

Μαθητικές Ανησυχίες

Τεύχος 2

Σχολικό Έτος 2021-2022

Πρόγραμμα Erasmus+ KA2 στο 2ο ΕΠΑΛ Γαλατσίου

Ολοκληρώθηκε με επιτυχία το πρόγραμμα Erasmus+ KA2 του σχολείου μας με τίτλο “Refugees and Migrants: The Past, the Present and the Future” (Πρόσφυγες και Μετανάστες: Παρελθόν, Παρόν και Μέλλον).

Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε από το σχολείο μας τα τρία τελευταία σχολικά έτη σε συνεργασία με σχολεία του εξωτερικού και συγκεκριμένα με το **Klassecenter 10**

Erasmus+ KA229
Refugees & Migrants:
The Past, The Present
and The Future
1st International Meeting
Holbæk10
Klassecenter
Denmark
9-13 December 2019



Δανία

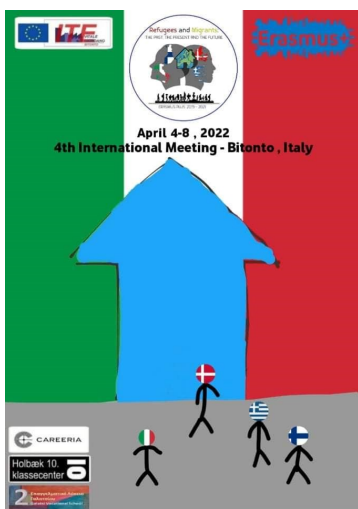
στο Holbeak της Δανίας που είναι και η συντονίστρια χώρα, το **Careira** στο Ρορνουο της Φινλανδίας, και το **ITES**

“**Vitale Giordano**” στο Bitonto της Ιταλίας.

Συμμετείχαν μαθητές και καθηγητές του σχολείου μας, οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να συνεργαστούν μεταξύ τους αλλά και με μαθητές και καθηγητές από τις άλλες χώρες, διοργανώνοντας πλήθος δράσεων και αποκομίζοντας μοναδικές εμπειρίες.

Το τελικό παραγόμενο του προγράμματος είναι ένα επιτραπέζιο παιχνίδι γνώσεων για το προσφυγικό-μεταναστευτικό ζήτημα, με τίτλο **Swallows and Nests** (Χελιδόνια και φωλιές), στο οποίο πρωτοστάτησε η ελληνική ομάδα.

(Συνέχεια στις σελ. 6 και 7)



Σαρδέλα Καλλονής Λέσβου «Το ελληνικό σουσί»

Η Λέσβος βρίσκεται στο ανατολικό τμήμα του Βόρειου Αιγαίου Πελάγους και είναι το τρίτο σε έκταση ελληνικό νησί. Το σχήμα της μπορεί να θεωρηθεί και τριγωνικό σαν «Πλατανόφυλλο καταμεσής του πελάγους», όπως την εξύμνησε ο Οδυσσεύς Ελύτης.

Ένας από τους δυο κόλπους της Λέσβου είναι ο κόλπος της Καλλονής που είναι και ο μεγαλύτερος και εκεί βρίσκεται ο οικισμός της Καλλονής, μιας σύγχρονης και σημαντικής κωμόπολης με το επίτιμο της, την Σκάλα Καλλονής που είναι δημοφιλής τουριστικός προορισμός.

Η Καλλονή της Λέσβου είναι γνωστή για το φημισμένο προϊόν της που είναι οι σαρδέλες. Η σαρδέλα Καλλονής αναπαράγεται στα αβαθή νερά του κόλπου, όπου η διαφορά στην θερμοκρασία και στην αλατότητα των νερών, βοηθά σε μεγάλο βαθμό την ωτοκία της. Καταφθάνει λοιπόν η σαρδέλα ως γόνος από τη Μαύρη Θάλασσα, στον κόλπο Καλλονής, όπου

τρέφεται με πλούσιο πλαγκτόν και γι' αυτό αποκτά μια πιο ιδιαίτερη γεύση. Η διαδικασία ψαρέματος της ξεκινά τον Ιούλιο και ολοκληρώνεται τον Νοέμβριο. Μόλις φτάσει το μέγεθος των 11-12,5 εκ. ξεκινά και πάλι το ταξίδι της επιστροφής προς τον Βορρά για να γεννήσει και να επαναληφθεί το ίδιο ταξίδι.

Η σαρδέλα Καλλονής ή παπαλίνα διακρίνεται για το μικρό μέγεθος και τη μοναδική της γεύση. Ενώ τα άλλα ψάρια πρέπει μείνουν στο αλάτι πολλές μέρες για να παστωθούν οι παπαλίνες σε λίγες ώρες ψήνονται



στο αλάτι και είναι έτοιμες με σάρκα κρουστή και ζουμερή, έντονο ροζ ή και κόκκινο χρώμα για κατανάλωση.



Δεν είναι τυχαίο ότι την αποκαλούνε το μοναδικό «ελληνικό σουσί».

