



ΣΤΕΓΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ

η μαθητική εφημερίδα

Αριθμός Φύλλου : 1

Δεκέμβριος 2024

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ.ΜΑΡΙΝΑΣ-ΤΡΙΛΟΦΟΥ

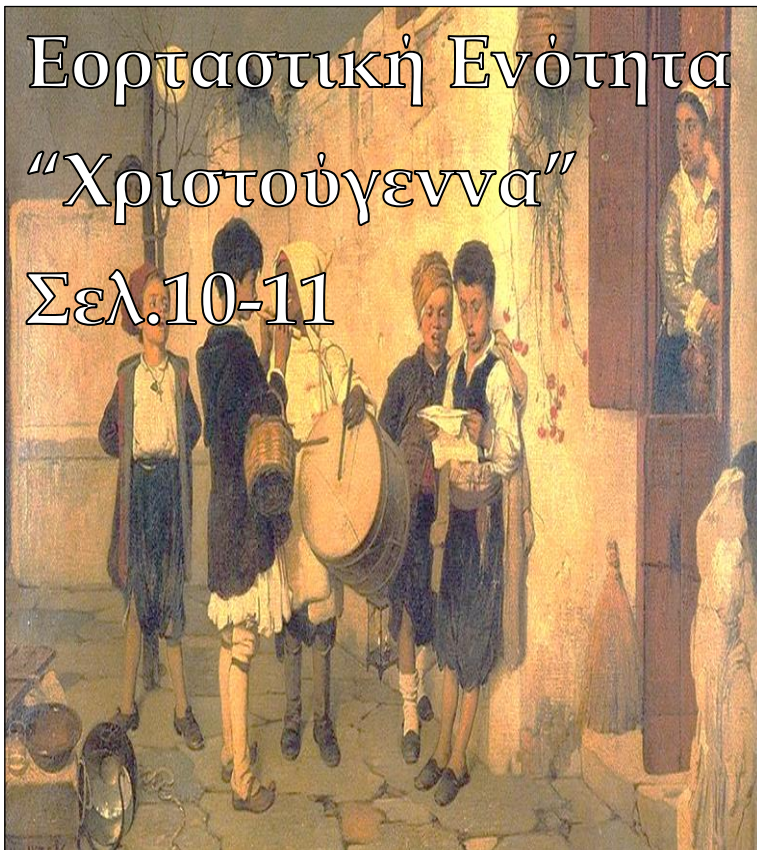
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ : Ε' & ΣΤ' ΤΑΞΕΙΣ



ΥΓΕΙΑ

Σελ.6-7

Εορταστική Ενότητα
"Χριστούγεννα"
Σελ.10-11



ΙΣΤΟΡΙΚΑ
ΘΕΜΑΤΑ

Σελ. 8

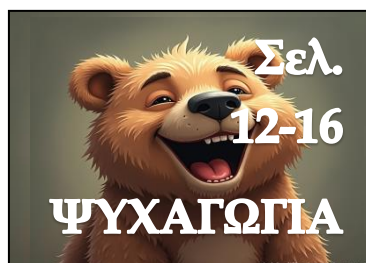


ΑΠΟΨΕΙΣ

Σελ. 1-5



Σελ. 5



Σελ.

12-16

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ



ΦΙΛΑΝΑΓΝΩΣΙΑ

"Η Ροδιά"

Σελ.9

**BREAKING
NEWS**

Με αφορμή την Ευρωπαϊκή Ημέρα Γλωσσών που γιορτάζεται κάθε μέρα στις 26 Σεπτεμβρίου, οι μαθητές και οι μαθήτριες της Ε' και της ΣΤ' τάξης, με την καθηγήτρια Αγγλικής Γλώσσας, κ. Κλεονίκης Τόσκα, δημιούργησαν μια αφίσα και συμμετείχαν στον διαγωνισμό που διοργάνωσε η Ε.Ε. Είμαστε πολύ χαρούμενοι που η αφίσα των μαθητών μας δημοσιεύτηκε και βρήκε μια θέση στην επίσημη ιστοσελίδα της Ευρωπαϊκής Ημέρας Γλωσσών της Ε.Ε.



Σσσσσ...Ήρθαν..



....πάλι

Ο κύβος του Ρούμπικ

γράφει ο Δημήτριος Παπαγιαννίδης ,
μαθητής της ΣΤ' τάξης



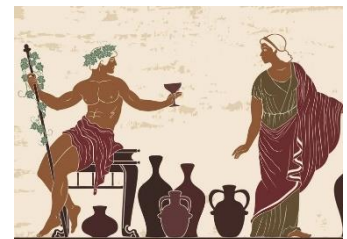
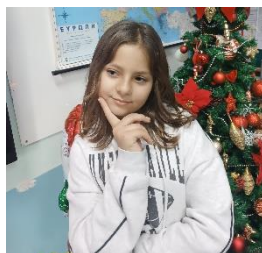
Ο κύβος του Ρούμπικ εφευρέθηκε το 1974 από τον Ούγγρο αρχιτέκτονα **Erno Rubik**. Κατά τη θητεία του ως καθηγητής στο Κολλέγιο Εφαρμοσμένων Τεχνών της Βουδαπέστης , ο Ρούμπικ επινόησε τον κύβο στην προσπάθειά του να παρουσιάσει στους σπουδαστές του ένα μοντέλο τρισδιάστατης κίνησης. Μάλιστα , το πρωτότυπο του Ρούμπικ δεν περιλάμβανε χρώματα. Αυτά τα πρόσθεσε αργότερα προκειμένου να διαφοροποιήσει τα κομμάτια του κύβου μεταξύ τους, δίνοντας στον κύβο την τελική του μορφή , όπως τη γνωρίζουμε σήμερα.

Με την πάροδο των χρόνων , ο κύβος του Ρούμπικ έπαψε να περιορίζεται στην αρχική 3Χ3 διάστασή του , η οποία παραμένει η δημοφιλέστερη μέχρι και σήμερα. Έτσι, κατασκευάστηκαν μοντέλα διαφορετικών μεγεθών (2Χ2 , 4Χ4 , 5Χ5 κ.ο.κ.) , ενώ σήμερα είναι δημοφιλή και μοντέλα που ξεφεύγουν από το παραδοσιακό κυβικό σχήμα (πυραμίδες , κανονικά πολύεδρα κ.ο.κ.).

Με την είσοδο της τρίτης δεκαετίας του 21^{ου} αιώνα , ο κύβος του Ρούμπικ μετράει πλέον εκατοντάδες εκατομμύρια πωλήσεις ανά τον κόσμο , που τον καθιστούν το πρώτο σε πωλήσεις puzzle παιχνίδι όλων των εποχών και ένα από τα πρώτα σε πωλήσεις παιχνίδια γενικότερα.

Καλά κρασιά!

Γράφει η Έλενα Δήμα
μαθήτρια της ΣΤ' τάξης



Το κρασί είναι ένα οινοπνευματώδες ποτό που παράγεται απ' τα αμπέλια. Το συναντάμε σε κόκκινο , λευκό και ροζέ χρώμα. Κάποια κρασιά παράγονται μάλιστα από διαφορετικά φρούτα , άνθη ή σπόρους, αλλά η λέξη κρασί σημαίνει πάντα κρασί από σταφύλια.

Το κρασί χρησιμοποιείται επίσης σε θρησκευτικές τελετές σε πολλούς πολιτισμούς , ενώ το εμπόριο κρασιού είναι ιστορικής σπουδαιότητας σε πολλές περιοχές. Πριν ακόμα από την εποχή των παγετώνων, το αμπέλι ευδοκίμωσε στην πολική ζώνη , κυρίως στην Ισλανδία , στη βόρεια Ευρώπη αλλά και στη βορειοδυτική Ασία. Οι παγετώνες περιόρισαν σημαντικά την εξάπλωση του και επέβαλαν κατά κάποιο τρόπο τη γεωγραφική απομόνωση πολλών ποικιλιών , μέρος των οποίων εξελίχθηκαν και σε διαφορετικά είδη.

