

twv teen8ers & teen6ters

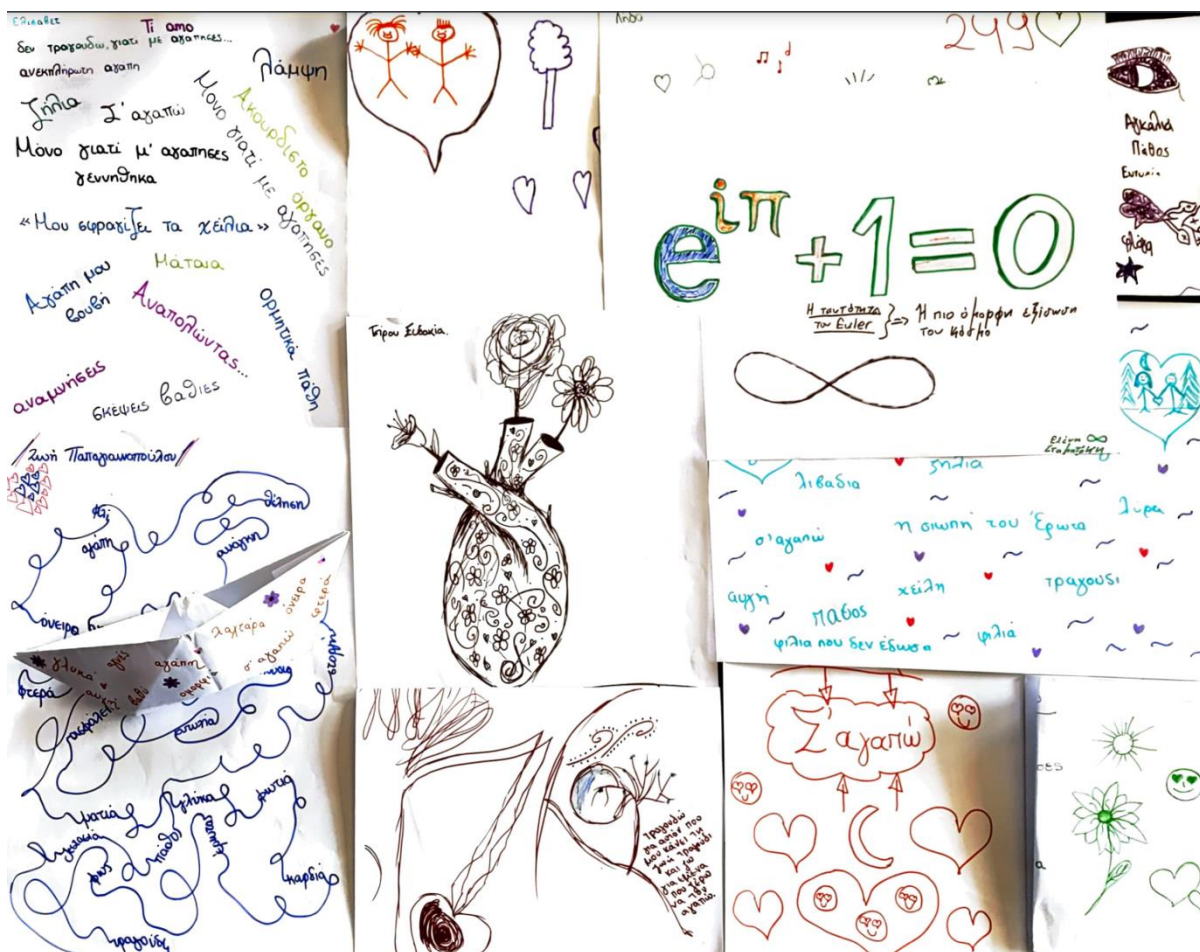
ΤΕΥΧΟΣ 10
ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ 2023



ΕΙΣ
μας σε
και τον
μας, για

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ
Τεύχους

Γιατί θεωρούμε ότι αυτά είναι τα συστατικά που δημιουργούν την ομορφιά « που θα σώσει τον κόσμο ξανά» όπως λέει και [το τραγούδι](#)!





Webex: Η καραμέλα για όλα

Η τηλεεκπαίδευση μπήκε για πρώτη φορά στη σχολική ζωή κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Από τότε, κάθε φορά που η πρόσβαση στα σχολεία είναι δύσκολη για διάφορους λόγους, όπως κακοκαιρίες ή καταλήψεις το Webex ή οποιαδήποτε εφαρμογή τηλεεκπαίδευσης είναι πάντα η λύση. Είναι σίγουρα ένας εύκολος τρόπος για να μη χάνονται μαθήματα και να ολοκληρώνεται η ύλη αλλά έτσι χάνεται η ουσία του απρόοπτου στη ζωή. Τις προηγούμενες ημέρες επισκέφτηκε την περιοχή μας η κακοκαιρία «Μπάρμπα». Όπως ήταν αναμενόμενο, ανακοινώθηκε τηλεεκπαίδευση καθώς προβλέπονταν ισχυρές χιονοπτώσεις. Το χιόνι είναι κάτι ασυνήθιστο για τη χώρα μας το οποίο υπό συνθήκες προ-κορωνοϊού θα έφερνε χαρά σε μικρούς και μεγάλους, καθώς τα σχολεία και οι περισσότερες δουλειές θα ήταν κλειστά και όλοι θα έβγαιναν έξω να παίξουν με αυτό. Αντιθέτως, πλέον, ειδικά οι μαθητές που δεν έχουν περιθώρια απουσιών ή αυτοί που δεν τους αφήνουν οι γονείς τους να χάσουν ώρες, στερούνται αυτή τη χαρά και είναι αναγκασμένοι να κάθονται μπροστά από μια οθόνη και με την άκρη του ματιού τους να βλέπουν το όμορφο άσπρο τοπίο και να σκέφτονται ότι είναι κάτι άφταστο.



Και όσο περνούν οι ώρες και βλέπουν το χιόνι να λιώνει τόσο στενοχωριούνται. Έτσι, από εκεί που μόνο και μόνο η ιδέα μίας χιονόπτωσης έφερνε χαρά στους περισσότερους μαθητές πλέον φέρνει μελαγχολία. Κατά τη γνώμη μου, είναι καλύτερα να χαθεί ένα μάθημα, παρά να χαθεί η ευτυχία και το χαμόγελο στα πρόσωπα των παιδιών. Γιατί η χαρά του απρόοπτου είναι πάντα η πιο όμορφη χαρά.

Πηγή: μία πρόσφατη δημοσίευση του κ. Μάριου Μάζαρη στο Instagram (@schoolmarius)

Λήδα Κοντσαλούδη

Λυπητερή ή Θρίαμβος; Ιδού η απορία!



Την Τρίτη 7 Φεβρουαρίου, οι μαθητές και οι μαθήτριες του 8^{ου} Γυμνασίου και του 6^{ου} Λυκείου Χαλανδρίου πήραν βαθμούς για το πρώτο τετράμηνο. Λυπητερή ή Θρίαμβος αποδείχθηκε για αυτούς και τους γονείς τους; Είναι ευχαριστημένοι οι καθηγητές με τις επιδόσεις τους;

Φαίνεται πως οι περισσότεροι μαθητές θα συνεχίσουν να μένουν στα σπίτια τους και δε θα χρειαστεί να καταφύγουν στην αναζήτηση για κάποιο αναπαυτικό παγκάκι, καθώς τα $\frac{3}{4}$ των γονιών που ρωτήσαμε είναι ευχαριστημένοι με τους βαθμούς των παιδιών τους. Επίσης, οι περισσότεροι γονείς έχουν αρκετά καλή γνώμη για

το σχολείο και τους καθηγητές.

Είναι όμως οι μαθητές το ίδιο ευχαριστημένοι με τους γονείς τους; Το 60% των μαθητών που ρωτήσαμε είναι ευχαριστημένοι με τις επιδόσεις και τους βαθμούς τους στο πρώτο τετράμηνο, ενώ το υπόλοιπο 40% δεν είναι. Μερικοί από αυτούς πιστεύουν πως κάποιοι καθηγητές δεν βαθμολογούν αντικειμενικά και παραπονέθηκαν είτε για το ότι πήραν χαμηλότερο βαθμό από αυτόν που κατά τη γνώμη τους τους άξιζε, είτε ψηλότερο. Όταν ρωτήσαμε τους καθηγητές αυτούς αν πιστεύουν ότι βαθμολογούν αντικειμενικά, απάντησαν θετικά. Επίσης, μια καθηγήτρια θέλει να βοηθήσει τους μαθητές όσο και όπως μπορεί και γι' αυτό έβαλε αρκετά υψηλές βαθμολογίες.

Τέλος, τα 2/3 των καθηγητών που ρωτήσαμε είναι ευχαριστημένοι με τις επιδόσεις των μαθητών στο πρώτο τετράμηνο. Αρκετοί καθηγητές εκδήλωσαν ιδιαίτερη ευχαρίστηση από την Α' λυκείου. Όσοι δεν είναι ευχαριστημένοι, δηλώνουν ότι θα ήθελαν οι μαθητές να δείχνουν παραπάνω ενδιαφέρον για το μάθημα, όρεξη και προσπάθεια. Συγκεκριμένα, καθηγήτρια δήλωσε ότι οι μαθητές δεν προσπαθούν όσο χρειάζεται και περιορίζονται στην μετριότητα. Ενδιαφέρουσα είναι η προσέγγιση μιας καθηγήτριας για την επίδοση κάποιων μαθητών. Δήλωσε ότι: «Οι επιδόσεις είναι απόρροια όλου αυτού του πανικού που συμβαίνει. Εμένα με δυσκολεύει πάρα πολύ που φέτος, μετά από 18 χρόνια, στους διαδρόμους έχουμε φαινόμενα απίστευτα. Βία, οι μαθητές σπρώχνουν ο ένας τον άλλο, βρίζονται... Το βρίσιμο πάει σύννεφο στο σχολείο. Εμένα με ενοχλούν αυτά. Η συμπεριφορά πιστεύω ότι φέρνει αποτέλεσμα και στους βαθμούς. Δε βαθμολογώ με κριτήριο τη συμπεριφορά αλλά θεωρώ πως στατιστικά, παιδιά τα οποία δεν έχουν καλή συμπεριφορά, έχουν και λιγότερο καλές επιδόσεις.»

Συμπερασματικά, θρίαμβος αποδείχθηκαν οι βαθμοί για τους περισσότερους γονείς μαθητές και καθηγητές.