Κάθε χρόνο ο τοπικός δήμος τιμά την σαρδέλα Καλλονής διοργανώνοντας την Γιορτή Σαρδέλας, τον Αύγουστο.

Μιας και η μητέρα μου κατάγεται από την Καλλονή Λέσβου έχω τη χαρά να περνάω εκεί τις καλοκαιρινές μου διακοπές και να απολαμβάνω την σαρδέλα μαζί με τα άλλα εξαιρετικά προϊόντα της Λέσβου.

Αντωνία Ηλιοπούλου Α2

Αρχαία Ολυμπία: η ιδιαίτερη πατρίδα της μητέρας μου

Η Αρχαία Ολυμπία, υπήρξε το πιο δοξασμένο ιερό της αρχαίας Ελλάδας αφιερωμένο στον Δία. Ήταν ο τόπος διεξαγωγής των Ολυμπιακών Αγώνων.

Αρχικά υπήρξε οικισμός αγροτικός



Το αρχαίο Στάδιο

και σταδιακά εξελίχθηκε στο μεγαλύτερο θρησκευτικό κέντρο του αρχαίου κόσμου. Εκεί βρισκόταν για περίπου χίλια χρόνια το χρυσελεφάντινο άγαλμα του Διός, έργο του Φειδία,

το οποίο ήταν γνωστό στην αρχαιότητα, ως ένα από τα επτά θαύματα του κόσμου. Η αφετηρία των Ολυμπιακών Αγώνων τοποθετείται στο 776 π.Χ. και τελούνταν κάθε τέσσερα χρόνια.

Κατά τον 5ο αιώνα, η αίγλη της Ολυμπίας έφτασε σε τέτοιο σημείο, ώστε εκεί να συγκεντρώνονται πολιτικοί, φιλόσοφοι και καλλιτέχνες, αφού εκεί έβρισκαν μεγάλο κοινό για την διάδοση των ιδεών τους.

Στις 10 Μαΐου 1829, ενάμιση χρόνο μετά τη ναυμαχία του Ναυαρίνου, ομάδα Γάλλων αρχαιολόγων, η ονομαζόμενη «Επιστημονική Αποστολή του Μωριά», έσκαψαν το χώρο για πρώτη φορά. Οι Γάλλοι αρχαιολόγοι βρήκαν τμήματα από τις μετόπες του πρόναου και του οπισθόδομου του ναού του Διός, τα οποία μετέφεραν στη Γαλλία. Τα ευρήματα αυτά

εκτίθενται μέχρι σήμερα στο Μουσείο του Λούβρου στο Παρίσι.

Τα πιο σημαντικά μνημεία και κτίρια του χώρου της αρχαίας Ολυμπίας που μπορεί να επισκεφτεί κανείς σήμερα είναι ο Ναός του Δία, το Ηραϊόν, όπου φυλασσόταν ο περίφημος Ερμής του Πραξιτέλη, το Πρυτανείο, το Στάδιο, η Παλαίστρα.

Βασιλική Δρακούλη Α2



Η Παλαίστρα

Η γειτονιά μου: Πατήσια

Κατοικώ στα Πατήσια που είναι περιοχή του Δήμου Αθηναίων. Παλαιότερα ήταν εξοχική περιοχή εκτός των ορίων της πρωτεύουσας και τόπος μικρών εκδρομών για τους Αθηναίους του 19ου αιώνα.

Τα παλιά χρόνια τα Πατήσια τα αποκαλούσαν «Παραδείσια» λόγω των ωραίων κήπων τους, γεμάτους πυκνούς κυπαρισσώνες.

Σήμερα τα Πατήσια είναι μια πυκνοκατοικημένη περιοχή και διακρίνεται σε Άνω και Κάτω Πατήσια, όπως φαίνεται και από τα ονόματα των σταθμών στη γραμμή 1 του Μετρό Αθήνας.

Τα Πατήσια έδωσαν το όνομα τους σε μια από τις μεγαλύτερες οδικές αρτηρίες της Αθήνας, την οδό Πατησίων που επίσημα ονομάζεται 28ης Οκτωβρίου από τη οδό Πανεπιστημίου μέχρι τη διασταύρωση με την οδό Αγίου Μελετίου.

Σάμουελ Καράι Α2



Πατησίων 1900



Πατήσια σήμερα

Το νέο γήπεδο της ΑΕΚ : «Αγία Σοφία» (OPAP Arena)



Το Στάδιο «Αγία Σοφία» (OPAP Arena) είναι το υπό κατασκευή νέο στάδιο ποδοσφαίρου της ΑΕΚ στη Ν. Φιλαδέλφεια της Αττικής, στο ίδιο σημείο όπου βρισκόταν το παλιό γήπεδο της ομάδας «Νίκος Γκούμας», έως το 2003.

Το 1926 παραχωρήθηκε η έκταση από το κράτος, στην οποία μερικά χρόνια μετά κατασκευάστηκε το πρώτο στάδιο της ΑΕΚ που αργότερα ονομάστηκε στάδιο «Νίκος Γκούμας».