Ο Αρκτούρος

Γράφει η Μαρίνα Σαρκατζή,
μαθήτρια της Ε' τάξης



Ο Αρκτούρος είναι ένα πάρκο με ζώα. Εκτός από τα ζώα που φροντίζει, είναι μια οργάνωση που προστατεύει τις αρκούδες και τους λύκους. Το πάρκο βρίσκεται στη Φλώρινα, στο βουνό Νυμφαίο.

Πρόσφατα βρέθηκε ένα μικρό αρκουδάκι στη μέση του δρόμου. Τότε οι διασώστες πήγαν να το πάρουν, γιατί θα μπορούσε να τραυματιστεί από τα διερχόμενα αυτοκίνητα. Αμέσως μετά το πήγαν στον κτηνίατρο του Αρκτούρου, το εξέτασαν, του έκαναν εμβόλια και έτσι έγινε δικό τους. Το έβαλαν στο πάρκο μαζί με τα άλλα ζώα. Του έδωσαν να φάει ψωμί με μέλι, αφού εξάλλου αυτό είναι το αγαπημένο φαγητό των αρκούδων, εκτός από τα νεογέννητα αρκουδάκια που πίνουν γάλα για να αναπτυχθούν και να μεγαλώσουν.

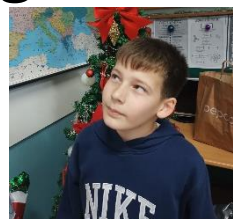
Στην είσοδο του πάρκου υπάρχει ένα κατάστημα όπου μπορείς να αγοράσεις αναμνηστικά με το σύμβολο του Αρκτούρου, όπως τσάντες, καπέλα, κούπες κ.λπ. Υπάρχει επίσης και ένα χρυσό άγαλμα που απεικονίζει δύο αρκούδες, καθώς και μία σπηλιά στην οποία όμως δεν επιτρέπεται η είσοδος.

Όταν μπαίνεις στον χώρο που βρίσκονται οι αρκούδες, οι υπεύθυνοι σου δίνουν πολλές πληροφορίες γι' αυτές, όπως με το τι τρέφονται, πόσα κιλά ζυγίζουν, ποιος είναι ο εχθρός τους κ.λπ.

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα, μπορείτε να μπειτε στην ιστοσελίδα του Αρκτούρου, arcturos.gr ή στο [arcturos e-shop](http://arcturos-e-shop).

Bullying

Γράφει ο Χρήστος Τύπος & ο Κωνσταντίνος Σιαρένος,
μαθητές της ΣΤ' τάξης



ENOUGH ALREADY!

Το bullying (εκφοβισμός) περιλαμβάνει μια κοινή συμπεριφορά στο σχολείο, σε μέρη άθλησης, σε

οικογένειες και αλλού. Το bullying πληγώνει τη σωματική και ψυχική μας ακεραιότητα. Η αγγλική λέξη bully (νταής) χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στη δεκαετία του 1530 και προέρχεται από την ολλανδική λέξη boel που σημαίνει αδελφός. Οι συνέπειες του εκφοβισμού αφορούν όλους τους εμπλεκόμενους σε βάθος χρόνου αλλά το μεγαλύτερο αντίκτυπο έχει βέβαια το θύμα στις οποίες ο νταής ενδέχεται να έχει έναν ή περισσότερους φίλους που μπορεί να φαίνεται να είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν τον «αρχινταή» στις δραστηριότητές του. Το bullying συμβαίνει πιο συχνά στο σχολείο και μπορεί να στεναχωρήσει ένα παιδί επειδή μπορεί να το χτυπάει και να το εκβιάζει. Το παιδί που δέχεται αυτά τα πράγματα το κάνει να φοβάται να πάει σχολείο ή να το πει στους γονείς του και πολλά άλλα παιδιά. Το πιο σοβαρό απ' όλα είναι ότι πολλά παιδιά, ενώ βλέπουν το περιστατικό, δεν πάνε να βοηθήσουν και κάθονται και βιντεοσκοπούν ή φωτογραφίζουν. Ελπίζουμε να σταματήσει αυτό το φαινόμενο όσο πιο σύντομα γίνεται.

Αυτισμός

Γράφει η Ελένη Μπίρνα,
μαθήτρια της Ε' τάξης



Οι διαταραχές αυτισμού σχετίζονται με την ανάπτυξη του εγκεφάλου και επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο ένας άνθρωπος αντιλαμβάνεται και αλληλεπιδρά με τους άλλους, τον τρόπο που επικοινωνεί και συναναστρέφεται κοινωνικά. Αυτές οι διαταραχές περιλαμβάνουν επίσης και μοτίβα συμπεριφοράς. Το φάσμα του αυτισμού είναι ευρύ και συναντάται σε πολλές μορφές.

Με τη βοήθεια της λογοθεραπείας και της εργοθεραπείας καθώς και άλλων ειδικών τα καταφέρνουν πολλά άτομα με αυτισμό να βοηθηθούν και να βελτιωθούν σε πολλούς τομείς της καθημερινότητας.

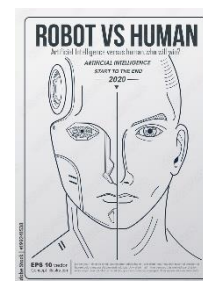
Πολλά από όσα αναφέρω στο κείμενο τα γνωρίζω από προσωπική εμπειρία. Ο αδερφός μου που είναι 10 ετών βρίσκεται στο φάσμα του αυτισμού υψηλής λειτουργικότητας με επιλεκτική αλαλία, δηλαδή επιλέγει να μη μιλάει. Με τη βοήθεια ειδικών καταφέρνει να βελτιώνει τον λόγο του.

Το σύστημα εκπαίδευσης φροντίζει να εκπαιδεύει τα άτομα που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού στα ειδικά ή στα γενικά σχολεία. Καλό είναι στα σχολεία αυτά να παρέχονται υπηρεσίες ή τμήματα λογοθεραπείας και εργοθεραπείας. Θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στη συμπεριφορά των μαθητών και να μην μένουν τα παιδιά αυτά μόνα τους χωρίς επίβλεψη γιατί έχουν την τάση να απομακρύνονται. Το κράτος οφείλει επίσης να βοηθά τα παιδιά αυτά με τον θεσμό της παράλληλης στήριξης.

Ο κόσμος θα πρέπει να ενημερωθεί για τον αυτισμό ώστε να μειωθούν περιστατικά όπου οι ένοικοι πολυκατοικιών διαμαρτύρονται έντονα όταν τα άτομα αυτά κάνουν φασαρία. Η κοινωνία πρέπει να κατανοήσει τα άτομα με ιδιαιτερότητες και να προσπαθήσει να τα εντάξει ως χρήσιμα άτομα στο σύνολό της.

Η ζωή σε 50 χρόνια

Γράφει η Νίκη Τσόγκα,
μαθήτρια της Ε' τάξης



Η ζωή σε 50 χρόνια από τώρα πιστεύω ότι θα έχει πολλές αλλαγές. Η μεγαλύτερη αλλαγή όμως που θα αλλάξει τον κόσμο μας θα είναι τα ρομπότ. Τα ρομπότ θα είναι σε θέση να αντικαταστήσουν τους ανθρώπους και να πάρουν πολλές θέσεις εργασίας από αυτούς. Κάποιος ιδιοκτήτης επιχείρησης θα προτιμήσει να προσλάβει ένα ρομπότ για πολλούς λόγους. Μπορεί να πληρώσει πολλά χρήματα κανείς για να αποκτήσει κάποιο ρομπότ αλλά θα το έχει για πάντα. Ο κανονικός εργάτης σε σχέση με το ρομπότ θα ζητάει συνεχώς αύξηση, καλύτερες συνθήκες δουλειάς και θα απειλεί συνεχώς με παραίτηση τον ιδιοκτήτη. Το ρομπότ δεν θα ζητάει τίποτα από αυτά και θα εργάζεται πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά.