Φοίβη Κοντσαλούδη, Ελισάβετ Παντσιοπούλου,
Ελένη Σταματάκη

Εισιτήριο Θανάτου

Μπήκε ο Μάρτιος, και μαζί με αυτόν μπήκαν και οι αδικοχαμένες ψυχές των φοιτητών στον Παράδεισο. Το γεγονός που συνέβη την 1^η Μαρτίου 2023 στα Τέμπη, συγκλόνισε το πανελλήνιο και βύθισε σε πένθος εμπλεκόμενους και μη. Ένα έγκλημα παρουσιασμένο ως ατύχημα. Ένα κράτος που δε νοιάζεται για τους πολίτες του. Βάσει του τραγικού αυτού γεγονότος, το 6^ο ΓΕΛ Χαλανδρίου αποφάσισε να οργανώσει μία εκδήλωση ως ένδειξη



διαμαρτυρίας και μνήμης για τα θύματα. Μία διαμαρτυρία που απέβλεπε στην αντίθεση προς το «κατεστημένο». Πήραμε συνέντευξη από τον πρόεδρο του δεκαπενταμελούς Ορέστη Κράλη, με σκοπό να μάθουμε περισσότερες λεπτομέρειες για αυτή τη δράση.

Ο ίδιος ανέφερε πως όταν προκύπτει ένα γεγονός που έχει κοινωνική υπόσταση θέλει να παίρνει θέση. Έπρεπε με κάποιον τρόπο να διατυπώσουν οι μαθητές το δικό τους "κατηγορώ", καθώς η «Νέα Γενιά» όπως τόνισε,

οφείλει να αγωνιστεί για την αλλαγή του «κατεστημένου». Επιπλέον, μέσα από αυτή τους τη δράση «βροντοφώναξαν» πως δεν πρόκειται για ένα ατύχημα, αλλά για μια κρατική δολοφονία, η οποία οφείλεται σε εγκληματική αμέλεια. Παρότι οι μαθητές ενημερώθηκαν αργά το βράδυ, η ανταπόκριση ήταν αξιοθαύμαστη. Σύμφωνα με τον ίδιο, αν μπορούσε να περικλειστεί σε 2 λέξεις, αυτές θα ήταν: «Άνευ προηγούμενου». Μέσω αυτής της εκδήλωσης, οι νέοι και οι νέες, δήλωσαν δυναμικά την αντίθεσή τους προς το σύστημα, που,



όπως μας είπε και ο πρόεδρος, νιώθουν ότι τους έχει γυρίσει ολοκληρωτικά την πλάτη. Τέλος, το μήνυμα του 6ου Λυκείου

Χαλανδρίου έφτασε σε κάθε γωνιά του διαδικτύου με την συνεισφορά μιας αρκετά ενεργούς ομάδας παιδιών που επιδίωξαν να φανεί η στάση που τηρούν οι μελλοντικοί πολίτες στα κοινωνικά ζητήματα. Για τον Ορέστη Κράλη ήταν μια ένδειξη προς κάθε πλευρά, πως οι μέρες αυτές δεν είναι όπως οι άλλες. Το γεγονός αυτό δεν πρέπει να αφεθεί στα αζήτητα. Κλείνοντας μας προτρέπει να μη μένουμε ποτέ με τα χέρια σταυρωμένα, καθώς μόνο με αυτόν τον τρόπο θα καταφέρει να επέλθει κάποια ριζική αλλαγή. Εξάλλου, το να αλλάξεις τον κόσμο είναι η μεγαλύτερη μορφή τέχνης και η ύστατη πολιτική πράξη.

Νικολέτα Στεφάνου

Και το γυμνάσιο κινητοποιήθηκε...

Θέλοντας να εκφράσουν τη βαθύτατη θλίψη τους οι μαθητές και οι μαθήτριες του 8ου Γυμνασίου Χαλανδρίου, με την ενθάρρυνση και των καθηγητών τους, έστειλαν το δικό τους ηχηρό μήνυμα για το σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπερη.

Ειδικότερα, λίγο πριν από την έναρξη της πρώτης ώρας, μέλη του 15μελούς συμβουλίου, μαζί με τον διευθυντή, έστησαν στο προαύλιο του σχολείου πανό με τη φράση « **ΟΙ ΖΩΕΣ ΜΑΣ, ΤΑ ΚΕΡΔΗ ΤΟΥΣ 01.03.2023** ». Στη συνέχεια, ο πατήρ-Αθανασάκης, θεολόγος μας, πραγματοποίησε λειτουργία εις μνήμην των χαμένων ψυχών, στον χώρο του σχολείου. Τα παιδιά όλων των τάξεων ευαισθητοποιήθηκαν και έκλεισαν την εκδήλωση σχηματίζοντας με τις τσάντες τους τη λέξη « **ΕΞΤΑΣΕΣ?** ».

Επικράτησε κλίμα συγκίνησης αλλά συγχρόνως και οργής για το τραγικό δυστύχημα. Με τις εκδηλώσεις αυτές, μαθητές και καθηγητές ενώθηκαν σε μια δυνατή φωνή που ακούστηκε μέχρι τις οικογένειες των θυμάτων.

Κατερίνα Ηλιοπούλου και Γεωργία Κουτίβα



Σκέψεις και συναισθήματα για το τραγικό δυστύχημα στα Τέμπη



Αναμφίβολα,
το τραγικό
δυστύχημα που
έγινε στα
Τέμπη με τη
σύγκρουση των
δύο τρένων
έχει επηρεάσει

σε μεγάλο βαθμό τη ζωή μας. Όλοι μας βρισκόμαστε σε μία κατάσταση σοκ και μας έχουν κατακλύσει συναισθήματα πίκρας, οδύνης, θλίψης, απελπισίας, οργής και θυμού. Σε καμία περίπτωση δε μπορούμε να αποδεχτούμε τον τόσο άδικο χαμό αυτών των ανθρώπων, όπου ανάμεσά τους ήταν και πολλά νέα παιδιά. Σίγουρα αυτό το δυσάρεστο γεγονός αποτελεί μία από τις πιο μαύρες και λυπητερές σελίδες της ιστορίας του τόπου μας. Μπροστά σε ένα τόσο τραγικό συμβάν τα λόγια περισσεύουν και αυτό που έχουμε ως καθήκον να πραγματοποιήσουμε είναι να στηρίξουμε με κάθε δυνατό τρόπο τις οικογένειες, τους συγγενείς και φίλους των άτυχων θυμάτων και σε καμία περίπτωση να μη δεχτούμε ποτέ ξανά να γίνει κάποιο παρόμοιο δυστύχημα. Η αγανάκτηση και ο θυμός μας θα πρέπει να αποτελέσουν τον κύριο πυλώνα για μία καθοριστική αλλαγή και βελτίωση της κοινωνίας μας. Ιδιαίτερα αν επιθυμούμε να δημιουργήσουμε ένα καλύτερο, πιο αισιόδοξο και ελπιδοφόρο αύριο. Ένα αύριο όπου δε θα φοβόμαστε για τη ζωή μας, αλλά θα είμαστε πραγματικά «ελεύθεροι» να κάνουμε όνειρα, να ερωτευτούμε, να ζήσουμε ευτυχισμένοι και να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον. Ευελπιστώ να αποδοθεί δικαιοσύνη και να τιμωρηθούν όσοι ευθύνονται όλα αυτά τα χρόνια για τις ελλείψεις, τις παρανομίες και τις αδικίες που έχουν συμβεί με αποτέλεσμα να ρισκάρουν συνεχώς τις ζωές όλων

μας και κυριολεκτικά η ζωή μας να κρέμεται σε μία λεπτή κλωστή. Μακάρι να μην ξαναγίνει ΠΟΤΕ άλλο δυστύχημα!!!

Χρήστος Σαϊτής (B2)

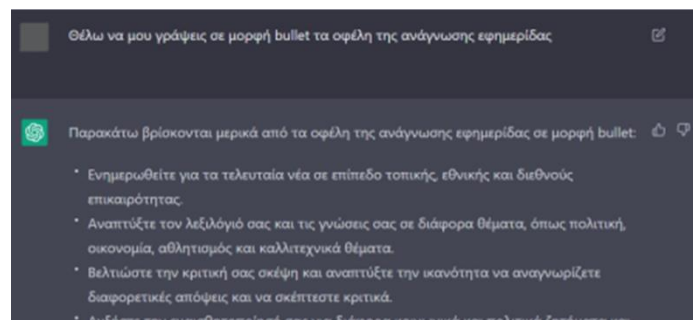
Τεχνητή νοημοσύνη στα σχολεία:

Το **ChatGPT** είναι μια εφαρμογή τεχνητής



νοημοσύνης στην οποία ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει διάλογο με ένα ρομπότ. Αυτή η εφαρμογή κυκλοφόρησε πρόσφατα,

μόλις τον Νοέμβριο του 2022 και τράβηξε αμέσως το ενδιαφέρον. Ωστόσο, αρκετοί μαθητές τη χρησιμοποίησαν προς όφελός τους ζητώντας από αυτήν να γράψει τις εργασίες τους. Μια έρευνα που διεξήχθη από την Intelligent Magazine σε **1000** φοιτητές διαπίστωσε ότι οι μισοί φοιτητές γνώριζαν την ύπαρξη του **ChatGPT** και το **64%** από αυτούς παραδέχθηκε ότι το είχε χρησιμοποιήσει τουλάχιστον μια φορά για μια εργασία. Κάποιοι καθηγητές υποστηρίζουν ότι η χρήση του **ChatGPT** μπορεί να αποδειχθεί ένα πολύ χρήσιμο εκπαιδευτικό εργαλείο αν χρησιμοποιηθεί ορθά. Ωστόσο, το ποσοστό της αντιγραφής παραμένει μεγαλύτερο από αυτό της σωστής χρήσης της εφαρμογής. Για αυτό τον λόγο πολλά σχολεία και πανεπιστήμια έχουν απαγορεύσει την χρήση του **ChatGPT**, παρόλο που συνεχώς αναβαθμίζεται και τροποποιείται. Άραγε, θα αποτελέσει στο σύντομο μέλλον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας;



Ανδρέας Λίτινας



Υγιεινό πρωινό στο σχολείο!