Το γήπεδο κατεδαφίστηκε το 2003, καθώς είχε υποστεί σημαντικές ζημιές από τον σεισμό του 1999. Το σχέδιο ήταν να κατασκευαστεί με αυτοχρηματοδότηση νέο στη θέση του, το οποίο θα περιλάμβανε επίσης γήπεδο μπάσκετ και εμπορικό κέντρο. Η προοπτική ήταν να χρησιμοποιηθεί για το ποδόσφαιρο στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004. Οι εργασίες όμως σταμάτησαν σύντομα ύστερα από προσφυγή του Δήμου Νέας Φιλαδέλφειας και περιοίκων στο Συμβούλιο της Επικρατείας, το οποίο τελικά έκρινε αντισυνταγματικό το νομοθετικό πλαίσιο για την κατασκευή του.

Μετά από πολλές περιπέτειες η κατασκευή του γηπέδου άρχισε στις 28 Ιουλίου 2017 με χωματουργικές εργασίες. Η πρώτη φάση των εργασιών περιλάμβανε έργα εκσκαφής και αντιστηρίξεων, διάρκειας 5 μηνών σύμφωνα με τον αρχικό σχεδιασμό.

Η ολοκλήρωση των συνοδών έργων πρόσβασης στο γήπεδο (υπογειοποίηση, έργα από τη μεριά του Άλσους και πεζοδρόμηση) μαζί με τις δοκιμές και την άδεια λειτουργίας υπολογίζονται με βάση το χρονοδιάγραμμα, τον Μάρτιο του 2023. Λέγεται ότι θα είναι χωρητικότητας 32.000 θέσεων.

Κωνσταντίνος Διαμαντής Α2

Κάπνισμα

Το κάπνισμα ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής. Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το 1556.

Την δεκαετία του 1920, Γερμανοί επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία. Στα επόμενα χρόνια έγινε κατανοητό ότι το κάπνισμα προκαλεί κυρίως καρκίνο του πνεύμονα.

ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝΕ ;

Συνήθως η πρώτη εμπειρία με το κάπνισμα συμβαίνει στην εφηβεία. Γιατί όμως ο νέος αρχίζει το κάπνισμα ;

1. Για δοκιμή.
2. Για την αποδοχή από τους φίλους.



Οι πνεύμονες του μη καπνιστή και στο βάθος οι πνεύμονες του καπνιστή. Από την έκθεση BODY WORLDS (Προσωπικό αρχείο Π. Παυτελάκη)

3. Για να αισθανθεί μεγάλος.
4. Γιατί νομίζει ότι μπορεί να το διακόψει, όποτε αυτός θελήσει.
5. Για να μιμηθεί τους άλλους.

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει:
ΝΙΚΟΤΙΝΗ: Ουσία που δρα στο νευρικό, καρδιακό σύστημα και τον μεταβολισμό και προκαλεί εξάρτηση στους καπνιστές.

ΠΙΣΣΑ: Περιέχει καρκινογόνες ενώσεις, όπως οι αρωματικοί κυκλικοί υδρογονάνθρακες και οι αρωματικές αμίνες.

ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ: Σχηματίζεται από την ατελή καύση του καπνού. Συνδέεται με την αιμοσφαιρίνη και ελαττώνει την μεταφορά του οξυγόνου στους ιστούς.

Χάρης Κούρτης A2

Ναρκωτικά

1. Τι είναι τα ναρκωτικά;

Οποιαδήποτε ουσία σε υγρή μορφή, σε σκόνη, σε ταμπλέτα, σε φυτική σύσταση, σε σπρέι, που επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και αλλάζει την αντίληψη, το συναίσθημα, τη διάθεση, τη συμπεριφορά, τον τρόπο λειτουργίας του σώματος του ατόμου που τα χρησιμοποιεί.

2. Ποιες ουσίες θεωρούνται ναρκωτικά;

Ο όρος «ναρκωτικά» δεν περιλαμβάνει μόνο τις παράνομες ουσίες, όπως το χασίς, την ηρωίνη, την κοκαΐνη, το χάπι «έκσταση». Περιλαμβάνει και ουσίες

που η χρήση τους είναι νόμιμη. Η χρήση του αλκοόλ και του καπνού είναι απολύτως νόμιμη (για τους ενήλικες) και ενταγμένη στην κοινωνική ζωή, η κατάχρησή τους, όμως, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή εξάρτηση και προβλήματα υγείας.

Η κατάχρηση ηρεμιστικών και αγχολυτικών χαπιών μπορεί, επίσης, να οδηγήσει σε εξάρτηση. Ουσίες εισπνεόμενες, όπως σπρέι, κόλλες, βενζίνη, αέριο από γκαζάκια βουτανίου, κατατάσσονται στις εξαρτησιογόνες ουσίες.

