιορτινό τραπέζι με κάθε λογής καλούδια. Για πρώτη ίσως φορά υπήρχε κλίμα χαράς και αισιοδοξίας μέσα στο σπίτι και όλοι ένιωθαν ότι οφείλεται στην γέννηση του Γιωργάκη που έφερε καλοτυχία στο σπίτι τους.

Αυτό συμβαίνει με κάθε αγαπητό μας πρόσωπο. Κάποιες φορές οι άνθρωποι χρειάζονται ένα κίνητρο για να νιώσουν χαρά και με τους κοντινούς τους ανθρώπους. Γι' αυτό φέτος τα Χριστούγεννα θύμησε στους αγαπημένους σου πώς είναι να είναι αισιόδοξοι για το μέλλον, και ευτυχισμένοι με όσα έχουν. Θύμησε τους πόσο τους αγαπάς και μην φοβάσαι ποτέ σου να εκφράζεις τα αληθινά σου συναισθήματα, όσο ακόμα έχεις αυτή την ευκαιρία.

Με συγκίνηση περιμένουμε και φέτος να φτάσουν οι άγιες ημέρες του Δωδεκαημέρου, που περιλαμβάνουν τον εορτασμό της Γεννήσεως του Θεανθρώπου Ιησού Χριστού, την εορτή του Αγίου Βασιλείου του μεγάλου (ημέρα Πρωτοχρονιάς) και τα Θεοφάνεια με τη μνήμη του Τιμίου Προδρόμου, για να μας αγιάσουν και να μας χαρίσουν για μια ακόμη χρονιά την θαλπωρή που ακτινοβολούν αυτές οι φιλόθεες ημέρες.

Χριστούγεννα... Γιορτή της Χριστιανοσύνης, γενέθλια της ίδιας της θρησκείας μας, η πιο μεγάλη και αφετηριακή. Από τη νύκτα της κι έπειτα μετρούμε τα χρόνια της ιστορίας μας. Τοποθετήθηκε στον μεσάζοντα χρόνο, από τον χειμωνιάτικο στον ανοιξιάτικο ήλιο, σύμβολο ενός νέου φωτός και μιας νέας ελπίδας ζωής από τη βρεφική παρουσία του Θεού. Χριστούγεννα και Φώτα γιορτάζονταν πρώτα μαζί (6 Ιανουαρίου), σαν ημέρα πρώτης μεσσιανικής παρουσίας του Χριστού και σαν πρωτοχρονιάς για τους Χριστιανούς, όταν οι ισχυροί ακόμη ειδωλολάτρες άρχιζαν το χρόνο τους την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου.

Στις 25 Δεκεμβρίου (κοντά στο χειμερινό ηλιοστάσιο), γιόρταζαν οι ειδωλολάτρες και τα γενέθλια του θεού Ηλίου (και του Μίθρα), που οι Χριστιανοί δεν τον ανέχονταν. Χώρισαν λοιπόν την παρουσία του Χριστού πρώτα οι Δυτικοί (στα μέσα του 4<sup>ου</sup> αιώνα) σε Γέννηση (25 Δεκεμβρίου) και Βάπτιση (6 Ιανουαρίου) κι εκύκλωσαν έτσι την ειδωλολατρική Πρωτοχρονιά. Σήμερα δυστυχώς, ακούμε συχνά ότι τα Χριστούγεννα έχουν γίνει μια εμπορική γιορτή, μακριά από το πραγματικό πνευματικό νόημά της. Η διαπίστωση αυτή πρέπει να μας αφυπνίσει να μας υπενθυμίζει την ουσιαστική σημασία της εορτής. Γιατί τα Χριστούγεννα μας βοηθούν να ζήσουμε την ενανθρώπιση του Χριστού όχι σαν ένα γεγονός του καιρού εκείνου, αλλά σαν μία πραγματικότητα του σήμερα. Διότι αυτό θα πει γιορτάζω - φεύγω από το χρόνο μου και από τον τόπο μου και μπαίνω στην αιώνια ώρα του Θεού - για να ζήσω την ιστορία του ως δική μου ιστορία. Αυτή τη δυνατότητα την δίνει μόνο η Εκκλησία. Είναι σαν να μας παίρνει από το χέρι και να μας οδηγεί στη Βηθλεέμ, να μας βάζει μέσα στο σπήλαιο και να μας γονατίζει μπροστά στη φάτνη. Εκεί, όταν εμείς με ταπείνωση δεχθούμε να γίνουμε μαθητές της, μας διδάσκει το μεγάλο γεγονός, πώς ο Θεός έγινε άνθρωπος.

Ας προσπαθήσουμε λοιπόν φέτος να προσεγγίσουμε τα Χριστούγεννα μέσα από το βαθύτερο νόημα της εορτής και ας περάσουμε λίγο χρόνο πρώτα με τον ίδιο τον Χριστό μέσα σε κάθε Ναό, ιδιαίτερα στη Χριστουγεννιάτικη Θεία Λειτουργία μέσα στη σιγαλιά της νύκτας και ύστερα ας περάσουμε λίγο χρόνο με τους δικούς μας ανθρώπους. Παράλληλα δεν πρέπει ασφαλώς να ξεχάσουμε να εκδηλώσουμε έμπρακτα την αγάπη μας στους εμπερίστατους συνανθρώπους μας, εκδηλώνοντας κάθε υλική και ηθική συμπαράσταση στις ανάγκες τους. Ας αφήσουμε το μήνυμα της αγάπης να αγγίξει τις καρδιές μας και να ζεστάνει την ψυχή μας με καλοσύνη, γαλήνη και χαρά και ας αφήσουμε το φως του αστεριού να μας οδηγήσει στο Θεό.

**Ευχόμαστε ολόψυχα Καλές Γιορτές σε όλους, υγεία, αγάπη, δημιουργία και πολλά χαμόγελα!!**

Στην εφημερίδα συμμετέχουν οι μαθητές, με αλφαβητική σειρά: Ακουμιανάκης Μάνος Αλεξάκη Χρυσή, , Ασκορδαλάκης Μενέλαος, Θεοδοσούλη Άννα, Θεοδωρομανωλάκη Ειρήνη, Κοζή Αναστασία, Κοτσάκη Μαργαρίτα, Κουτεντέ Καλλιόπη, Κωστάκη Μαρία, Λαντζουράκης Νικόλαος, Μαρνελάκη Μαριαλέννα, Μέτα Μαριαλέννα, Μπουμπάκη Λίνα, Μπαλή Ελιάννα, Νύκταρη Ζωή, Παπαδακάκη Σταυρούλα-Νεφέλη, Παπαδάκη Μιχαέλα, Ρούγκα Ιζαμπέλα, Σηφάκης Μάνος, Σφακιανάκη Εβελίνα, Τζαγκαράκη Χριστίνα, Τρουλινάκης Γιάννης, Χαιρέτη Μαρία, Χριστοδουλάκη Σοφία.

Ευχαριστούμε θερμά την Διευθύντρια, το σύλλογο καθηγητών του σχολείου μας και ιδιαίτερα τον κ. Στεφανάκη και τον κ. Τζιράκη για την υποστήριξη και τη βοήθεια τους.

Συντονιστές του προγράμματος: Βενέρη Εύα, Μαρκάκη Στέλλα

Σχεδιασμός/Οργάνωση: Ακουμιανάκης Μ. Σηφάκης Μ.



Find us on..

@ephimerida\_5ου\_Gymnasiou