Ο σχολικός εκφοβισμός

Γράφει η Δέσποινα Χατζή & η Αμέλια Πίσα,
μαθήτριες της Ε' τάξης



Ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο νεανικής παραβατικότητας , ένα είδος bullying, που εμφανίζεται σε πολλές χώρες του κόσμου.

Ο σχολικός εκφοβισμός αναφέρεται στη χρήση βίας μεταξύ μαθητών και συνομηλίκων παιδιών , με στόχο να προκληθεί φόβος , πόνος ή αναστάτωση .

Εμφανίζεται με τη μορφή του λεκτικού εκφοβισμού (κοροϊδία , διακρίσεις , ντροπιαστικά σχόλια) , του σωματικού εκφοβισμού (χτυπήματα , σπρωξιματα και κλωτσιές) και του ηλεκτρονικού εκφοβισμού (εκβιασμός μέσω διαδικτύου και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μέσω μηνυμάτων στο κινητό) .

Οι τρόποι που θα μπορούσαμε να τον αντιμετωπίσουμε είναι πολλοί. Σημαντική είναι η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση των παιδιών και των γονιών τους. Επίσης θα βοηθούσε ο καθορισμός κανονισμών , τόσο στο σχολείο , όσο και μέσα στην οικογένεια. Ένας άλλος τρόπος είναι η υποστήριξη των θυμάτων. Ακόμα , βοηθάει η άμεση παρέμβαση των εκπαιδευτικών και των γονέων. Τέλος , μια λύση θα ήταν και η προαγωγή των κοινωνικών δεξιοτήτων του κάθε παιδιού.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Γράφει η Ερβία Πετσάκου
μαθήτρια της ΣΤ' τάξης

*Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πώς κάνετε κακό στον εαυτό σας; Θα σας το πω εγώ!
Το κάνετε όσο κάθεστε όλη μέρα πάνω από τα κινητά , τα τάμπλετ και
τις ηλεκτρονικές συσκευές. Κάνετε κακό και στη σωματική αλλά και
στην ψυχική σας υγεία!!!*

*Την επόμενη φορά λοιπόν που θα θέλετε να παίξετε με το κινητό,
δοκιμάστε κάτι άλλο...*

*Κάντε μια βόλτα , βγείτε να πάρετε καθαρό αέρα ή βρεθείτε
με τους φίλους σας.*

**Προτιμήστε πάντα να κάνετε κάποια δραστηριότητα ή κάτι
άλλο αντί για την τηλεόραση ή τις ηλεκτρονικές συσκευές!**



Δάμων και Φιντίας

Γράφει η Μυρτώ Φουτσιτζόγλου & η Δέσποινα Χατζή
μαθήτριες της Ε' τάξης

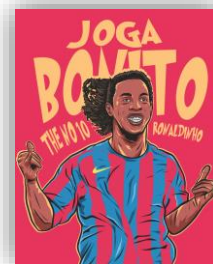


Η φιλία είναι από τα σημαντικότερα πράγματα στη ζωή μας, γιατί οι φίλοι υποστηρίζουν ο ένας τον άλλο, μοιράζονται τα πάντα και η σχέση τους κρατάει για μια ζωή. Είναι επίσης πολύ σημαντικό ότι τους φίλους τους διαλέγουμε μόνοι μας. Η ιστορία του Δάμωνα και του Φιντία μας μαθαίνει πολλά πράγματα για τη φιλία.

Αυτοί οι δύο φίλοι λοιπόν θα πέθαιναν ο ένας για τον άλλο. Υπήρχε κάποτε ένας τύραννος που τον έλεγαν Διονύσιο. Ο Φιντίας πήρε μέρος σε μια συνωμοσία για την ανατροπή του, όμως κάποιος τον μαρτύρησε και καταδικάστηκε σε θάνατο. Ο Φιντίας ζήτησε από τον Διονύσιο να πάει να δει την οικογένεια του και να την αποχαιρετήσει. Έπρεπε να τον αφήσει για λίγο ελεύθερο. Ο Διονύσιος φοβόταν όμως μήπως δεν ξαναγυρίσει και δεν τον άφησε. Ξαφνικά εμφανίστηκε ο Δάμων και είπε πως αν δεν γυρνούσε ο φίλος του ως το ηλιοβασίλεμα θα σκοτώνόταν εκείνος στη θέση του. Ο Διονύσιος συμφώνησε. Άρχισαν να περνούν οι ώρες και ο Φιντίας δεν είχε γυρίσει. Ο ήλιος κρύφτηκε και εμφανίστηκε το φεγγάρι και κάπου εδώ ο Διονύσιος ήταν έτοιμος να σκοτώσει τον Δάμωνα. Ο Φιντίας όμως επέστρεψε την τελευταία στιγμή... Άρχισαν να διαφωνούν και να μαλώνουν τότε οι δύο φίλοι για το ποιος θα εκτελεστεί. Ο Διονύσιος, που κουράστηκε να τους ακούει, τους είπε πως είναι ελεύθεροι και οι δύο να ζήσουν και να χαρούν τη φιλία τους. Επίσης τους είπε πως η προϋπόθεση για να τους χαρίσει τη ζωή, θα είναι να γίνει και αυτός φίλος τους.

Ποδοσφαιρική μαγεία

Γράφει ο Γιάννης Καζάνας,
μαθητής της Ε' τάξης



Μιας και ακούμε συχνά για τη μαγεία των Χριστουγέννων, θέλω να σας μιλήσω για τη μαγεία του **Ronaldinho**. Πρώτα απ' όλα θα σας πω από που πήρε το όνομά του. Αγωνιζόταν για την εθνική Βραζιλίας. Το κανονικό του όνομα είναι **Ronaldo**, όμως εκεί υπήρχε ήδη ο **Ronaldo Nazario**. Έτσι έβαλε στο όνομά του την κατάληξη -inho που στα πορτογαλικά σημαίνει «μικρός» και εκείνος ήταν μικρότερος από τον Ρονάλντο το «φαινόμενο». Ανήκε λοιπόν στους τρεις Ρονάλντο του ποδοσφαίρου, μαζί με τον **Cristiano Ronaldo**. Αγωνίστηκε στις: **Fluminense FC**, **Queretaro FC**, **Clube Atletico Mineiro**, **CR Flamengo**, **AC Milan**, **FC Barcelona**, **Paris saint Germain FC**, **Gremio FB**, **Porto Alegrense**. Το όνομά του είναι **Ronaldo** και το επίθετο του **De Assis Moreira**. Η εθνικότητα του είναι βραζιλιάνικη και γεννήθηκε στις **21 Μαρτίου 1980**. Σήμερα είναι **44** ετών. Γεννήθηκε στο **Porto Alegre** της Βραζιλίας. Έχει κερδίσει είναι το παγκόσμιο κύπελλο το **Copa America**, το **Ballon 'dor**, το **Champions league** και πολλούς άλλους εγχώριους τίτλους. Ξεχώρισε στα γήπεδα για τις μαγικές του ντρίπλες, τα απίθανα γκολ και τις πάσες ακριβείας. Έκανε το άθλημα να φαίνεται εύκολο ενώ περνούσε τους καλύτερους αμυντικούς παγκοσμίως. Ήταν πάντα χαμογελαστός και διασκεδάζε κάθε στιγμή του αγώνα. Δυστυχώς σταμάτησε την καριέρα του νωρίς και η ζωή του μετά το ποδόσφαιρο δεν είναι όπως την ονειρεύεται. Έφτασε ένα βήμα από τη φυλακή εξαιτίας της πλαστογραφίας και άλλων αδικημάτων.