4. Υπάρχουν στάδια στη χρήση, κατάχρηση και εξάρτηση από ουσίες;

Η πορεία ενός ατόμου προς

την εξάρτηση περιλαμβάνει 4 βασικά στάδια:

Πειραματισμός

Η χρήση γίνεται μαζί με άλλους ή μόνος. Συνήθως, όμως, η ουσία προσφέρεται από άλλους. Η περιέργεια και η πίεση της ομάδας λειτουργούν ενισχυτικά σ' αυτή τη φάση. Το να δοκιμάσει κάποιος δεν σημαίνει ότι θα εξαρτηθεί. Όλοι όμως οι εξαρτημένοι ξεκίνησαν από μια δοκιμή.

Ενεργή αναζήτηση

Μιλάμε πια για συναναστροφή με χρήστες ουσιών και αναζήτηση της ουσίας με στόχο την αλλαγή της διάθεσης. Αρχίζουν να φαίνονται μικρές επιπτώσεις στα οικονομικά αλλά και σε τομείς όπως η εργασία και η υγεία. Σημειώνεται αλλαγή στις παρέες

και πιθανά στις σχολικές επιδόσεις.

Ενασχόληση

Παρουσιάζεται σημαντική αύξηση της χρήσης. Η ψυχική ή και η σωματική εξάρτηση κάνουν την εμφάνισή τους. Παρουσιάζονται προβλήματα διατροφής και διαταραχές στον ύπνο. Το άτομο θέτει τη ζωή του σε πολλούς κινδύνους (ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, τροχαία ατυχήματα). Το άτομο που κάνει χρήση χαρακτηρίζεται από ασυνέπεια και χαμηλή απόδοση σε ό,τι σχετίζεται με την οικογένεια, την εργασία ή το σχολείο. Οι σχέσεις με τους γύρω του διαταράσσονται, το άτομο αρχίζει να απομονώνεται.

Εξάρτηση

Η χρήση είναι πλέον το επίκεντρο της ζωής του ατόμου. Οι φίλοι είναι κυρίως χρήστες. Βρίσκεται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για εμπλοκή σε παράνομες δραστηριότητες και νομικά προβλήματα. Κάνει χρήση μόνος του και παίρνει υψηλές δόσεις. Είναι πολλά πλέον τα συμπτώματα στην υγεία (σωματική - διανοητική - ψυχική - κοινωνική).

7. Ποιοι είναι οι λόγοι που οδηγούν στη χρήση και στην εξάρτηση;

Η χρήση ναρκωτικών ή η κατάχρησή τους από ένα άτομο οφείλονται σε πολλούς παράγοντες που συντελούν και δημιουργούν προϋποθέσεις για την εμφάνισή της και αναπτύσσονται τις περισσότερες φορές κατά την παιδική ηλικία.

Στην ηλικία αυτή μπαίνουν οι πρώτες βάσεις για τη δημιουργία αξιών, αρχών και στάσεων. Αυτή η περίοδος καθορίζεται άμεσα από την οικογένεια, το σχολείο αλλά και από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

8. Πώς μπορεί η οικογένεια να βοηθήσει στην πρόληψη;

Η πρόληψη ξεκινάει πρώτα από τους ίδιους τους γονείς. Αφορά το κατά πόσο ο κάθε γονιός φροντίζει τον εαυτό του, τις δικές του ανάγκες και σχέσεις,

την προσωπική του εξέλιξη. Ο γονιός είναι πρότυπο και έμπνευση ζωής για το παιδί.

Δεν είναι καθόλου εύκολο να είναι κάποιος γονιός. Λέγεται ότι είναι τέχνη. Είναι ένας ρόλος που απαιτεί συναίσθημα, γνώση, ενέργεια, χιούμορ, υπομονή, κατανόηση, θετική διάθεση. Ο γονιός έχει να διαμορφώσει ένα κλίμα στην οικογένεια, μέσα στο οποίο το παιδί θα μάθει να αγαπάει, να σέβεται, να συνεργάζεται, να κρίνει, να χάνει, να επιλέγει, να ψάχνει, να επικοινωνεί. Υπάρχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά στην οικογένεια τα οποία είναι δυνατόν να βάλουν τις προϋποθέσεις για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού και να λειτουργήσουν προστατευτικά:

- Η θετική, ζεστή σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών προσφέρει προστασία και αίσθηση ασφάλειας ακόμα κι όταν υπάρχει κάποιο πρόβλημα μέσα στην οικογένεια.

- Η ανοιχτή και άμεση επικοινωνία μέσα στην οικογένεια, και ιδιαίτερα μεταξύ γονέων και παιδιών, επιτρέπει την επίλυση προβλημάτων, το μοίρασμα προσωπικών αγώνων, την ψυχολογική στήριξη, την αντιμετώπιση του άγχους.

- Οι ρεαλιστικές προσδοκίες των γονέων για τα παιδιά τους, όχι παράλογες αλλά ούτε χαμηλές, και η θετική στάση των γονέων απέναντι στις ικανότητες των παιδιών ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους.