Στο πλαίσιο του μαθήματος της οικιακής οικονομίας η α΄ γυμνασίου μαζί με την καθηγήτριά της κα Χουντή, ετοιμάσαμε ένα υγιεινό πρωινό. Όλοι οι μαθητές φέρανε από ένα φαγητό που ανήκει σε μία από τις πέντε ομάδες τροφίμων που μελετήσαμε στο μάθημα. Τοποθετήσαμε στην αίθουσα εκδηλώσεων τα δύο μεγάλα τραπέζια και τα διαμορφώσαμε έτσι ώστε να είναι σαν μπουφές. Περνούσαμε όλοι από τα τραπέζια και διαλέγαμε τι θα φάμε. Είχαμε ποικιλία από όλες τις ομάδες τροφίμων: Από τα σιτηρά φέραμε κρέπες, δημητριακά, ψωμί και παξιμάδια. Από τα γαλακτοκομικά, είχαμε γάλα και τυρί. Ενώ από το κρέας, φέραμε μόνο γαλοπούλα. Από τα φρούτα είχαμε μήλο και μπανάνες. Και τέλος από τα λίπη και τα έλαια φέραμε βούτυρο. Ήταν μία πολύ διαφορετική και πρωτόγνωρη εμπειρία. Πέρασαμε πολύ ωραία και δεθήκαμε περισσότερο με την καθηγήτριά μας, αλλά κυρίως μάθαμε βιωματικά πολλά παραπάνω για αυτό το κεφάλαιο.



Δήμητρα Αλεβίζου

Η επίσκεψη του δημοσιογράφου, Θάνου Τσίρου, στο σχολείο μας



Την Τρίτη, 7/03/2023 επισκέφτηκε το σχολείο μας- στο πρόγραμμα της εφημερίδας- ο κ. Θάνος Τσίρος, αρθρογράφος της Καθημερινής και οικονομικός συντάκτης στο κρατικό κανάλι της ΕΡΤ1. Η πολύχρονη εμπειρία του, αλλά και το πάθος του για τη δουλειά του μας συνεπήρε και μας προβλημάτισε για τον χώρο της δημοσιογραφίας και τις πολλές διαφορετικές κατηγορίες του. Αρχικά, έκανε αναφορές στην παιδική του ηλικία και το όνειρο που είχε από μικρός να γίνει ρεπόρτερ, όπως ο πατέρας του. Στη συνέχεια, περιέγραψε τον χώρο όπου προετοιμάζεται να γίνει η ζωντανή μετάδοση του δελτίου ειδήσεων και τόνισε πόσο γρήγορα ετοιμάζονται οι παρουσιαστές και οι δημοσιογράφοι, για να βγουν στον αέρα. Πιο συγκεκριμένα, μας εξήγησε ότι ο χώρος ονομάζεται control center



και εκεί υπάρχουν αμέτρητοι υπολογιστές για τη σωστή μετάδοση του δελτίου. Στη συνέχεια, σκιαγράφησε τις συνθήκες ενός ρεπορτάζ και τις πιθανές πηγές από όπου αντλούν πληροφορίες. Επιπλέον, έδωσε έμφαση στις δυσκολίες του επαγγέλματος του δημοσιογράφου, τονίζοντας πόσο απαιτητικό είναι, χωρίς σταθερό ωράριο, εξηγώντας ότι ανά πάσα ώρα και στιγμή μπορεί να τους καλέσουν για ένα έκτακτο συμβάν. Το πιο



σημαντικό και ωφέλιμο για μας, ως επίδοξους δημοσιογράφους, ήταν ότι ήταν ανοιχτός και πρόθυμος να απαντήσει στις ερωτήσεις μας και προσπαθούσε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο να λύσει τις απορίες μας. Τέλος, η επίσκεψη ολοκληρώθηκε με την υπόσχεσή του να μας ξαναεπισκεφθεί για να συνεχίσουμε την τόσο παραγωγική συζήτηση μας.

Αλέξανδρος Γρυλλάκης

Ημέρα της Γυναίκας

Κάθε χρόνο, στις 8 Μαρτίου, γιορτάζουμε την Παγκόσμια ημέρα της Γυναίκας. Με αφορμή αυτή



την ημέρα το σχολείο μας, και συγκεκριμένα οι μαθητές της Γ' Γυμνασίου: Χρύσα Βασιλοπούλου, Αθανασία Στεφάνου, Αλέξανδρος Χρυσοχεράκης, Χριστίνα Μιχαλέα, Χρύσα Στουγιάννου, Ιάσωνας Πολύζος, Ιωάννα Πετρογιάννη, Γιάννης Γιαννικάκης, Νικόλας Μπίκος, Δημήτρης Παράσχος, Ζέτα Γκότση, Μελίνα Αγγέλη, Γιώργος Μασούρας, Νικολέτα Στεφάνου και Ρόζα Μιχάλη, με τη βοήθεια της κας Νικάκη και της κας Λιβανοπούλου, αποφάσισαν να οργανώσουν μια γιορτή με σκοπό την ευαισθητοποίηση μαθητών και καθηγητών πάνω στις καθημερινές εκδηλώσεις σεξισμού και τις διακρίσεις προς το γυναικείο φύλο. Όλο το αμφιθέατρο γέμισε με ζωγραφιές και

συνθήματα που έφτιαξαν μαθητές όλου του σχολείου, με θέμα την κακοποίηση, αλλά και την υπεράσπιση των γυναικών. Η συγκεκριμένη γιορτή παρουσιάστηκε σε μαθητές της Α' και Γ' Γυμνασίου. Τα παιδιά παρακολούθησαν μια παράσταση που συμπεριλάμβανε μια παρουσίαση Power Point με την ολόπλευρη εξέλιξη του γυναικείου φύλου ανά τις δεκαετίες. Έπειτα, ακολούθησαν κάποια μικρά θεατρικά, σε σκηνοθεσία των ίδιων των μαθητών, που έθιγαν καθημερινά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες. Στη συνέχεια, τα παιδιά τραγούδησαν το γνωστό "People are strange"-The Doors, το οποίο ψυχαγώγησε τόσο τους μαθητές όσο και τους καθηγητές. Στο τέλος της παράστασης, οι μαθητές που παρευρίσκονταν στον χώρο, έγραψαν σε χαρτάκια τι αποκόμισαν από αυτή την παρουσίαση. Αυτή η ημέρα ελπίζουμε να άγγιξε τους μαθητές και να κατάλαβαν πόσο δύσκολο είναι να είσαι γυναίκα στις μέρες μας.



Αθανασία Στεφάνου

Χρύσα Βασιλοπούλου

«Βαλίτσες γεμάτες αναμνήσεις»

Πρωί της ενάτης Μαρτίου και οι μαθητές της πρώτης λυκείου του σχολείου μας βρίσκονταν ήδη στα πούλμαν με προορισμό το Πήλιο. Η τετραήμερη εκδρομή που με τόσο κόπο οργάνωσαν είχε μόλις αρχίσει. Ο ενθουσιασμός της προηγούμενης μέρας εν τέλει ανταμείφθηκε, παρά τις διάφορες δυσκολίες, καθώς οι εμπειρίες που απέκτησαν μετατράπηκαν σε μια ακόμα όμορφη ανάμνηση από τα σχολικά τους χρόνια.

Περίπατοι σε μικρά χωριά του Πηλίου, βόλτες στο λιμάνι του Βόλου, περιήγηση σε μουσεία και πολλές ακόμα δραστηριότητες άφησαν το στίγμα τους στην εκδρομή αυτή, μιας που ήταν μια ανάσα από την κουραστική καθημερινότητα τόσο των μαθητών όσο και των καθηγητών. Αξίζει να σημειωθεί ιδιαίτερα το Εντομολογικό μουσείο που αν και ήταν τελευταίο στο πρόγραμμα, μετά από το ξενύχτι της προηγούμενης μέρας, κατόρθωσε και πάλι να κερδίσει το ενδιαφέρον των μαθητών που έβγαζαν άπειρες φωτογραφίες τα εντυπωσιακά εκθέματα.

Ωστόσο πιστεύω πως όλοι οι μαθητές θα συμφωνήσουν στο ότι αυτό που άξιζε περισσότερο από την εκδρομή ήταν οι στιγμές τόσο στα πούλμαν όσο και στο ξενοδοχείο τα βράδια. Εκείνες οι αναμνήσεις με την παρέα, με τους καθηγητές που με την δική τους όρεξη έκαναν το ταξίδι μας τόσο ξεχωριστό, με την μουσική στο τέρμα, με την ταυτόχρονη νύστα αλλά και υπερένταση που όλοι είχαμε. Εκείνες οι στιγμές, που σε κάνουν να εκτιμάς τους φίλους σου και τις στιγμές που μοιράζεστε λίγο παραπάνω. Άλλωστε όλοι λένε πως τα σχολικά χρόνια είναι τα καλύτερα...είναι σπουδαίο να τα περνάς με αυτούς που αγαπάς.

Γι' αυτό και εμείς γεμίσαμε βαλίτσες με αναμνήσεις...



Παντσιοπούλου Ελισάβετ



Διάχυση προγράμματος Erasmus+ «Μάθε, Σκέψου, Δράσε - Γίνε Ψηφιακός μαθητής/τρια της Ευρώπης του 21^{ου} αι.»



Την Παρασκευή, 17-3-2023, διοργανώθηκε στο σχολείο μας μια παρουσίαση σχετική με τις δράσεις του σχολείου μας σε

ευρωπαϊκό επίπεδο μέσα από το Erasmus+ πρόγραμμα «Μάθε, Σκέψου, Δράσε - Γίνε Ψηφιακός μαθητής/τρια της Ευρώπης του 21^{ου} αι.» που ολοκληρώθηκε. Η παρουσίαση έγινε από την παιδαγωγική ομάδα που οργάνωσε το πρόγραμμα και τους μαθητές και τους καθηγητές που συμμετείχαν σε αυτό και διαρθρώθηκε σε τρία μέρη:

- Την παρουσίαση των δράσεων του σχολείου και την επιτυχία έγκρισης του Erasmus προγράμματος και την προετοιμασία του ταξιδιού ([βίντεο](#)).
- Την επίσκεψη των μαθητών στην Ιταλία (παρουσίαση από τους συμμετέχοντες μαθητές)
- και την επιμόρφωση των καθηγητών μας στο Βερολίνο

Ενημερωθήκαμε μικροί και μεγάλοι για τις ενέργειες και τις διαδικασίες που χρειάστηκαν να γίνουν και διήρκησαν αρκετό χρόνο, πριν την υποβολή της αίτησης για το πρόγραμμα Erasmus, το οποίο τελικά έδωσε την ευκαιρία σε μια ομάδα μαθητών και καθηγητών να ταξιδέψουν και να επιμορφωθούν στην Ευρώπη.