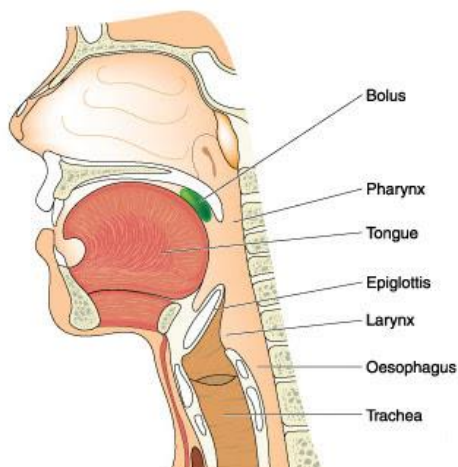
Όταν τρώμε , δε μιλάμε

Γράφει η Φαίη Λυμούση
μαθήτρια της ΣΤ' τάξης



Είναι βέβαιο ότι έχεις ακούσει την παρατήρηση πολλές φορές. Σίγουρα δεν είναι όμορφο και ευγενικό να βλέπουμε κάποιον με ανοιχτό το στόμα , ενώ τρώει. Εκτός όμως από το ότι δεν είναι ευγενικό , είναι και επικίνδυνο ! Η τροφή φτάνει στο στομάχι μέσα από τον οισοφάγο. Μπροστά από τον οισοφάγο βρίσκεται ο λάρυγγας από τον οποίο περνά ο αέρας για να φτάσει στους πνεύμονες. Όταν καταπίνουμε , ο λάρυγγας κλείνει αυτόματα με την επιγλωττίδα όπως βλέπετε στο σκίτσο , οπότε η τροφή οδηγείται στον οισοφάγο. Αν η τροφή πάει στον λάρυγγα , τότε δεν μπορούμε να αναπνεύσουμε και υπάρχει κίνδυνος να πνιγούμε. Όση ώρα μιλάμε , βγαίνει ο αέρας από τους πνεύμονες , οπότε ο λάρυγγας μένει ανοικτός όπως βλέπετε στα παρακάτω σκίτσα.

Αν λοιπόν μιλάμε ενώ τρώμε , υπάρχει κίνδυνος να περάσει τροφή στον λάρυγγα και να πνιγούμε.



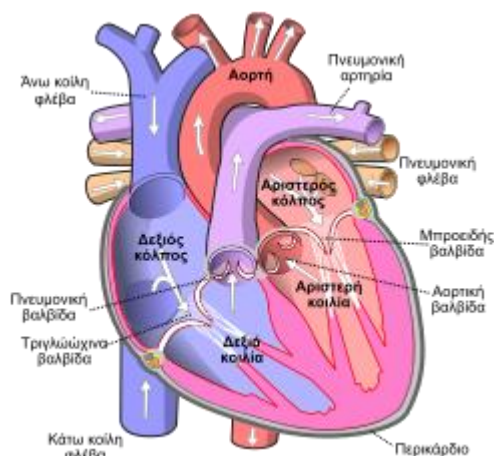
Η καρδιά,ένας ακούραστος μυς

Γράφει η Έλενα Δήμα
μαθήτρια της ΣΤ' τάξης



Η καρδιά είναι ένας μυς , με μέγεθος περίπου όσο η γροθιά ενός ανθρώπου. Λειτουργεί ως αντλία χάρη στην οποία το αίμα κυκλοφορεί αδιάκοπα στον οργανισμό μας. Χωρίζεται σε τέσσερα μέρη . Τα επάνω μέρη ονομάζονται κόλποι και τα κάτω κοιλίες. Οι κόλποι επικοινωνούν με τις κοιλίες μέσα από τις βαλβίδες , που επιτρέπουν τη ροή αίματος μόνο από τους κόλπους προς τις κοιλίες .

Κάθε χτύπος της καρδιάς αντιστοιχεί σε έναν καρδιακό παλμό. Κάθε καρδιακός παλμός περιλαμβάνει τρία στάδια. Στο πρώτο στάδιο συστέλλονται οι κόλποι και το αίμα περνά στις κοιλίες. Στο δεύτερο στάδιο συστέλλονται οι κοιλίες. Στο τρίτο στάδιο κλείνουν οι βαλβίδες και το αίμα δεν μπορεί να περάσει πίσω στους κόλπους , οπότε φεύγει από την καρδιά και ξεκινά η κυκλοφορία του. Ταυτόχρονα οι κόλποι γεμίζουν πάλι με αίμα.



Η αξία της σωστής διατροφής

Γράφει η Κλέα Μπούτσι,
μαθήτρια της Ε' τάξης



Η πυραμίδα της διατροφής, πέρα από την

ομαδοποίηση της διατροφής μας βάζει να σκεφτόμαστε και την σημασία συχνότητας κατανάλωσης ορισμένων τροφών σε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

Η βάση της πυραμίδας αναφέρεται σε τρόφιμα που μπορούν να καταναλώνονται καθημερινά, ενώ η κορυφή της σε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σπάνια. Τα υπόλοιπα τρόφιμα βρίσκονται στις ενδιάμεσες θέσεις της πυραμίδας.

Στη βάση της πυραμίδας συναντά κανείς το ψωμί, τα ζυμαρικά και το ρύζι. Σημαντική θέση στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής κατέχουν τα φρούτα, τα λαχανικά και οι ξηροί καρποί. Πλούσια σε θρεπτικά συστατικά είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το ελαιόλαδο που συνιστάται να καταναλώνεται τρεις φορές την εβδομάδα. Τα ψάρια και τα πουλερικά μας προσφέρουν στοιχεία που βοηθούν στην ανάπτυξη και στην ευεξία. Προτείνεται η κατανάλωσή τους δύο φορές εβδομαδιαίως. Επιπλέον, δεν είναι λίγα τα οφέλη από την κατανάλωση κόκκινου κρέατος αλλά με εγκράτεια, περίπου μια φορά την εβδομάδα.

Τέλος, τα προϊόντα που περιέχουν ζάχαρη, θα ήταν σημαντικό αν μπορούμε να περιορίσουμε την κατανάλωσή τους σε μία φορά στις δέκα μέρες.



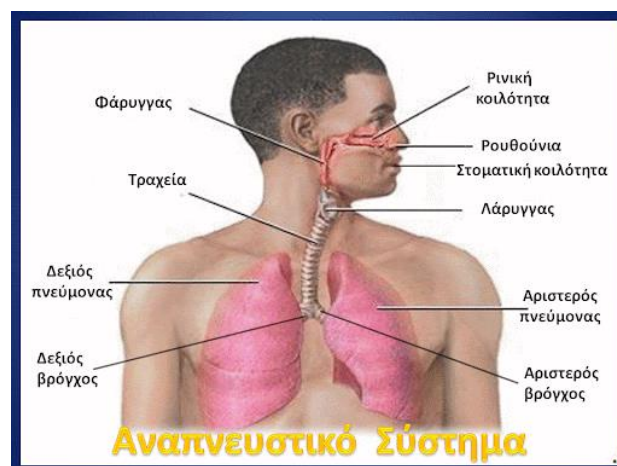
Αναπνοή

Γράφει η Αντέλα Μπουρνάνι,
μαθήτρια της ΣΤ' τάξης



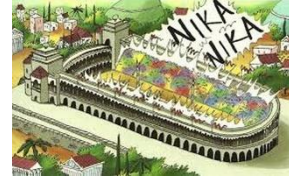
Η λειτουργία της αναπνοής διακρίνεται σε

δύο φάσεις, την εισπνοή και την εκπνοή. Κατά την εισπνοή, ο αέρας περνά από τη μύτη στο ρινοφάρυγγα, θερμαίνεται και καθαρίζεται. Στη συνέχεια περνά από τη σχισμή του λάρυγγα στην τραχεία, από εκεί στους βρόγχους που διακλαδίζονται σε βρογχικό δέντρο και καταλήγουν στις κυψελίδες. Εκεί καταλήγει και ο εισπνεόμενος αέρας. Οι κυψελίδες αποτελούνται από ένα λεπτό τοίχωμα, που σχηματίζει την αναπνευστική μεμβράνη και γύρω από αυτές υπάρχουν μικρά τριχοειδή αγγεία. Στα αγγεία αυτά κυκλοφορεί αίμα το οποίο μεταφέρεται με την κυκλοφορία του αίματος. Έτσι το αίμα περνώντας από εκεί οξυγονώνεται και καθαρίζεται.