- Η ανάληψη μικρών ευθυνών και η οριοθέτηση δημιουργούν σταδιακά στα παιδιά την αίσθηση ότι μπορούν να σταθούν στα πόδια τους και ότι είναι χρήσιμα. Οι σταθεροί και συνεπείς κανόνες είναι σημαντικοί και δίνουν πλαίσιο στη ζωή. Για τα παιδιά οι κανόνες θέτουν ασφαλή όρια, για να μάθουν να ζουν με τους άλλους. Στην πραγματικότητα τα ίδια τα παιδιά, παρότι συχνά αντιδρούν, θέλουν τους κανόνες γιατί τους δίνουν την αίσθηση ασφάλειας και ανακούφισης.

- Η επαφή των γονέων με το σχολείο, η συμμετοχή και το ενδιαφέρον τους για τη βελτίωσή του, η επικοινωνία με τους δασκάλους είναι επίσης σημαντικά για την εξέλιξη των παιδιών.

Οι γονείς είναι αγγελιοφόροι μηνυμάτων για τα παιδιά τους. Η ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τη ζωή με θετικό τρόπο, η αποχή των ίδιων από τη χρήση ουσιών, η διαχείριση δύσκολων καταστάσεων με λειτουργικό τρόπο, καθιστά τους ίδιους πολύ ισχυρά θετικά πρότυπα.

Χρήστος Δενδρινός A2

Πηγή: <https://www.kethea.gr/>

Γραμμή Βοηθείας: 1145

Χρώματα και αρώματα από το Erasmus+ KA2

Το πρόγραμμα Erasmus+ KA2 "Refugees and migrants, the past, the present and the future" έκλεισε όμορφα με την τελευταία κινητικότητα, κατά την οποία επισκεφθήκαμε το σχολείο ITES "VITALE GIORDANO" στο Bitonto της Νότιας Ιταλίας.

Μια ολόκληρη εβδομάδα γεμάτη εικόνες, χρώματα, γεύσεις και αρώματα σε μια μίξη των πολλών διαφορετικών πολιτισμών αυτού του προγράμματος.

Στο σχολείο γνωρίσαμε τον βραβευμένο δημιουργό ταινιών και ντοκιμαντέρ Savino Carbone, παρουσιάσαμε τη δουλειά μας για την εκπαίδευση και τις ευκαιρίες εργασίας προσφύγων και μεταναστών, τα μελλοντικά και επαγγελματικά όνειρα των μαθητών μας και παίξαμε το επιτραπέζιο παιχνίδι στην τελική του μορφή. Περιηγηθήκαμε στο μαγευτικό Bitonto με τη παλιά πόλη, τον επιβλητικό καθεδρι-

κό ναό και τον μεσαιωνικό φούρνο, επισκεφθήκαμε το πανέμορφο λιμάνι Trani, τις σπηλιές Castellana, το Alberobello με τα μοναδικά κτήρια trullo, την παλιά πόλη Roligniano με τα μπαλκόνια με θέα τη θάλασσα, τη Γραβίνα με τη μεγάλη ρωμαϊκή γέφυρα και την Matera, πόλη παγκόσμιας κληρονομιάς της Unesco, ένα συγκρότημα κατοικιών σπηλαίων σκαλισμένο στο αρχαίο φαράγγι του ποταμού και φυσικά το Bari, πρωτεύουσα της περιοχής της Απουλίας.

Το μοναδικό πανόραμα με το πράσινο της ελιάς, το λευκό των αρχαίων λίθων της πόλης και το γαλάζιο του ουρανού και της θάλασσας σε συνδυασμό με τις υπέροχες γεύσεις, και το μείγμα μαθητών από πολλές διαφορετικές καταγωγές, έκαναν αξέχαστο το κλείσιμο του προγράμματος για όλη την ελληνική ομάδα.

Αυτοί είναι οι θησαυροί του Erasmus!

Ευχαριστούμε θερμά όλους τους μαθητές που συμμετείχαν σε αυτό το πρόγραμμα, το οποίο είναι το

πρώτο ευρωπαϊκό πρόγραμμα με συμμετοχή μαθητών για το σχολείο μας: Άλμπι Κοκόικα, Ιβαν Ιβάνοβ, Σβέτα Σέρδιτς, Φέιβορ Ιμπετόλιε, Μύριαμ Ομπενέουα, Κλοντιάνα Γκιάτα, Νάσια Ζάρρα, Λένα Λαζαρίδου, Γκάμπριελ Μπουτκαρου, Άλμπα Ντουκάσι, Κώστα Πλάκα, Βασίλη Μιχο, Ρουθ Ερεβμπεναγκιε, Γουέντι Εντομονταμπόν

Τους ευχαριστούμε για την εργατικότητα και συνέπειά τους στις εβδομαδιαίες συναντήσεις επί τρία χρόνια, για τη δημιουργικότητα και τις ιδέες τους, για τη ζωντάνια και τον αυθορμητισμό τους, για όλες τα όμορφες στιγμές που χτίσαμε μαζί.