Μάθαμε τους όρους τους οποίους έπρεπε να τηρούν οι καθηγητές αλλά και το σχολείο, όπως οι δράσεις σε διάφορα προγράμματα, η συμμετοχή σε

eTwinning συνεργασίες, η χρήση των ΤΠΕ στην εκπαίδευση, καθώς και η γνώση ξένων γλωσσών. Αφού η αίτησή τους έγινε δεκτή και η αντίστροφη μέτρηση για το ταξίδι είχε ξεκινήσει, οι καθηγητές έπρεπε να αποφασίσουν ποια παιδιά θα τους συνοδεύσουν σε αυτό το ταξίδι. Πάλι δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο τα παιδιά θα απαντούσαν, ώστε να ληφθεί η πιο δίκαιη απόφαση. Κριτήρια ήταν οι ξένες γλώσσες καθώς και οι συμμετοχές στα προγράμματα του σχολείου. Αφού μάθαμε για όλα αυτά μέσα από φωτογραφίες, παρουσιάσεις και βίντεο, οι καθηγητές μας παρουσίασαν στο τέλος, το δικό τους επιμορφωτικό ταξίδι στο Βερολίνο και τις γνώσεις που αποκόμισαν για τα εργαλεία για την εκπαιδευτική διαδικασία του 21^{ου} αιώνα.

Τέλος, για να κλείσουν την παρουσίαση αυτή, οι μαθητές μοιράστηκαν μαζί μας κάποιες σκέψεις, συναισθήματα, εικόνες και [βίντεο](#). Το κλίμα ήταν ιδιαίτερα ενθουσιώδες και συγκινητικό!!!

Σπύρος Παπαγιαννόπουλος



Πώς πρέπει (και μπορεί) να λειτουργεί ένα σχολείο

Η αποστολή μαθητών στην Ιταλία, το πρόγραμμα Erasmus+ και οι σύγχρονες μέθοδοι εκπαίδευσης

Ομάδα καθηγητών στο 8^ο γυμνάσιο Χαλανδρίου με την υποστήριξη του διευθυντή τους κατάφεραν ύστερα από πολύμηνες προσπάθειες να εντάξουν το σχολείο στο πρόγραμμα Erasmus+ και εξασφάλισαν σε 20 μαθητές τη δυνατότητα να ταξιδέψουν στην Ιταλία και στο Τίβολι τον Μάιο του 2022. Εκεί, οι μαθητές γνώρισαν από κοντά παιδιά και εκπαιδευτικούς του Liceo Scientifico Spallanzani -σχολείο με το οποίο το 8^ο Χαλανδρίου έχει πλέον αδελφοποιηθεί- γέμισαν τις αποσκευές τους με εμπειρίες και γύρισαν ύστερα από επτά ημέρες πίσω στην Ελλάδα για να τις μοιραστούν με συμμαθητές και γονείς. Η δίωρη εκδήλωση που διοργανώθηκε τον Μάρτιο για την παρουσίαση του προγράμματος δεν περιορίστηκε σε εξιστόρηση δρώμενων επί ιταλικού εδάφους και προβολή χαριτωμένων στιγμιότυπων. Ναι τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να δουν το Castel Sant'angelo στη Ρώμη -και ας έβρεχε- τις κατακόμβες και άλλα αξιοθέατα. Γνώρισαν συνομήλικους και εξασφάλισαν τη δυνατότητα να διατηρήσουν επαφή μαζί τους διαδικτυακά και τηλεφωνικά. Όμως και εμείς οι γονείς που βρεθήκαμε στην εκδήλωση, είχαμε την ευκαιρία να μάθουμε τι σημαίνει «άτυπη μάθηση» ποιες «δεξιότητες ζωής» πρέπει να αποκτήσουν τα παιδιά μας αλλά και πώς πρέπει (και μπορεί) να λειτουργεί το σύγχρονο σχολείο.

«Χρειάστηκε κέφι, κόπος και χρόνος από τους συναδέλφους που σχεδίασαν τη συγκεκριμένη δράση αλλά και από τους μαθητές που συμμετείχαν σε αυτή» τόνισε, προλογίζοντας την εκδήλωση ο διευθυντής του σχολείου. Εύλογο το ερώτημα: γιατί συμμετείχαν τα συγκεκριμένα 20 παιδιά και όχι κάποια άλλα; Η απάντηση; Διότι τα συγκεκριμένα παιδιά έδειξαν τη διάθεση να μένουν στο σχολείο και μετά το... κουδούνι. Είχαν φροντίσει από καιρό οι καθηγητές και η διεύθυνση να λειτουργήσουν τους λεγόμενους «ομίλους» και να δώσουν στα

παιδιά τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με αυτό που λέμε «άτυπη μάθηση» δηλαδή εκπαίδευση εκτός των ωρών διδασκαλίας. Αυτή είναι η «καλή είδηση» για τους γονείς του ακροατηρίου: το 8^ο γυμνάσιο διαθέτει εκπαιδευτικούς με μεράκι που θέλουν να ωθήσουν τα παιδιά στο να ασχοληθούν με το θέατρο, τον κινηματογράφο, την έκδοση εφημερίδας τις περιβαλλοντικές δράσεις, την ενημέρωση της ιστοσελίδας και του «καναλιού» στο Youtube. Και εκπαιδευτικούς που και θέλουν και μπορούν να διεκδικήσουν τη συμμετοχή στο Erasmus+ για να φέρουν τα παιδιά σε επαφή με τις σύγχρονες μεθόδους εκπαίδευσης. Μεθόδους στις οποίες φρόντισαν οι ίδιοι εκπαιδευτικοί να εντρυφήσουν συμμετέχοντας σε αποστολή στην Γερμανία Αύγουστο μήνα. Μεθόδους για τις οποίες ενημερωνόμαστε και εμείς οι γονείς:

1. **Η συνεργατική μάθηση**, προάγει την ατομική ευθύνη, την ομαδική επεξεργασία, και την διανομή ρόλων. Τα παιδιά μαθαίνουν ότι σε μια ομάδα υπάρχει ο ηγέτης, ο γραμματέας, ο ελεγκτής, ο εκπρόσωπος αλλά και ο «φύλακας του χρόνου», ο υπεύθυνος δηλαδή για να τηρούνται προθεσμίες.
2. **Η μέθοδος της εναλλακτικής σκέψης**, αυτή που σε κάνει να σκέφτεσαι «έξω από το κουτί» συμπυκνώνεται σε ένα παράδειγμα: τρυπάς ένα μπαλόνι χωρίς να σπάσει μόνο αν το μπαλόνι είναι ξεφούσκωτο.
3. **Η μέθοδος με τα «καπέλα της παράλληλης σκέψης»** βοηθάει στην καταγραφή όλων των απόψεων γύρω από ένα θέμα. Κάθε καπέλο και ένας διαφορετικός τρόπος προσέγγισης.

Το μήνυμα της εκδήλωσης ελήφθη: η μάθηση μπορεί και πρέπει να είναι κάτι περισσότερο από μηχανισμός με πρωταγωνιστές τον εκπαιδευτικό «πομπό» και τον μαθητή παθητικό δέκτη. Τα παιδιά εκτός από γνώσεις χρειάζονται δεξιότητες: ηγετικές ικανότητες, ευελιξία στην πράξη και στην σκέψη, πρωτοβουλία, παραγωγικότητα, διάθεση για συνάντηση και αλληλεπίδραση, για ομαδική δουλειά. Και η 7ημερη εκδρομή στο Τίβολι συνέβαλε στο να δουλέψουν τα 20 παιδιά ακριβώς πάνω σε αυτές τις δεξιότητες.



«Αντίο Ιταλία, αντίο Τίβολι, φίλοι για πάντα» φώναξαν τα παιδιά κλείνοντας την παρουσίαση. Γειά σου Χαλάνδρι. Έχουμε καλούς και πρόθυμους εκπαιδευτικούς, έχουμε μαθητές με όρεξη στον δήμο μας. Έχουμε ελπίδες...

Θάνος Τσίρος Δημοσιογράφος (Καθημερινή, Ναυτεμπορική, ΕΡΤ)

Παρουσίαση Erasmus+ από τους συμμετέχοντες μαθητές



Γυρνάμε από την Ιταλία και πριν καν προλάβουμε να χωνέσουμε τα σέσκουλα που μας έδιναν για βραδινό στο ξενοδοχείο, οι καθηγητές άρχισαν να φωνάζουν πως πρέπει να ετοιμάσουμε μια παρουσίαση για τον υπόλοιπο κόσμο. Έτσι, θα μπορούσαν να αισθανθούν έστω και το ένα τρίτο από αυτά που εμείς βιώσαμε στο ταξίδι μας. Άλλωστε, μια τέτοια εμπειρία δεν πρέπει να μένει κρυφή! Κάπως έτσι, λοιπόν, άρχισαν οι ετοιμασίες. Παρόλο που οι πρόβες που είχαμε κάνει πριν τη διάχυση ήταν ελάχιστες, το αποτέλεσμα ήταν πολύ



ικανοποιητικό και ίσως καλύτερο από όσο περιμέναμε. Για εμάς, όμως, αυτή η παρουσίαση δεν ήταν απλά μια παρουσίαση, ήταν το τέλος αυτού του προγράμματος και το κλείσιμο μιας μοναδικής και υπέροχης εμπειρίας.

Το συναίσθημα που κυριαρχούσε στην αρχή της παρουσίασης ήταν κυρίως άγχος, αλλά στο τέλος μετατράπηκε σε συγκίνηση. Δάκρυα κυλούσαν από τα μάτια των περισσότερων από εμάς μετά τα συγκινητικά λόγια των καθηγητών μας. Η βραδιά έκλεισε με μια ομαδική αγκαλιά και των 24ων από εμάς πάνω στην σκηνή. Αγκαλιά. Λέξη δυνατή! Η σφιχτή αγκαλιά μας που σφράγισε για πάντα την υπέροχη οικογένεια που οι ίδιοι φτιάξαμε. Τέλος, πήγαμε όλοι μαζί να φάμε σε ένα Ιταλικό εστιατόριο για να θυμηθούμε τις παλιές καλές στιγμές!