Η στάση του Νίκα

Γράφει ο Κωνσταντίνος Πελέκης,
μαθητής της Ε' τάξης



Η στάση του Νίκα , όπου στάση σημαίνει εξέγερση, έλαβε χώρα τον

Ιανουάριο του 532 μ.Χ. . Την ώρα που γίνονται αγώνες στον ιππόδρομο ανάμεσα σε αθλητικά σωματεία ξεσπούν ταραχές ανάμεσα στους οπαδούς των σωματείων , φωνάζοντας υβριστικά συνθήματα κατά του αυτοκράτορα , καθώς ήταν δυσαρεστημένοι μαζί του.

Οι στασιαστές προκάλεσαν πολλές καταστροφές στην πόλη , ακόμη και στην Αγία Σοφία. Ο Ιουστινιανός αρχικά σκέφτηκε να παραιτηθεί , αλλά η σύζυγός του τον συγκράτησε. Ο αυτοκράτορας διέταξε τους στρατηγούς του , Βελισάριο και Ναρσή να καταπνίξουν τη στάση με κάθε τρόπο.

Το αποτέλεσμα ήταν να κρατήσουν τα γεγονότα πολλές μέρες , με πολύ βίαιες ταραχές , την Πόλη να καίγεται και δεκάδες χιλιάδες άνθρωποι να χάνουν τη ζωή τους.

Τελικά κανείς δε νίκησε στη «στάση του Νίκα»...

Η Φιλική Εταιρεία

Γράφει η Ερβία Πετσάκου
μαθήτρια της ΣΤ' τάξης



Η Φιλική Εταιρεία ήταν η σημαντικότερη από τις μυστικές οργανώσεις που

σχηματίστηκαν για την προετοιμασία της Επανάστασης του 1821 και την απελευθέρωση των Ελλήνων από την Οθωμανική Αυτοκρατορία. Ιδρύθηκε το 1814 στην Οδησό της Ρωσίας από τον Εμμανουήλ Ξάνθο , τον Νικόλαο Σκουφά και τον Αθανάσιο Τσακάλωφ. Ως τέταρτο μέλος της μυήθηκε ο Αντώνιος Κομιζόπουλος από τη Φιλιπούπολη. Στη συνέχεια μυήθηκε ο Παναγιώτης Αναγνωστόπουλος και η πρώτη γυναίκα ήταν η Κυριακή Ναύτη , Μικρασιάτισσα από τη Σμύρνη. Οι Φιλικοί , όπως αποκαλούνταν , αφού μυσούνταν στην εταιρεία έδιναν όρκο πίστης και επικοινωνούσαν με κώδικες , ψευδώνυμα και συνθηματικές λέξεις. Αυτή η μυστικότητα εξηγεί εν μέρει και τα λίγα τεκμήρια που διαθέτουμε για τη συγκεκριμένη οργάνωση. Το 1817 μεταφέρθηκε η έδρα της εταιρείας στην Κωνσταντινούπολη ώστε να μνηθούν περισσότερα μέλη πιο εύκολα.

Η ροδιά

Γράφει
η Ερμέλα Λέκα & η Ελίντα Τούσα
μαθήτριες της Ε' & ΣΤ' τάξης



Μια φορά ήταν ένας γέρος και μια γριά. Στην αυλή τους είχαν μόνο μια ροδιά . Τα ρόδια της όμως ήταν πολύ όμορφα. Κάθε χρόνο τους δρόσιζε με τους καρπούς της . Μια χρονιά , που έγιναν τα ρόδια μεγάλα και όμορφα , η γιαγιά την ώρα που τα έτρωγε προσπάθησε να πείσει τον παππού να τα πουλήσουν.

- Άμα τα πας στο παλάτι θα πάρουμε πολλούς παράδες. Αντί να τα φάμε θα γεμίσει η τσέπη μας.
- Ένα δέντρο το 'χουμε , γιατί να μην τρώμε τον καρπό του να δροσιζόμαστε ;
- Δεν χρειαζόμαστε ρόδια , παράδες χρειαζόμαστε.

Το έλεγε και το ξανάλεγε μέχρι που ο παππούς βαρέθηκε να ακούει τη γκρίνια της. Τα κόβει μιαν αυγή και τα κατεβάζει στη χώρα. Σαν έφτασε έξω απ' το παλάτι , έβγαινε ο βασιλιάς με τη βασίλισσα να πάνε στην εκκλησία.

«Τι όμορφα ρόδια» , λέει η βασίλισσα .

«Τα χαρίζω στην αφεντιά σας» λέγει ο γέρος και κατέβασε τα μάτια του απ' τη ντροπή του που 'βλεπε βασιλιάδες μπροστά του.

«Κάτσε στο παλάτι ίσαμε να γυρίσουμε απ' την εκκλησιά. Θέλω να σε δω», του λέγει η βασίλισσα.

Έκατσε αυτού μες στον κήπο ο άνθρωπος. Τα ρόδια τα πήραν μέσα. Σε λίγη ώρα άλλαξε ο φύλακας στην πόρτα. Βλέπει τον γέρο κακοφορεμένο , χάλια .

«Τι γυρνείς εδώ;» τον ρώτησε ο φύλακας.

«Η βασίλισσα μ' είπε να κάτσω ίσαμε να γυρίσει απ' την εκκλησιά» απάντησε ο παππούς.

«Άστα αυτά , κατεργάρη , σε μένα δεν περνούν» είπε απειλητικά ο φύλακας. Τον πάνε , τον βάζουν φυλακή , τον πήραν για κλέφτη κι ούτε που τον άφησαν να μιλήσει. Η βασίλισσα ξέχασε να ρωτήσει τι απογίνηκε ο γέρος. Στο χρόνο , φέραν πάλι ρόδια στο παλάτι. Και τότες θυμήθηκαν πως του γέρου ήταν τα πιο όμορφα που είδαν στη ζωή τους. «Τι γίνηκε ο γέρος τότες και δεν τον ξαναείδαμε , να του κάμω δώρο κι εγώ ;» λέγει η βασίλισσα. Ρωτώντας κι εξετάζοντας τον ηύραν στη φυλακή και τον πήγαν μπροστά στο βασιλιά.

«Τι θέλεις να σου χαρίσω;» του λέγει ο βασιλιάς , «άδικα έκατσε φυλακισμένος ένα χρόνο.»

- Θέλω ένα σχοινί κι ένα τσεκούρι.
- Εμ , αυτά δεν κοστίζουν τίποτα !
- Δεν θέλω άλλο τίποτα . Αυτά θέλω.

Του δίνει ένα τσεκούρι και ένα σχοινί και φεύγει . Άμα γύρισε στο σπίτι του , κόβει πρώτα τη ροδιά με το τσεκούρι , τη ρίχνει κάτω. Μετά , πάνει τη γριά και της δίνει με το σχοινί , να και τούτη , να κι εκείνη , που ήθελε να αρχοντύνει...

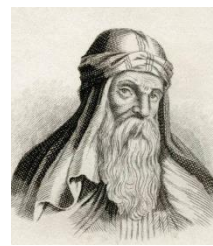
Και ζήσαν και γεράσαν κι άλλο , αγαπημένοι ...