Σας αγαπάμε

Βίβιαν Στραβορίζου
Συντονίστρια Ευρωπαϊκών
Προγραμμάτων
2ου ΕΠΑΛ Γαλατσίου

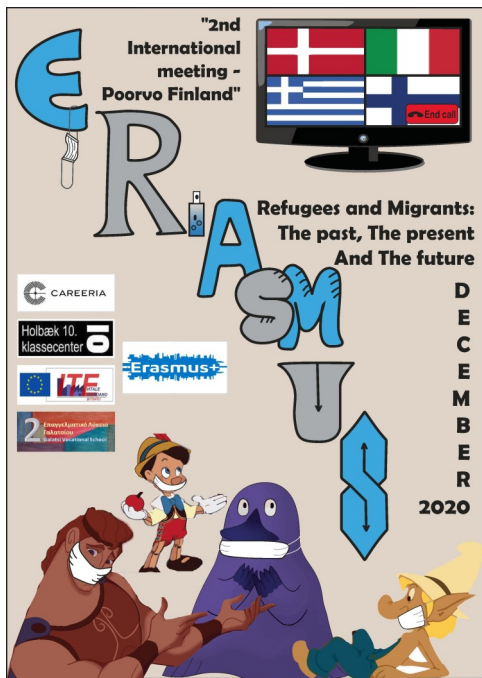


Ιταλία



Ελλάδα





Κινητικότητα της Φινλανδίας

Ζητήσαμε από τον **Άλμπι Κοκόικα** της Γ' τάξης που συμμετείχε στην κινητικότητα στη Φινλανδία να μας μιλήσει για την εμπειρία του:

Πώς περάσατε στο ταξίδι στη Φινλανδία;

Άλμπι: Το ταξίδι ήταν πραγματικά το κάτι άλλο...μοναδική εμπειρία. Αν σας δοθεί ποτέ τέτοια ευκαιρία, μην τη χάσει κανείς.

Ποια ήταν η εμπειρία που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια του ταξιδιού;

Α: Γνωρίσαμε καινούριες κουλτούρες, καινούριους ανθρώπους, είδαμε πολύ ενδιαφέροντα και συναρπαστικά αξιοθέατα και τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό, το φαγητό ήταν τέλειο. Όσον αφορά τον καιρό.....πολύ κρύο!!

Θα θέλατε να επαναλάβετε μια τέτοια εμπειρία;

Α: Εννοείται πως ναι. Δεν είναι κάτι απλό, κάτι που μπορείς να κάνεις απλά.

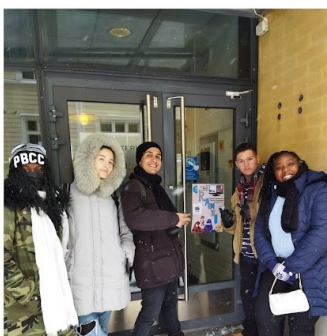
Τι δραστηριότητες κάνατε;

Α: Συμμετείχαμε σε δράσεις του σχολείου, μαγειρέψαμε στο εργαστήριο μαγειρικής φαγητά παραδοσιακά της Φινλανδίας, της Ελλάδας, της Δανίας και της Ιταλίας, παίξαμε το επιτραπέζιο παιχνίδι που ετοιμάσαμε για το πρόγραμμα μας με παιδιά και καθηγητές από άλλες χώρες.....πολύ γέλιο. Επίσης επισκεφτήκαμε το Ελσίνκι, το καταπληκτικό Μουσείο Επιστήμης στη Vantaa και ένα φινλανδικό εργοστάσιο σοκολάτας, όπου γευτήκαμε σοκολάτες κάθε είδους.

Α. Ποιες διαφορές βρήκατε στη Φινλανδία σε σχέση με την Ελλάδα;

Η Φινλανδία εννοείται πως έχει καλύτερο σύστημα από την Ελλάδα, οι δρόμοι καλοφτιαγμένοι, τα σχολεία πολύ προχωρημένα σε σχέση με την τεχνολογία, περισσότερο κρύο. Πάντως η Ελλάδα μπορώ να πω ότι έχει καλύτερα φαγητά.

Ευχαριστούμε!!



Φινλανδία

“Swallows and Nests” (Χελιδόνια και φωλιές)

Το επιτραπέζιο παιχνίδι του προγράμματος μας.



Ρυθμική Γυμναστική

Η ιστορία της ρυθμικής γυμναστικής ξεκινάει το 1839 στο Παρίσι, όταν ο δάσκαλος μουσικής και φωνητικής **Φρανσουά Δελσάρτ** ανοίγει το εργαστήριο «Δημιουργία αισθητικής του ανθρώπινου σώματος».

Το 1934 στο Λένινγκραντ της Σοβιετικής Ένωσης (Αγ. Πετρούπολη) το Ινστιτούτο Φυσικής Αγωγής θα ανοίξει τμήμα «**Ρυθμικής Γυμναστικής**».