Όμως τι δείξαμε στον κόσμο; Στην παρουσίαση εξηγήσαμε τις δραστηριότητες που κάναμε και στο τέλος της κάθε ημέρας λέγαμε την πιο χαρακτηριστική φράση από την Ιταλία. Την τελευταία μέρα η φράση ήταν: "Αντίο Ιταλία.. Φίλοι



για πάντα!". Το σημαντικότερο που κερδίσαμε από αυτό το ταξίδι ήταν μια πολύ δεμένη οικογένεια 24ων ατόμων. Ο τρόπος που δεθήκαμε είναι που κάνει αυτή τη σχέση μοναδική και διαφορετική από οποιαδήποτε άλλη στη ζωή μας. Ευχαριστούμε πολύ τον κύριο Κολλιάρo, την κυρία Κορρέ, την



κυρία Μανώλογλου και τον κύριο Δανάσκο για αυτή την εμπειρία! Χάρη στη δική τους επιμονή και αφοσίωση καταφέραμε να πάμε αυτό το μοναδικό ταξίδι και να αποκτήσουμε όλες αυτές τις αξέχαστες αναμνήσεις με τα αγαπημένα μας άτομα. Τίποτα δε θεωρείται δεδομένο, σας αγαπάμε πολύ!

Αν ποτέ έχετε την ευκαιρία να ζήσετε κάτι παρόμοιο να το κάνετε χωρίς δεύτερες σκέψεις! Αξίζει και με το παραπάνω! Θα κερδίσετε αξέχαστες εμπειρίες και θα γνωρίσετε νέα άτομα που μπορεί να γίνουν και οι καλύτεροί σας φίλοι. Όπως είπαμε και θα ξαναπούμε, πρόκειται για ένα ταξίδι που ξεκίνησε με αγνώστους αλλά τελείωσε με μια υπέροχη οικογένεια... Στην πραγματικότητα, όμως, τίποτα δεν τελείωσε. Αυτό το πρόγραμμα για εμάς ήταν μόνο η αρχή. Η αρχή για να συμμετάσχουμε σε ακόμη περισσότερα προγράμματα και δράσεις που διοργανώνει το σχολείο μας, και όχι μόνο. Ήταν η αρχή για να γίνουμε ενεργοί ευρωπαίοι πολίτες. Και εφόσον ξεκινήσαμε, δεν μας σταματάει κανείς...

Χρύσα Στουγιάννου, Φοίβη Κοντσαλούδη, Λήδα Κοντσαλούδη, Χρύσα Βασιλοπούλου, Ιωσήφ Αλεξανδράκης, Ελισάβετ Παντισιοπούλου, Ελένη Σταματάκη, Εβελίνα Πασχαλίδη, Δημήτρης Καραμούτσας, Βασιλική Ματσούκα, Ανδρέας Λίτινας, Άγγελος Μανιάτης, Αγγελική Αυγέρου, Αγγελίνα Θεοδωροπούλου, Δημήτρης Παράσχος, Ρόζα Μιχάλη, Αθανασία Στεφάνου, Νικολέτα Στεφάνου, Αθηνά Σαμπάλου, Μαρίλυα Παπαδοπούλου.



ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΙΤΑΛΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΤΟ 8ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ



Την Πέμπτη 23 Μαρτίου επισκέφθηκε το σχολείο μας ένα σχολείο από την Ιταλία με το πρόγραμμα Erasmus. Παρακολούθησαν μαθήματα σε διάφορες τάξεις στα αγγλικά. Μία ομάδα παιδιών έκανε μάθημα Οδύσσειας στο οποίο παρακολούθησαν ένα μικρό απόσπασμα σε βίντεο της συνάντησης Οδυσσέα Πολύφημου! Άλλη ομάδα παρακολούθησε μάθημα μουσικής.

Μετά από αυτό ακολούθησε ανταλλαγή τηλεφώνων με τους μαθητές του σχολείου αλλά και επικοινωνία στα αγγλικά. Στη συνέχεια όλα τα παιδιά χόρεψαν παραδοσιακούς χορούς στο προαύλιο.

Τις επόμενες μέρες πραγματοποιήθηκε επίσκεψη όλων των παιδιών της τρίτης γυμνασίου και των Ιταλών στην Αρχαία Αγορά της Αθήνας.



Η επίσκεψή τους έκλεισε με μια υπέροχη συνάντηση με τον όμιλο της εφημερίδας. Εκεί μέσα σε ένα πλαίσιο πιο χαλαρό παίξαμε παιχνίδια γνωριμίας, μετά συνεργαστήκαμε σε μικτές ομάδες και μιλήσαμε για κοινές ιταλικές λέξεις με τα ελληνικά: μπάνιο, αρμονία, μουσική, μουσείο... και βρήκαμε ένα κοινό τραγούδι που μας εκφράζει. Μπορεί να μιλάμε διαφορετική γλώσσα να μένουμε σε διαφορετικές χώρες, αλλά ανακαλύψαμε πολλά

κοινά μεταξύ μας! Στο τέλος κλείσαμε τη συνάντηση φτιάχνοντας αφίσες και φυσικά τρωγοπίνοντας!!!



Σπύρος Παπαγιαννόπουλος

Γιορτή 25ης Μαρτίου στο Λύκειό μας

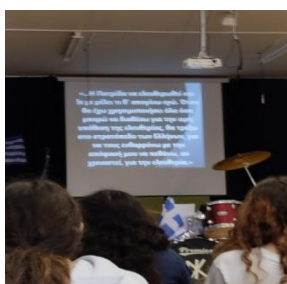
Τη φετινή χρονιά για τον εορτασμό της 25ης Μαρτίου μια ομάδα μαθητών του Λυκείου μας αποφάσισαν να οργανώσουν μια διαφορετική γιορτή και να αποδώσουν τη σημασία και την αξία αυτής της ημέρας με έναν πιο διασκεδαστικό και πρωτοποριακό τρόπο. Οι μαθητές συγκεντρώθηκαν στην αίθουσα εκδηλώσεων, τα φώτα χαμήλωσαν και 12 μαυροντυμένοι μαθητές ανέβηκαν στη σκηνή για να χορέψουν παραδοσιακούς ελληνικούς χορούς με τη συνοδεία μουσικής. Ακολούθησε θεατρική παράσταση με πρωταγωνιστές τους μαθητές της πρώτης τάξης του Λυκείου. Το έργο κατάφερε να μεταδώσει την ουσία καθώς και την αξία της Ελληνικής Επανάστασης με ένα σκετσάκι γεμάτο χιούμορ, καλή διάθεση αλλά και τη σοβαρότητα που άρμοζε στην περίπτωση.





Ανδρέας Λίτινας

Γιορτή 25^{ης} Μαρτίου στο 8^ο Γυμνάσιο Χαλανδρίου



Όπως και το 6^ο Λύκειο, το 8^ο Γυμνάσιο, και πιο συγκεκριμένα οι μαθητές Β' και Γ' τάξης, οργάνωσαν μια γιορτή για να τιμήσουν τους γνωστούς ήρωες του 1821 που

πολέμησαν για να έχουμε εμείς ελευθερία σήμερα. Τα παιδιά πρόσφεραν στους θεατές πολύ καλά στημένη παράσταση που περιείχε ποιήματα, βιογραφίες των γνωστών ηρώων, κλέφτικα τραγούδια με ζωντανή σχολική ορχήστρα και χορωδία και τέλος παραδοσιακούς χορούς. Με αυτή την παράσταση εντυπωσίασαν το κοινό και κυρίως τα παιδιά από την Ιταλία που ήρθαν με το



πρόγραμμα ERASMUS και τους έδωσαν μια ιδέα για την ιστορία της πατρίδας μας.

Κωνσταντίνος Παρασκευόπουλος

Αθλητικές πρωτιές στο σχολείο από δύο μαθήτριες της β' γυμνασίου.

Δύο μαθήτριες μας η Χρύστα Ουρανίτσα και η Κωνσταντίνα Λούβαρη βρέθηκαν στα ψηλότερα βάθρα στους πανελλήνιους αγώνες Τζούντο και Tae Kwo Do αντίστοιχα .

Με κατάκτηση της πρώτης θέσης στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Τζούντο η Χρύστα Ουρανίτσα πήρε το προβάδισμα για τους Βαλκανικούς αγώνες στο Μαυροβούνιο στις 27 και 28 Μαΐου 2023!



Η ίδια μας είπε: «Το τζούντο για εμένα είναι ένα μέρος της καθημερινότητάς μου. Όσο μεγαλώνω τόσο πιο πολύ αντιλαμβάνομαι την αγάπη μου προς το άθλημα! Το τζούντο για εμένα είναι κάτι σπουδαίο... είναι τα συναισθήματα που σου προκαλούν οι αγώνες, οι εμπειρίες που αποκτάς, οι αντίπαλοί σου που γίνονται φίλοι σου με το πέρασμα των χρόνων! Το τζούντο για εμένα είναι κάτι παραπάνω από ένα άθλημα!!!



Αντίστοιχα η Κωνσταντίνα Λούβαρη ετών. Στις 1 Φεβρουαρίου πήρε μέρος στο G2 President's cup Europe το οποίο πραγματοποιήθηκε στην Κωνσταντινούπολη και μετά από πολύ προσπάθεια κατάφερε να διεκδικήσει την 1η θέση στην κατηγορία team cadet female και την 8η θέση στην κατηγορία individual cadet female! Στη συνέχεια στις 2 Φεβρουαρίου πήρε μέρος και στο 8th Turkish open Taekwondo G2 (παγκόσμιας συμμετοχής) όπου κατάφερε στην κατηγορία individual cadet female να πάρει την 7η θέση ανάμεσα σε κορυφαίες αθλήτριες από διάφορες χώρες.

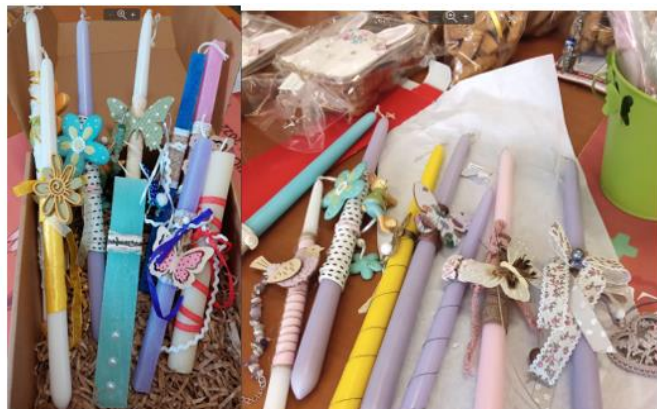


Χρύστα Ουρανίτσα

Πασχαλινό Bazaar

Την τελευταία ημέρα του σχολείου έληξε και για φέτος το πασχαλινό μας bazaar το οποίο περιλάμβανε υπέροχες δημιουργίες σε λαμπάδες, αλλά και νόστιμα κουλουράκια. Η χαρά των παιδιών

του προγράμματος "Εθελοντισμός και κοινωνικές δράσεις" είναι απερίγραπτη καθώς στέφθηκε με μεγάλη επιτυχία αυτή η δράση συγκεντρώνοντας το ποσό των 500 ευρώ. Τα παιδιά κατάφεραν επίσης με την προθυμία και τον ζήλο τους να συλλέξουν σοκολάτες, σοκολατένια αυγά, γλυκίσματα και τρόφιμα που θα προσφερθούν με πολλή αγάπη στο Λύρειο ίδρυμα με τα 35 παιδιά. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στις μητέρες που έγιναν αρωγοί στην προσπάθεια των παιδιών, με την τη βοήθειά των οποίων δε θα είχαμε αυτό το αποτέλεσμα, αλλά και ευχαριστίες πολλές στους συναδέλφους, γονείς και παιδιά που στήριξαν τον αγώνα των παιδιών ψωνίζοντας με διάθεση προσφοράς..