Η ιστορία του Άγιου Βασίλη

Γράφει η Ελίντα Τούσα & η Ερμέλα Λέκα
μαθήτριες της ΣΤ' & Ε' τάξης



Ο Άγιος Βασίλης γεννήθηκε το 330 στην Καισάρεια της Καππαδοκίας. Αποτελεί σήμερα μια διεθνή λαογραφική μορφή, γνωστή σε παιδιά και ενήλικους. Είναι κυρίαρχο πρόσωπο του εορτασμού της Πρωτοχρονιάς και των Χριστουγέννων. Η γνωστή παρουσία του με κόκκινη στολή, λευκή γενειάδα και τα γυαλιά του είναι αναγνωρίσιμη από όλους. Είναι πάντα χαμογελαστός, με το σάκο με τα δώρα, πάνω σε έλκηθρο που το σέρνουν ζωντά ελάφια. Συνήθως απεικονίζεται να γελάει με τρόπο που ακούγεται σαν «Χο Χο Χο» και φέρνει δώρα στα παιδιά. Ο Άγιος Βασίλης ταξιδεύει σε πολλά μέρη του κόσμου. Έχει ταξιδέψει μέχρι και στην Αίγυπτο, τη Συρία και την Παλαιστίνη. Την 1^η Ιανουαρίου του 379 μ.Χ. πέθανε στην Καισάρεια της Καππαδοκίας.

Η ιστορία των Χριστουγέννων

Γράφει η Σταυρούλα Μπίρνα & η Καλλιόπη Στογιαννοπούλου
Μαθήτριες της Ε' τάξης



Τα Χριστούγεννα γιορτάζονται κάθε χρόνο στις 25 Δεκεμβρίου. Τι γιορτάζουμε όμως τα Χριστούγεννα;

Η απάντηση είναι : Γιορτάζουμε την γέννηση του Ιησού Χριστού.

Και αυτή είναι η ιστορία του:

Μια μέρα πήγε ένας άγγελος και είπε στη Μαριάμ : «*θα είσαι η μητέρα του Υιού του Θεού*» και η Μαριάμ με το που το άκουσε δεν το πίστευε. Έπειτα η Μαριάμ πήγε στον Ιωσήφ και πριν προλάβει να του το ανακοινώσει εκείνος της λέει : « Το γνωρίζω αυτό που θέλεις να πεις , γιατί εμφανίστηκε και σε μένα ο άγγελος και μου το είπε».

Μετά από λίγο καιρό πήραν το γαϊδουράκι τους και ξεκίνησαν τον δρόμο για τη Βηθλεέμ. Λίγο πριν φτάσουν στη Βηθλεέμ αντίκρισαν ένα πανδοχείο και πήγαν να χτυπήσουν την πόρτα. Ζήτησαν ένα δωμάτιο στο οποίο θα μπορούσαν να διανυκτερεύσουν και να φέρουν στον κόσμο το παιδί τους. Ο υπεύθυνος του πανδοχείου τους απάντησε πως δεν είχε διαθέσιμο κάποιο δωμάτιο αλλά τους παραχώρησε τον στάβλο . Εκεί λοιπόν γέννησε η Μαριάμ λίγο αργότερα. Ταυτόχρονα εμφανίστηκε μπροστά σε τρεις ανθρώπους ο άγγελος και τους είπε : « ακολουθήστε το αστέρι και θα βρεθείτε μπροστά στη φάτνη του Ιησού». Μάλιστα , ένας από τους τρεις είπε : « σήμερα γεννήθηκε ο σωτήρας του κόσμου» . Ακολούθησαν το φωτεινό αστέρι και έφτασαν μπροστά στον Ιησού , τη Μαριάμ και τον Ιωσήφ. Κρατούσαν στα χέρια τους χρυσό , λιβάνι και σμόρνα . Ήταν οι τρεις μάγοι με τα δώρα.

Αυτή ήταν η σύντομη ιστορία της γέννησης του Ιησού.



Ο Άγιος Βασίλης και η ...Coca Cola

Γράφει η Χρύσα Σιαρένου
μαθήτρια της ΣΤ' τάξης



Ο Άγιος Βασίλης είναι η φιγούρα που αγαπήθηκε πολύ από τα παιδιά . Όλοι έχουμε στο μυαλό μας τον κόκκινο Άγιο Βασίλη με τη γενειάδα του και το όμορφο έλκηθρο . Ήταν όμως πάντα έτσι ο Άγιος Βασίλης ; Αν κοιτάσουμε την ιστορία του θα δούμε πως κάποτε ήταν πολύ διαφορετικός . Είναι απίστευτο το πως ένα αναψυκτικό άλλαξε τελείως την εικόνα του αγαπημένου Αγίου των παιδιών .

Το βασικό χρώμα του Αγίου Βασίλη ήταν το πράσινο και παλιότερα το καφέ . Όλα άλλαξαν το 1931 . Η **Coca Cola** στη χριστουγεννιάτικη διαφήμισή της τον έντυσε με τα χρώματα της εταιρείας . Έτσι λοιπόν άλλαξαν όλα . Με τη δημοφιλία του αναψυκτικού , ο Άγιος Βασίλης έγινε στο μυαλό όλων ο κόκκινος και άσπρος γεροντάκος που περιμένουν τα παιδιά να τους φέρει κάθε χρόνο τα δώρα .

Κόκκινος Άγιος Βασίλης ; Από πότε;

Γράφει ο Μαρτίν Λέκα & ο Εράλντ Λέκα
μαθητές της Ε' τάξης



Όπως διαβάσατε στο παραπάνω άρθρο , ο Άγιος Βασίλης ήταν κάποτε πράσινος και «κοκκίνισε» με τη διαφήμιση της Coca Cola. Η εταιρεία μέχρι τότε πουλούσε τα αναψυκτικά της το καλοκαίρι γιατί ο κόσμος τα είχε συνδυάσει με τη ζέστη και τη δίψα . Η εταιρεία έβαλε τον Σουηδό Haddon Sundblom να σχεδιάσει τον νέο Αϊ Βασίλη. Ο Sundblom λοιπόν τον ψήλωσε , τον πάχυνε , του μεγάλωσε το κεφάλι και του έβαλε πιο χαμογελαστά μάτια. Ο νέος Αϊ Βασίλης ήταν έτοιμος . Η διαφήμιση που τον δείχνει μέσα στον χειμώνα να ξεδιψάει με ένα αναψυκτικό σε ένα εμπορικό κέντρο , άλλαξε για πάντα την εικόνα του .

ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Γράφει η Μαρίνα Σαρκατζή & η Ελένη Μπίρνα
μαθήτριες της Ε' τάξης



Όλοι οι προορισμοί είναι όμορφοι αλλά εγώ θα σας προτείνω κάποιους που είναι ακόμα πιο όμορφοι τα Χριστούγεννα , με τα χριστουγεννιάτικα πάρκα και με τις αγορές που είναι στολισμένες να κάνουν την επίσκεψή μας απόλαυση .