Στην Ολυμπιάδα του 1984 η Ρυθμική γυμναστική κάνει την πρώτη της εμφάνιση. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1988, η Ελλάδα έλαβε μέρος για πρώτη φορά στο άθλημα.

Σήμερα η Ρυθμική Γυμναστική είναι μια σύνθεση τέχνης και αθλητισμού, ένας συνδυασμός γυμναστικής με χορό. Εκτελείται με 5 όργανα (σχοινάκι, μπάλα, στεφάνι, κορδέλες και κορίνες). Οι αθλήτριες που επιλέγουν να ασχοληθούν είναι μικρά κορί-

τσια ηλικίας από 4 χρονών και άνω.



Τα οφέλη της ρυθμικής γυμναστικής για τις αθλήτριες είναι:

- Αναπτύσσει τον συντονισμό και την ικανότητα να ακούνε και να ακολουθούν κατευθύνσεις.
- Βελτιώνει την ευελιξία, την ευκαμψία, την ισορροπία.
- Στοχεύει με βάση τις προσωπικές δεξιότητες και την αυτοσυγκέντρωση στην ενίσχυση της απόδοσης με προσοχή

στην λεπτομέρεια.

Η δική μου σχέση με τη ρυθμική γυμναστική ξεκίνησε στην ηλικία των 5 ετών, όταν για πρώτη φορά γνώρισα το άθλημα και συνεχίζει σταθερά μέχρι και σήμερα. Σαν κοριτσάκι με είχαν γοητεύσει οι μικρές αθλήτριες με τα λαμπερά κορμάκια και τα μαλλιά στολισμένα με πολύχρωμα τσιμπιδάκια και γκλίτερ που με την συνοδεία μουσικής και χρησιμοποιώντας το σώμα τους σε συνδυασμό με κάποια όργανα επιδίδονταν σε μια σειρά εντυπωσιακών ασκήσεων, με χάρη ρυθμό και δεξιότητα.

Πιστεύω ότι οι ευεργετικές ιδιότητες της θα υπάρχουν σε όλη την διάρκεια της ζωής μου ακόμα και αν σταματήσω να ασχολούμαι γιατί η χάρη και οι δεξιότητες που έχω αποκτήσει θα με συντροφεύουν.

Αντωνία Ηλιοπούλου Α2

Μπάσκετ

Η καλαθοσφαίριση, γνωστή ως μπάσκετ, είναι ένα ομαδικό άθλημα στο οποίο δύο ομάδες πέντε παικτών η καθεμία που ανταγωνίζονται η μία την άλλη σε ένα ορθογώνιο γήπεδο, παίζουν με πρωταρχικό στόχο να σουτάρουν μια μπάλα (περίπου 24 εκατοστά σε διάμετρο) μέσα στην μπασκέτα του αντι-

πάλου, ενώ ταυτόχρονα προσπαθούν να εμποδίσουν την αντίπαλη ομάδα να σουτάρει στην δικιά τους μπασκέτα. Το σουτ αξίζει δύο πόντους, εκτός αν γίνει πίσω από τη γραμμή τριών πόντων, που αξίζει τρεις.

Μετά από ένα φάουλ, το παιχνίδι σταματά και ο παίκτης, ο οποίος δέχεται το τεχνικό φάουλ, λαμβάνει μία, δύο ή τρεις

ελεύθερες βολές ενός πόντου.

Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους στο τέλος του παιχνιδιού κερδίζει αλλά εάν το παιχνίδι λήξει με το σκορ ισόπαλο, οι ομάδες συνεχίζουν σε πεντάλεπτη παράταση.

Μαρίνα Δήμπαλη Α2

Τζούντο

Το τζούντο γεννήθηκε στην Ιαπωνία από τον Τζιγκόρο Κάνο (1860-1938). Τζούντο σημαίνει ευγενής δρόμος.

Έκανε την είσοδο του ως Ολυμπιακό άθλημα το 1964 στο Τόκιο. Επιπλέον το 1985 ιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο.

Από πολύ μικρή ηλικία οι γονείς μου με πήγαν σε μια σχολή τζούντο. Αυτό που μου ενθουσίασε περισσότερο τότε ήταν το ότι όποιος και να είναι ο “αντίπαλος” έχω την δυνατότητα να τον ρίξω κάνοντας μια τεχνική.

Στις μικρότερες ηλικίες το μάθημα κυρίως βασιζόταν σε παιχνίδια, τα οποία σε βοηθούσαν να μάθεις τα βασικά για το άθλημα (όπως τις πτώσεις και βασικές τεχνικές) αλλά και να έχεις αντοχή, το οποίο είναι πολύ βασικό.