Η ημέρα τελείωσε τραγουδώντας τα κάλαντα του Λαζάρου και μοιράζοντας αυγά και ευχές!



Κατερίνα Παπουτσή



ΠΑΡΑΞΕΝΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ



Βίντεο με ανθρωποειδές ρομπότ να θυμώνει επειδή του άγγιξαν τη μύτη – Απίστευτες αντιδράσεις



Viral έγινε [βίντεο](#) με ένα ανθρωπόμορφο [ρομπότ](#) που φαίνεται να εκνευρίζεται όταν ένας άνδρας του ακούμπησε τη μύτη. Το ανθρωποειδές κατασκεύασε η βρετανική «Engineered Arts» που ανέβασε το βίντεο στο διαδίκτυο.

Η «Engineered Arts», που αυτοαποκαλείται ως ο «κορυφαίος σχεδιαστής και κατασκευαστής ανθρωποειδών ρομπότ ψυχαγωγίας» του Ηνωμένου Βασιλείου, παρουσίασε βίντεο με τις απίστευτες αντιδράσεις του ρομπότ της.

Η βρετανική εταιρεία ρομποτικής σημειώνει στην περιγραφή του βίντεο την εκπληκτική αλληλεπίδραση του ρομπότ όταν κάποιος εισβάλλει στον «προσωπικό του χώρο». Πράγματι, βλέπουμε το ανθρωποειδές να προσπαθεί να αποφύγει κάποιον που θέλει να του αγγίξει τη μύτη!

Αρχικά το ρομπότ παρακολουθεί το δάκτυλο του ανθρώπου με τα μάτια, και μετά μοιάζει να θυμώνει, σηκώνοντας το φρύδι και σφίγγοντας τα χείλη...

https://youtu.be/RiTfe-ckD_g

Σπύρος Παπαγιαννόπουλος

Ένα από τα κορυφαία εστιατόρια μέσα σε γήπεδο ποδοσφαίρου.

Όταν σκεφτόμαστε γήπεδο ποδοσφαίρου και φαγητό, στο μυαλό μας έρχονται πατατάκια, σάντουιτς, το πολύ-πολύ κανένα σουβλάκι... Έκπληξη, ωστόσο, προκαλεί το γεγονός ότι στη Δανία μπορείς να φας σε γήπεδο, φρέσκο και γευστικό φαγητό και μάλιστα σε ένα από τα καλύτερα εστιατόρια του κόσμου. Πιο συγκεκριμένα, στον 8^ο όροφο του εθνικού γηπέδου της Δανίας, στην Κοπεγχάγη, βρίσκεται το Geranium το οποίο ανακηρύχθηκε το καλύτερο εστιατόριο στον κόσμο, κατακτώντας την πρώτη θέση στα βραβεία World's 50 Best Restaurants, σερβίροντας ένα εποχιακό μενού Scandi, χωρίς κρέας. Για όποιον θελήσει να το επισκεφτεί είναι ανοιχτό 4 ημέρες την εβδομάδα.



Τί λέτε; Παίζουμε μπάλα;

Πηγή : lifo.g

Γιώργος Μασούρας



Fake News! #%@& (ΠΡΟΣΟΧΗ!)



Πατάτα για σούπερ-ήρωες

Ανατροπή στον κόσμο των υπερηρώων: Η εύρεση μιας τοξικής πατάτας που κάνει τους ανθρώπους υπερήρωες! Σε μια ανατρεπτική εξέλιξη, ερευνητές ανακάλυψαν μια νέα πατάτα που φαίνεται να δίνει στους ανθρώπους υπερδυνάμεις και ικανότητες, όπως οι ηρωικοί χαρακτήρες των κόμικς.

Η πατάτα, που ανακαλύφθηκε σε ένα μικρό χωριό στην επαρχία, φαίνεται να περιέχει μια τοξίνη που ενεργοποιεί τα κρυφά δυνατά σημεία του ανθρώπινου σώματος. Όπως αναφέρει ο επικεφαλής ερευνητής, η πατάτα αποτελεί μια φυσική εναλλακτική για τα συνθετικά στεροειδή που χρησιμοποιούν οι υπερήρωες. Οι πρώτες δοκιμές έδειξαν ότι η πατάτα μπορεί να δώσει στους ανθρώπους υπερδύναμη, υπερταχύτητα και ικανότητα να πετάνε σαν πτηνά. Ακόμη και οι συνηθισμένοι άνθρωποι μπορούν να παίρνουν την πατάτα, αλλά οι επιστήμονες δεν γνωρίζουν ακόμη τα πλήρη αποτελέσματα της μακροχρόνιας χρήσης της.



Οι εκπρόσωποι της βιομηχανίας των συνθετικών στεροειδών αντέδρασαν με σκληρά λόγια στην ανακάλυψη. "Αν επιτρέψουμε σε καθέναν να γίνεται υπερήρωας με μια πατάτα, τότε πού θα είναι ο ρόλος μας στην κοινωνία;", δήλωσε ένας εκπρόσωπος της βιομηχανίας.

Ωστόσο, οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι η χρήση της τοξικής πατάτας μπορεί να έχει πολύ κακές επιπτώσεις στην υγεία του ανθρώπου.

ΗΜΙΧΡΟΝΟ...



Τα Αθλήματα Στο Σχολείο Μας

Είναι γεγονός ότι κάθε χρόνο διεξάγονται πανελλήνιοι σχολικοί αγώνες λυκείων οι οποίοι προξενούν το ενδιαφέρον όλων μας. Οι συγκεκριμένοι αγώνες αφορούν πληθώρα αγωνισμάτων και έχουν ως στόχο μέσα από τον αθλητισμό, να καλλιεργήσουν το ομαδικό πνεύμα των μαθητών. Το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο και το βόλεϊ αποτελούν μερικά από τα αθλήματα που συμπεριλαμβάνονται στο αγωνιστικό πλαίσιο. Το σχολείο μας διαθέτει ομάδα αγοριών μπάσκετ και ποδοσφαίρου και ομάδα κοριτσιών στο βόλεϊ.



Φέτος το σχολείο μας για πρώτη φορά θα συμμετέχει και σε ατομικά αθλήματα όπως παραδείγματος χάρη σε ενόργανη και σε στίβο. Στο ευρύτερο πλαίσιο υπάρχουν αγώνες για τένις, ποδηλασία, κολυμβητικός αθλητισμός, πυγμαχία, σκακιστικοί αγώνες και πολλά άλλα. Στα ομαδικά αθλήματα σημειώσαμε μια νίκη στο ποδόσφαιρο, ενώ στους αγώνες για τα ατομικά αθλήματα δεν έχουμε στείλει ακόμη μαθητές.



Συνολικά τα αθλητικά πρωταθλήματα λυκείων, προσφέρουν μια σειρά από οφέλη και ευκαιρίες στους μαθητές. Συγκεκριμένα, βελτιώνεται και αναπτύσσεται η αυτοπεποίθησή τους. Επιπλέον, προσφέρονται ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση, οι μαθητές μπορούν να συναντήσουν άτομα με τα οποία έχουν κοινά ενδιαφέροντα και μπορούν να αναπτύξουν δεσμούς φιλίας και αλληλεπίδρασης.

Δημήτρης Καραμούτας Άγγελος Μανιάτης

ΤΖΟΥΝΤΟ - Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ

Το Σαββατοκύριακο, 11 και 12 Μαρτίου, διεξήχθη στο Λουτράκι, το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παιδων-Κορασίδων Α & Β.

Πολλά παιδιά από τον σύλλογό μας LifeDojo όπως κι εγώ λάβαμε μέρος! Η εμπειρία ήταν καταπληκτική γιατί εκτός από τις στιγμές την ώρα του αγώνα, έχουμε και όλα αυτά τα συναισθήματα που μας ενώνουν και μας κάνουν μια οικογένεια!

Καταφέραμε να διεκδικήσουμε δυο πολύ σημαντικούς τίτλους! Στην κατηγορία των -57kg πρωταθλήτρια Ελλάδος & στην κατηγορία -36kg πρωταθλήτρια Ελλάδος !



Χρύστα Ουρανίτσα

Το Περιβάλλον σε φροντίζει... ΕΣΥ;



Μήπως πρέπει να αλλάξουμε <<μπαταρίες>> στο περιβάλλον ή να αλλάξουμε εμείς τον τρόπο που το μεταχειριζόμαστε;



Την επόμενη φορά που θα μας ρωτήσουν << Εσύ πως βοηθάς το περιβάλλον; >> ας κάνουμε μια παύση και ας αναλογιστούμε όλα αυτά που λέμε πως κάνουμε για να το βοηθήσουμε και τελικά τι πραγματικά κάνουμε! Πόσες φορές μας έχουν παροτρύνει να κάνουμε ανακύκλωση, να μην χρησιμοποιούμε πλαστικά αλλά μόνο χάρτινες συσκευασίες, να κάνουμε οικονομία... να...να...να... Σας απαντάω, λοιπόν, ότι όλο λόγια

είμαστε, αλλά από πράξεις ΤΙΠΟΤΑ!

Γι' αυτό ας πάρουμε τη διαχείριση του περιβάλλοντος πιο σοβαρά και ας μην καταστρέφουμε άλλο τη φύση μας!!!