- Ντίσνεϋλαντ (Παρίσι)
- Βερολίνο
- Μύλος των Ξωτικών (Τρίκαλα)
- Ροβανιέμι

Το σταυρόλεξο του Άγιου Βασίλη

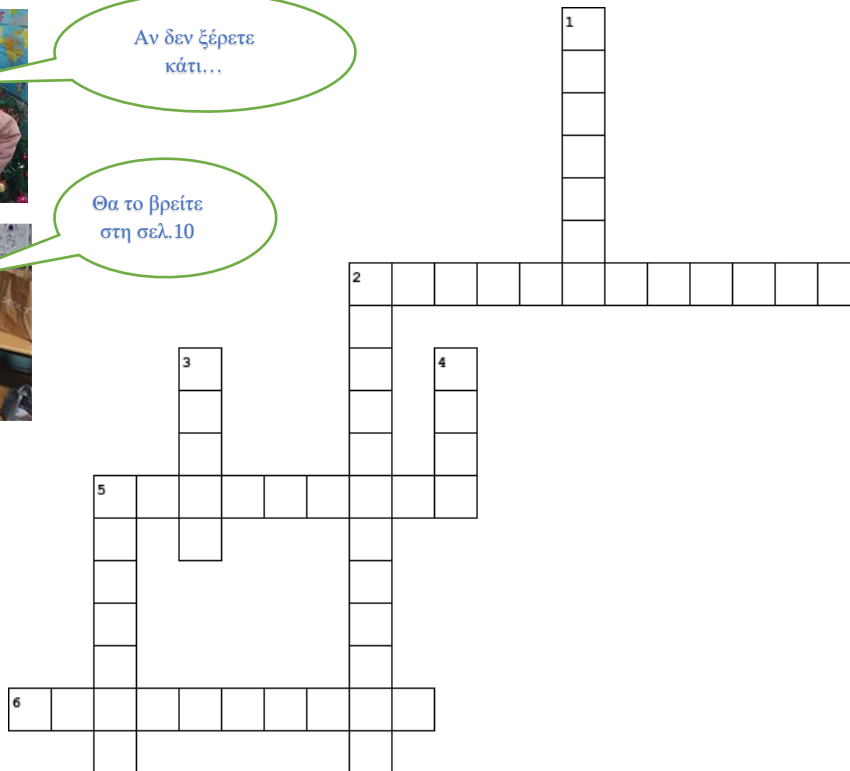
Δημιουργία :
Ερμέλα Λέκα & Ελίντα Τούσα



Αν δεν ξέρετε
κάτι...



Θα το βρείτε
στη σελ.10



Οριζόντια

2. Τότε μοιράζει τα δώρα του
5. Εκεί έζησε
6. Τότε απεβίωσε

Κάθετα

1. Το σέρνουν ζωνηρά ελάφια
2. Ο Άγιος Βασίλης είναι πάντα...
3. Ταξίδεψε ακόμα και στη...
4. Τέτοια μοιράζει στα παιδιά
5. Η στολή του είναι ...



ΓΛΩΣΣΟΔΕΤΕΣ

Η καρέκλα ξεκαρεκλοποδαρώθηκε...

Ο παπάς ο παχύς έφαγε παχιά φακή , γιατί παπά παχύ έφαγες παχιά φακή;

Καπνός παντοπάκαπνος

Μια τίγρης με τρία τιγράκια (x3)

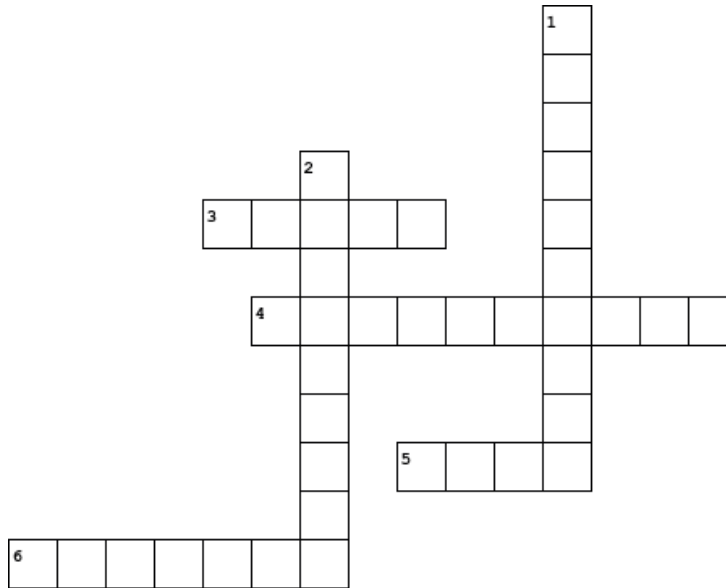
Πίτα σπανακόποτα σπανακολαδόπιτα σπανακολαδοφραγκοσυκοπατζαροκολοκυθόπιτα

Άσπρη πέτρα ξέξασπρη κι απ' τον ήλιο ξεξασπρότερη

Καλημέρα καμηλιέρη , καμηλιέρη καλημέρα

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Δημιουργία:
Φαίη Λυμούση & Χρύσα Σιαρένου



Οριζόντια

3. Το στολίζουμε τα Χριστούγεννα...
4. Το τρως και γεμίζεις με άχνη...
5. Μας φέρνει ο Αϊ Βασίλης...
6. Λέγονται την Πρωτοχρονιά και την παραμονή...

Κάθετα

1. Το τρώμε την Πρωτοχρονιά...
2. Το γεύμα των Χριστουγέννων...

ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ ...

- Οι νυχτερίδες πάντα στρίβουν αριστερά μόλις βγαίνουν από μια σπηλιά;
- Μια μέλισσα παράγει μόνο το 1/12 του κουταλιού μέλι σε όλη της τη ζωή;



ΑΝΕΚΔΟΤΑ

- Μπαμπά τι θα μου πάρεις τα Χριστούγεννα;
- Τα λεφτά από τα κάλαντα

-Πώς σε λένε;

-Πασχαλιά

-Γιατί;

-Επειδή γεννήθηκα το Πάσχα

-Εγώ γεννήθηκα Καθαρά Δευτέρα

-Πώς σε λένε;

-Χαλβά

-Πώς σε λένε;

-Με βάφτισαν Χλόη - Ειρήνη

-Και πώς σε φωνάζουν;

-Χλωρίνη



Με πονούσε το κεφάλι και πήρα ντεπόν και τώρα ντεπονάει.

-Πώς λέγεται η χαρούμενη γιαγιά;

-Γιουπιγιάγια

Μια πριγκίπισσα παντρεύτηκε το Βασιλόπουλο. Μετά χώρισε και παντρεύτηκε τον Σκλαβενίτη

-Γιατί τα παιδιά στο σχολείο με φωνάζουν σαμπουάν;

-Ελα Johnson , όχι πια δάκρυα

Το αντίθετο του αβοκάντο είναι το αβοξανασκέψουτο

Ζήσε το σήμερα ξέχνα το χθες
άνοιξε το ψυγείο και φάε ό,τι θες

Κυρία: Ποιο είναι το όνειρό σου Τοτέ;

Τοτός: Ονειρεύομαι να κερδίζω 10.000€ το μήνα , όπως ο πατέρας μου κυρία.

Κυρία: Βγάζει ο πατέρας σου 10.000 € το μήνα;

Τοτός: Όχι , το ονειρεύεται κι αυτός...

Η δασκάλα λέει στα παιδιά να γράψουν προτάσεις για το σπίτι.

Πάει ο Τοτός στη μαμά του και της λέει :

-Πες μου μια πρόταση

-Δεν μπορώ τώρα έχω δουλειά

Το γράφει ο Τοτός. Πάει στον παππού και του ζητάει το ίδιο . Εκείνος όμως μιλάει στο τηλέφωνο και λέει :

-Ποιον , εκείνο τον χοντρό με την καράφλα;

Το γράφει ο Τοτός. Πάει στην αδερφή του και ξαναζητάει το ίδιο. Εκείνη όμως παίζει και πάνω στο παιχνίδι λέει :

-Με το αυτοκίνητο της Barbie

Το γράφει κι αυτό ο Τοτός. Πάει την άλλη μέρα στο σχολείο και η δασκάλα του λέει να διαβάσει τις προτάσεις.