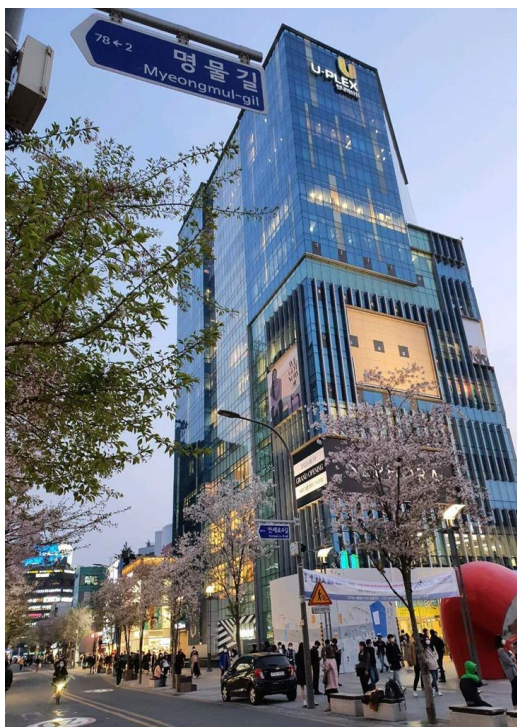
Τέλος το τζούντο σου μαθαίνει να πειθαρχείς και να σέβεσαι, να κοινωνικοποιείσαι και να ομαδοποιείσαι, ενώ ταυτόχρονα δουλεύεις και ατομικά.

Ζέφη Εξηντάρη A2



Κρορ – Κορεάτικη pop μουσική

Αγαπώ την Ν. Κορέα και μου αρέσει να μαθαίνω τον πολιτισμό και τη γλώσσα της. Θα ήθελα λοιπόν να συστήσω την κορεατική ποπ μουσική που είναι γνωστή ως **κρορ**.



Η κρορ μουσική μπορεί να σας είναι πιο γνωστή από ομάδες τραγουδιστών. Από τις πιο γνωστές που μπορεί να ξέρετε είναι οι «Bts» (ομάδα αγοριών) και οι «Blackpink» (ομάδα κοριτσιών). Είναι επίσης πολύ γνωστοί για τα ωραία και δημιουργικά λόγια που έχουν πολύ ωραίες σημασίες.

Ένα από τα τραγούδια που μου αρέσει πολύ και το συστήνω είναι το

Hug (**포옹**) από τους Seventeen μια ομάδα που περιέχει 13 αγόρια. Αυτό το τραγούδι πιστεύω θα αρέσει σε ανθρώπους που προτιμάνε την πιο χαλαρή μουσική. Σε αυτό λένε για το τι αισθάνονται και φοβούνται στην σχέση που είναι, εκφράζουν το τι νιώθουν και επίσης λένε ότι θα είναι εκεί για τον/την σύντροφο τους.

Ένα άλλο τραγούδι που θα συνιστούσα σε αυτούς που προτιμάνε πιο ενεργητική μουσική είναι το τραγούδι των Nct127 «Kick it». Πιστεύω ότι είναι ένα από τα καλύτερα. Αυτό το τραγούδι θα σας έλεγα να το ακούσετε αν προτιμάτε λίγο πιο ποπ με ραπ μουσική.

시간 내 주셔서 감사합니다

(sigan nae jusyeoseo gamsahabnida)

Ευχαριστώ για την ώρα σας

Περιστερά Βεσέλι A2

2^ο ΕΠΑΛ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ

Ταυγέτου 60 & Πασσώβ 8, Γκράβα
Τηλέφωνο: 210-2288340-1
Φαξ: 210-2288340
Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: mail@2epal-galats.att.sch.gr



Πόλεμος στην Ουκρανία

Το παρακάτω ποίημα γράφτηκε με αφορμή συζήτηση που έγινε μεταξύ μας και της καθηγήτριας μας, για τον πόλεμο στην Ουκρανία. Συμμετείχε και η συμμαθήτρια μας Χριστίνα Ευσταθοπούλου (Α2). Προσπαθήσαμε μέσα από τη συνεργασία μας να αποτυπώσουμε τη φρίκη του πολέμου, με την ευχή να σταματήσει γρήγορα.

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Αντωνία Ηλιοπούλου
Ζέφη Εξηντάρη
Χαριλένα Εμμανουηλίδου
Χάρης Κούρτης
Χρήστος Δενδρινός
Βασιλική Δρακούλη
Περιστερά Βεσέλι
Σάμουελ Καράι
Κων/νος Διαμαντής
Μαρίνα Δήμπαλη
Άντι Λέσι

Πόλεμος

Ζήτημα ζωής και θανάτου

Παιδιά φοβισμένα, παιδιά ορφανά.

Μανάδες που κλαίνε

όνειρα νεκρά.

Ζωές ξεριζώνονται, σπίτια γκρεμίζονται,
κόποι μιας ζωής σκορπίζονται στον αέρα.

Κάποιοι θα χύσουν αίμα για την πατρίδα,
κάποιοι άλλοι θα πλουτίσουν.

Φρίκη, πείνα, πόνος,
τρομοκρατία και σκοτάδι παντού.

Και τελικά γιατί όλα αυτά;

Για τα κέρδη κάποιων

και τα λεφτά.

Υπεύθυνη καθηγήτρια:

Παρασκευή Παντελάκη

Είμαστε στο διαδίκτυο:
<http://2epal-galats.att.sch.gr/>