Χρύστα Ουρανίτσα

Εσύ, πόσο φροντίζεις το περιβάλλον;

Στις ημέρες μας, οι κλιματικές αλλαγές, το φαινόμενο του θερμοκηπίου και, γενικότερα, η καταστροφή του περιβάλλοντος αποτελούν μείζονα θέματα για τον άνθρωπο και την επιβίωσή του. Τα παγκόσμια περιβαλλοντικά προβλήματα αντιπροσωπεύουν έναν κίνδυνο για τη Γη και θέμα προβληματισμού, εάν θέλει να συνεχίσει να είναι ένας κατοικήσιμος οικότοπος για τους ανθρώπους και τα άλλα είδη. Τα τελευταία χρόνια, οι συνέπειες της ανθρώπινης δραστηριότητας στο περιβάλλον είναι πιο εμφανείς από ποτέ. Η μέση θερμοκρασία του πλανήτη μεγαλώνει, η στάθμη της θάλασσας αυξάνεται, παρατηρούνται ακραία καιρικά φαινόμενα όπως ξηρασίες, πλημμύρες, σεισμοί και οι διαθέσιμοι φυσικοί πόροι καταναλώνονται με πιο γοργούς ρυθμούς απ' όσο η φύση μπορεί να τους αποκαταστήσει.

Έτσι, λοιπόν, η φροντίδα του περιβάλλοντος είναι αναμφισβήτητη υπόθεση όλων μας! Πρέπει να ενημερωθούμε, να ευαισθητοποιηθούμε και να περάσουμε γοργά σε αυτήν την «αντεπίθεση», αλλάζοντας τις καθημερινές μας συνήθειες, ώστε να μειωθεί το οικολογικό μας αποτύπωμα. Το περιβάλλον μας χρειάζεται περισσότερο από ποτέ! Είναι καθήκον όλων μας να το φροντίζουμε και να το διατηρούμε! Ας το προσπαθήσουμε! Το αξίζει!





ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΗ: Κάπνισμα

Οι μαθητές 8^{ου} Γυμνασίου Χαλανδρίου συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με το κάπνισμα:

- Πώς θα περιέγραφες τον εαυτό σου:

Α' Γυμνασίου: 8,6% περιστασιακός, 91,4% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Β' Γυμνασίου: 9,1% περιστασιακός, 9,1% συστηματικός, 81,8% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Γ' Γυμνασίου: 2,4% περιστασιακός, 8,8% συστηματικός, 88,8% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

- Πόσο εξαρτημένος/η πιστεύεις ότι είσαι:

Α' Γυμνασίου: 4,3% πολύ εξαρτημένος, 13,1% λίγο εξαρτημένος, 82,6% καθόλου.

Β' Γυμνασίου: 4,5% πολύ εξαρτημένος, 95,5% καθόλου.

Γ' Γυμνασίου: 12% πολύ εξαρτημένος, 72% καθόλου.

- Πώς ξεκίνησες να καπνίζεις:

Α' Γυμνασίου: 8,6% προσωπική περιέργεια, 4,3% λόγω παρέας, 87,1% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Β' Γυμνασίου: 4,5% προσωπική περιέργεια, 9,1% λόγω παρέας, 86,4% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Γ' Γυμνασίου: 24% προσωπική περιέργεια, 8% λόγω παρέας, 68% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

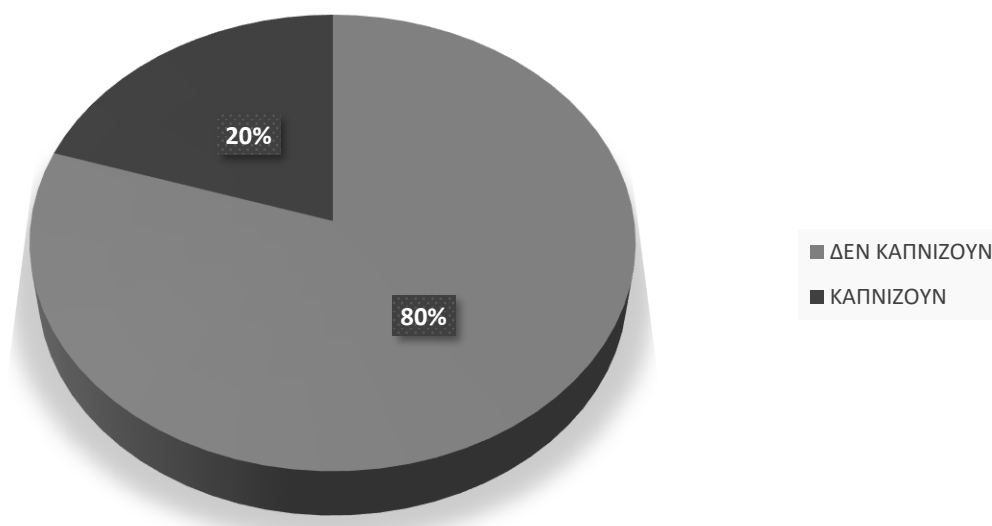
- Σε ποια ηλικία ξεκίνησες να καπνίζεις:

Α' Γυμνασίου: 13,1% σε ηλικία 12-14, 86,9% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Β' Γυμνασίου: 18,2% σε ηλικία 12-14, 81,8% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Γ' Γυμνασίου: 12% σε ηλικία 12-14, 24% σε ηλικία 14-16, 64% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ



Οι μαθητές του 6^{ου} Λυκείου Χαλανδρίου συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με το κάπνισμα.

- **Πώς θα περιέγραφες τον εαυτό σου:**

Α' Λυκείου: 20% περιστασιακός, 80% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Β' Λυκείου: 16,6% περιστασιακός, 11,2% συστηματικός, 72,2% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Γ' Λυκείου: 39,1% περιστασιακός, 13,1% συστηματικός, 47,8% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

- **Πόσο εξαρτημένος πιστεύεις ότι είσαι:**

Α' Λυκείου: 8% λίγο εξαρτημένος, 92% καθόλου.

Β' Λυκείου: 5,5% πολύ εξαρτημένος, 11,2% λίγο εξαρτημένος, 83,% καθόλου.

Γ' Λυκείου: 8,7% πολύ εξαρτημένος, 21,8% λίγο εξαρτημένος, 69,5% καθόλου.

- **Πώς ξεκίνησες να καπνίζεις:**

Α' Λυκείου: 4% προσωπική περιέργεια, 20% λόγω παρέας, 76% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Β' Λυκείου: 22,3% προσωπική περιέργεια, 5,5% λόγω παρέας, 72,2 δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Γ' Λυκείου: 32,6% προσωπική περιέργεια, 19,5% λόγω παρέας, 47,9% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

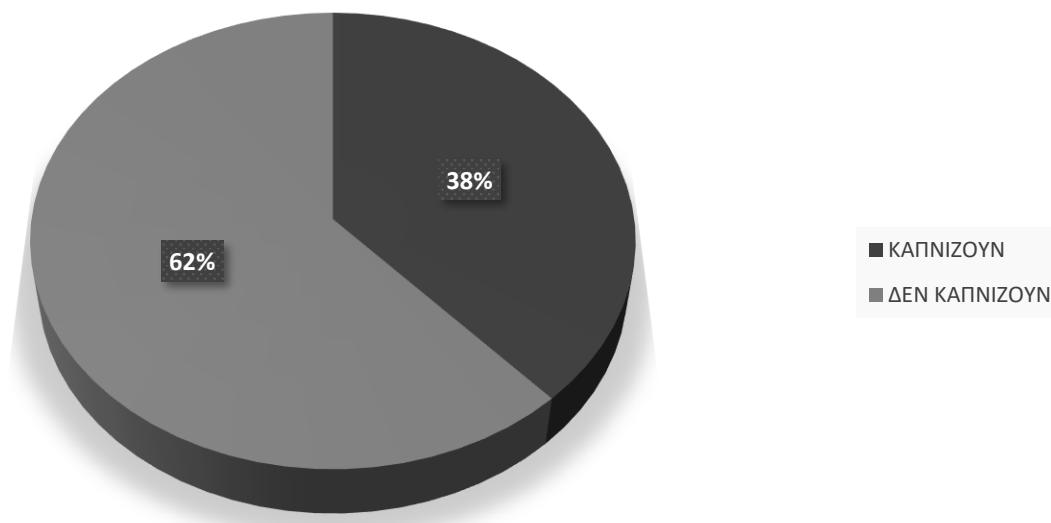
- **Σε ποια ηλικία ξεκίνησες να καπνίζεις:**

Α' Λυκείου: 4% σε ηλικία 12-14, 20% σε ηλικία 14-16, 76% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Β' Λυκείου: 5,5% σε ηλικία 12-14, 5,5% σε ηλικία 14-16, 16,7% σε ηλικία 16-18, 72,3% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Γ' Λυκείου: 8,6% σε ηλικία 12-14, 15,2% σε ηλικία 14-16, 30,6 % σε ηλικία 16-18, 45,6% δεν έχει καπνίσει ποτέ.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ



Χρύσα Βασιλοπούλου, Αναστασία Νικολάου, Νικολέτα Στεφάνου





APD(AntisocialPersonalityDisorder) Επιστήμη:Νευροψυχιατρική

Η APD είναι η κατηγορία στην οποία ανήκουν τα άτομα που πάσχουν από διαταραχές αντικοινωνικής προσωπικότητας, δηλαδή τα άτομα που έχουν διαγνωσθεί με ψυχοπάθεια ή κοινωνιοπάθεια.

ΨΥΧΟΠΑΘΕΙΣ Χαρακτηριστικά

Οι ψυχοπαθείς είναι γεννημένοι με διαταραχές στο νευρικό τους σύστημα και ενίοτε, αλλά όχι απαραίτητα, έχουν αντιμετωπίσει σοβαρά προβλήματα στο περιβάλλον τους.

Είναι άτομα μη αντιδραστικά που πάντα σκέφτονται την επόμενη κίνησή τους και έχουν έναν πολύ αναλυτικό τρόπο σκέψης. Σε πάρα πολλές περιπτώσεις, οι υπόλοιποι άνθρωποι αδυνατούν να διακρίνουν έναν ψυχοπαθή κι αυτό γιατί μπορούν να προσποιούνται μια ζωή αν είναι να πετύχουν αυτό που θέλουν.

Αρκετοί ψυχοπαθείς βρίσκονται σε θέσεις εξουσίας, σε διευθύνσεις μεγάλων επιχειρήσεων, κλπ. Αυτό σημαίνει πως δεν είναι όλοι οι ψυχοπαθείς κατά συρροή δολοφόνοι, παρ' όλα αυτά δεν παύουν να είναι επικίνδυνοι.