-Ξεκίνα Τοτέ

-Δεν μπορώ τώρα έχω δουλειά

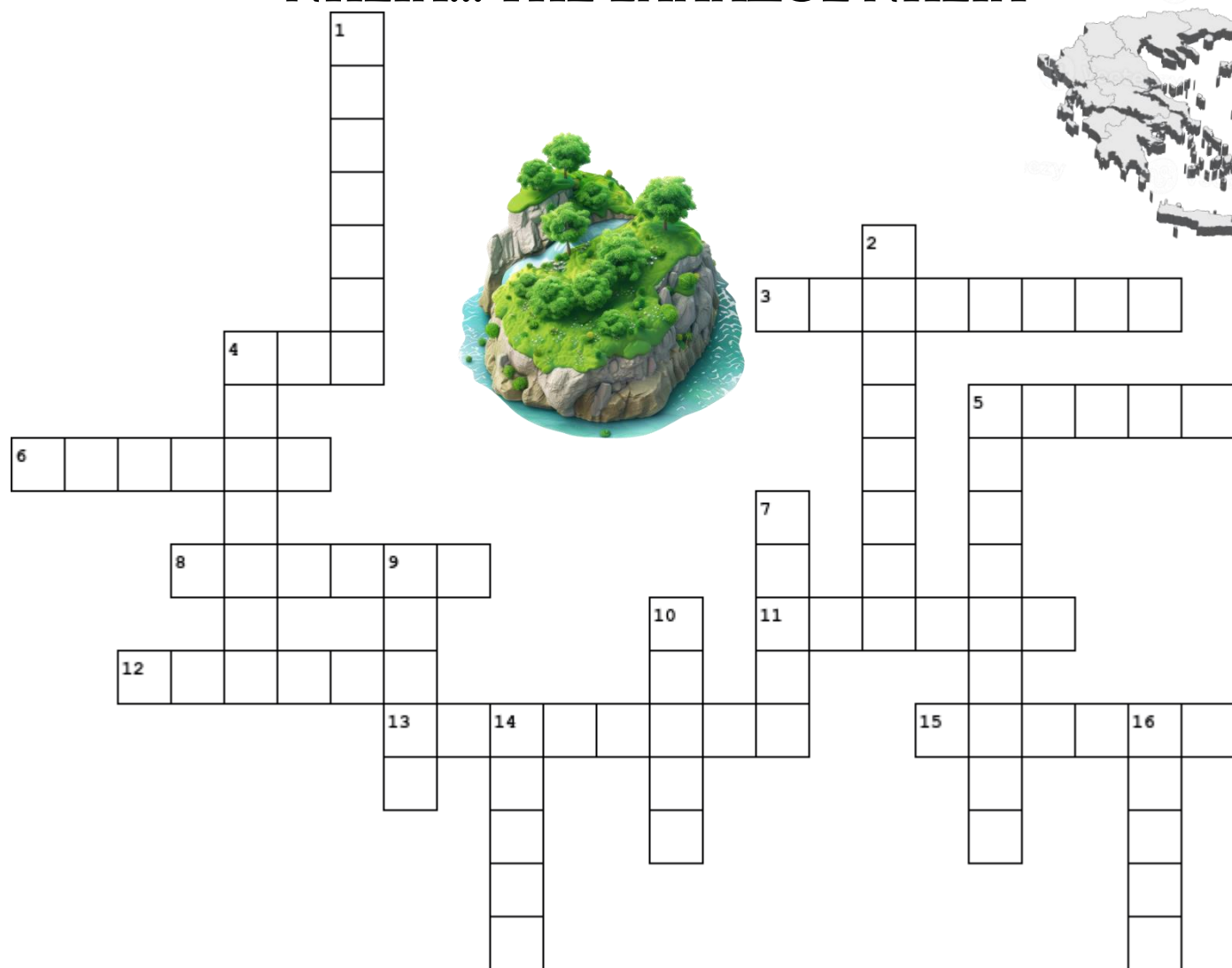
-Θα πας στον διευθυντή

-Ποιον εκείνο τον χοντρό με την καράφλα;

-Θα φύγεις από το σχολείο

-Με το αυτοκίνητο της barbie ;

ΝΗΣΙΑ... ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΝΗΣΙΑ



Οριζόντια

3. Το πιο γνωστό ναυάγιο
4. Οι κάτοικοι της λέγονται Κώες και όχι Κότες
5. Πατρίδα του Πυθαγόρα
6. Μα πώς ανήκει αυτό το νησί στα Επτάνησα;
8. Λίγοι θυμούνται πως είναι νησί
11. Φημίζεται για το ούζο της
12. Στις ακτές της ξέβρασε το κύμα τον Ίκαρο
13. Σύμπλεγμα νησιών γύρω από το ιερό νησί
15. Η πρώτη πρωτεύουσα της Ελλάδας

Κάθετα

1. Νησί για μεγάλα πορτοφόλια
2. Mamma mia
4. Πάει με το... Ποντικονήσι
5. Το πιο γνωστό ηλιοβασίλεμα
7. Ιερό νησί
9. Πατρίδα του Οδυσσέα
10. Το νησί των ιπποτών
14. Εκεί ζούσε ο Μινώταυρος
16. Μαζί με την Πάρο αλλάζουν τον αέρα μας

$$\begin{aligned}
 & \text{Tree} + \text{Tree} + \text{Tree} = 21 \\
 & \text{Wheel} + \text{Wheel} + \text{Tree} = 19 \\
 & \text{Star} + \text{Wheel} + \text{Tree} = 15 \\
 & \text{Tree} + \text{Star} \times \text{Wheel} = ?
 \end{aligned}$$

$$\text{Bat} + \text{Ball} = \text{€}1,10$$

και το ρόπαλο κοστίζει
1 € περισσότερο από τη μπάλα,
πόσο κοστίζει η μπάλα;

Ένα τούβλο ζυγίζει ένα κιλό και μισό τούβλο.
Πόσα κιλά ζυγίζουν τα δύο τούβλα;

$$\begin{aligned}
 & \text{Shoe} + \text{Shoe} + \text{Shoe} = 30 \\
 & \text{Ball} + \text{Ball} + \text{Shoe} = 20 \\
 & \text{Lollipop} + \text{Lollipop} + \text{Ball} = 13 \\
 & \text{Shoe} + \text{Ball} \times \text{Lollipop} = ;
 \end{aligned}$$

Ο Γρηγόρης και ο Βασίλης έτρεξαν σε μια κούρσα 100 μέτρων.
Όταν ο Γρηγόρης τερμάτισε, ο Βασίλης βρισκόταν στα 90
μέτρα (10 μέτρα πριν τον τερματισμό). Στη συνέχεια, ο
Γρηγόρης πρότεινε στον Βασίλη να ξανατρέξουν αλλά αυτή τη
φορά θα ξεκινούσε 10 μέτρα πίσω απ' τον Βασίλη για να είναι
πιο αμφίροπο το αποτέλεσμα. Αν κρατηθούν όλες οι άλλες
συνθήκες ίδιες, ποιός θα κερδίσει; (ο Γρηγόρης, ο Βασίλης ή θα
τερματίσουν ταυτόχρονα;)

Τρέχεις σε έναν αγώνα δρόμου
και λίγο πριν το τέλος, περνάς
τον δεύτερο και τερματίζεις. Σε
τι θέση τερματίζεις;

Γεννιέται ψηλό και
πεθαίνει χαμηλό. Τι είναι;

Όταν ο Γιάννης ήταν 8 ετών,
ο αδελφός του είχε τη μισή
του ηλικία. Τώρα, ο Γιάννης
είναι 14. Πόσο χρονών είναι
ο αδελφός του;

Είναι δικό σου αλλά το
χρησιμοποιούν οι άλλοι
πιο πολύ από σένα. Τι
είναι;

Κάθε πρωί, ένας μαθητής που
μένει στο 8^ο όροφο μιας
πολυκατοικίας, κατεβαίνει με το
ασανσέρ τους 8 ορόφους και
πηγαίνει στο σχολείο. Κάθε
μεσημέρι, όταν επιστρέφει από
το σχολείο, ανεβαίνει με το
ασανσέρ μέχρι τον 6^ο όροφο και
συνεχίζει με τις σκάλες. Γιατί
συμβαίνει αυτό;