ΚΟΙΝΩΝΙΟΠΑΘΕΙΣ

Οι κοινωνιοπαθείς, σε αντίθεση με τους ψυχοπαθείς, δεν έχουν προβλήματα νευρολογικής φύσεως, ωστόσο έχουν υποστεί σκληρά παιδικά τραύματα, τα οποία είναι πολύ σημαντικότερα από κάτι που θα μπορούσε κανείς να υποστεί σε μεγαλύτερη ηλικία κι αυτό γιατί στις μικρές ηλικίες ο εγκέφαλος είναι πολύ ευαίσθητος και πιο εύκολο να διαμορφωθεί, σύμφωνα και με τη θεωρία «tabula rasa». Όταν τα άτομα αυτά εκτίθενται σε βίαια περιβάλλοντα, όπως σε εμπόλεμη ζώνη, βίαιη οικογένεια ή αν έχουν ακόμα υποστεί σεξουαλική κακοποίηση, τότε αναδιαμορφώνονται οι νευρικές τους λειτουργίες, υπολειπόμενες.

Οι κοινωνιοπαθείς έχουν τα περισσότερα χαρακτηριστικά τους κοινά με τους ψυχοπαθείς, όμως διαφέρουν πολύ στον τρόπο συμπεριφοράς. Είναι εξαιρετικά αντιδραστικοί, δε σχεδιάζουν σχεδόν ποτέ την επόμενη τους κίνηση και είναι ιδιαιτέρως παρορμητικοί και επιπόλαιοι. Δείχνουν διαρκώς την απάθειά τους και κάνουν πράγματα κάθε λογής, όπως να κλέβουν και να σκοτώνουν, όπως και οι ψυχοπαθείς, βέβαια, σε αυτήν την περίπτωση διότι τους ανεβαίνουν τα επίπεδα ντοπαμίνης και αδρεναλίνης. Η διαφορά ανάμεσά τους, όμως, είναι πως οι ψυχοπαθείς έχουν ένα ολόκληρο σχέδιο στο παρασκήνιο, ώστε εν τέλει να πετύχουν κάποιον σκοπό, ενώ οι κοινωνιοπαθείς κάνουν κάτι απλά για να το κάνουν.

Τέλος, η ψυχοπάθεια και η κοινωνιοπάθεια είναι δύο ασθένειες που ανήκουν στην κατηγορία των APD και διέπονται από παρόμοια χαρακτηριστικά. Ωστόσο, αν παρατηρηθεί η συμπεριφορά ενός ψυχοπαθούς και ενός κοινωνιοπαθούς θα διαπιστωθούν αρκετές και συναρπαστικές διαφορές.

Πηγές:

1. <https://youtu.be/AHk7S6prF6M>, <https://youtu.be/Dhk7hZONAlM>,
2. <https://youtu.be/ezZORWztGBA>, https://youtu.be/j_QQnqBz4II,
3. <https://youtu.be/uoT-Ax4RMTM>

Ελένη Σταματάκη





Keith Haring

Ο Keith Haring είναι ένας καλλιτέχνης που ξεχωρίζει. Τα έργα του έχουν ένα ξεχωριστό στυλ που διαφέρει πολύ από το "συνηθισμένο". Έντονα χρώματα και σχέδια που "αρπάζουν" τα μάτια των θεατών. Ταυτόχρονα μέσω των έργων του, όμως, θίγονται σοβαρά θέματα που λάμβαναν χώρα στη Νέα Υόρκη τη δεκαετία του '80, όπως το AIDS, τα ναρκωτικά και ο εθισμός. Έδινε φωνή στους λιγότερο "τυχερούς" ανθρώπους που αντιμετώπιζαν παρόμοιες καταστάσεις. Ο ίδιος τόνισε πως σκόπιμα δεν έδωσε τίτλους στα έργα του για να μπορεί ο κάθε θεατής να τα ερμηνεύσει με τον δικό του μοναδικό τρόπο. Απεβίωσε στις 16 Φεβρουαρίου 1990 σε ηλικία 31 ετών λόγω επιπλοκών του HIV.



"Το κοινό έχει δικαίωμα στην τέχνη. Η τέχνη είναι για τον καθένα. Συχνά το έργο μου είναι αρκετά δωροδύμενο ώστε να μπορεί να ερμηνεύεται από οποιονδήποτε"- Κιθ Χάρινγκ

Βασιλική Ματσούκα





Αμβλώσεις

Σίγουρα, όλοι θα γνωρίζετε, ότι πριν από κάποιους μήνες αποφασίστηκε, ότι κάθε πολιτεία της Αμερικής θα μπορεί να περάσει ένα νομοσχέδιο, το οποίο αφορά στην απαγόρευση των αμβλώσεων.

Αυτό κατά την προσωπική μου άποψη είναι κάτι τελείως προσωπικό και ίσως δεν θα έπρεπε να αφορά την πολιτεία. Διότι η κάθε γυναίκα πρέπει να έχει το δικαίωμα να αποφασίζει και να ορίζει το σώμα της. Να μην είναι υποχρεωτικό να κρατήσει ένα παιδί που ενδεχομένως δεν θα μπορεί να του παρέχει ότι του χρειάζεται. Γιατί καλώς ή κακώς όταν ένα παιδί μεγαλώνει ως ανεπιθύμητο σε μια οικογένεια, ίσως δεν θα πάρει την αγάπη που χρειάζεται. Και όταν ένα παιδί μεγαλώνει σε μια οικογένεια που δεν του παρέχει αγάπη, είναι δυστυχισμένο.

Στην Αμερική και στην Ευρώπη δημιουργήθηκαν πολλές αντιδράσεις για το νομοσχέδιο. Αυτοί που είναι υπέρ του νομοσχεδίου υποστηρίζουν :

- Η άμβλωση είναι παρόμοια με τη δολοφονία, καθώς είναι πράξη λήψης ανθρώπινης ζωής.

Αυτοί που είναι κατά του νομοσχεδίου ανταπαντούν:

- Η άμβλωση είναι μια λύση για τις γυναίκες, διότι μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη μπορεί να προκαλέσει κίνδυνους στην ψυχολογική και σωματική υγεία του εμβρύου και της γυναίκας

Γιατί να γίνονται αυτά; Και τελικά ποιος αποφασίζει για τις ζωές μας;



Δήμητρα Αλεβίζου



Δικαιώματα του ανθρώπου

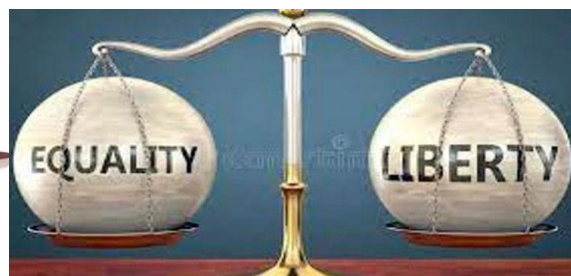


ΤΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Όλοι οι άνθρωποι, σήμερα ανεξάρτητα από τη φυλή, το έθνος, τη θρησκεία, το φύλο και τις ανάγκες που έχει ο καθένας, πρέπει να έχουν ίσα δικαιώματα και να είναι ίσοι μεταξύ τους. Έτσι, όλα τα στερεότυπα, οι διακρίσεις και οι προκαταλήψεις στις μέρες μας, είναι πραγματικά απαράδεκτα και δεν έχουν απολύτως καμία λογική.

Αρχικά, το ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ίσα δικαιώματα στη ζωή, δε σημαίνει πως είναι όλοι ίδιοι. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, ως προς τα χαρακτηριστικά και την προσωπικότητά του. Πιστεύει σε διαφορετικές ιδέες και ζει με διαφορετικό τρόπο απ' ό,τι οι άλλοι άνθρωποι, καθώς ο κόσμος μας δεν είναι ομοιόμορφος. Στην πραγματικότητα, στον κόσμο, σήμερα, υπάρχει μια ποικιλία ηθών, εθίμων, αντιλήψεων, γλωσσών, επιστημών και τεχνών. Αφού, όμως, δεν μπορούν όλοι οι άνθρωποι να είναι ίδιοι, θα πρέπει όλοι να σεβόμαστε και να μη φοβόμαστε τη διαφορετικότητα, γνωρίζοντας καλύτερα τους άλλους γύρω μας.

Πρέπει, λοιπόν, να καταλάβουμε πως παρ' όλο που είμαστε διαφορετικοί, είμαστε όλοι ίσοι και οφείλουμε να αποδεχτούμε αυτή τη διαφορετικότητα σε κάθε άτομο.



ΧΡΥΣΑ ΣΤΟΥΓΙΑΝΝΟΥ

ΤΖΩΡΤΖΙΝΑ ΣΤΟΥΓΙΑΝΝΟΥ

1 step forward, 2 steps back

Η περίοδος 1960-1990 είναι αναμφισβήτητη η περίοδος ακμής του φεμινισμού. Οι γυναίκες άρχισαν να διεκδικούν υψηλές θέσεις εργασίας, να σπάνε τα στερεότυπα της εποχής τους και να αλλάζουν την ιδεολογία τους. Άρχισαν να είναι οικονομικά ανεξάρτητες, να έχουν αυτοπεποίθηση, να λένε "Φυσικά και θα δουλέψω", "Φυσικά θα είμαι ανεξάρτητη", "Ασφαλώς και θα τα καταφέρω μόνη μου", "Δε χρειάζομαι κανέναν και

τίποτα να με βοηθήσει."



Αυτή η μεγάλη αλλαγή ως προς την ιδεολογία των γυναικών επηρέασε τους τομείς της μόδας, της μουσικής και της τέχνης.

Κοστούμια εργασίας των γυναικών τη δεκαετία των 80's. Προσέξτε τους ώμους. Φαίνονται ανδρικοί. Τα λεγόμενα shoulder pads περιέχονταν σε κάθε γυναικείο κοστούμι. Ένα σύμβολο...

Φεμινιστική Τέχνη...

...Όταν ακούτε αυτή τη φράση δε σας έρχονται πολλά στο μυαλό έτσι; Και δεν σας κατηγορώ ούτε στο ελάχιστο. Ιστορικά οι γυναίκες, ακόμα και στις λόγες των συνθηκών σπάνιες περιπτώσεις που εκφράστηκαν μέσω της τέχνης, κατέληξαν σε μεγάλο βαθμό στην αφάνεια: δεν αναφέρεται γυναίκα αντίστοιχη του Michelangelo ή του Da Vinci. Παράξενο έτσι; Τι γίνεται; Δεν άρεσε στις γυναίκες να ζωγραφίζουν; Αν νομίζετε κάτι τέτοιο... είμαι εδώ να σας πω ότι κάνετε λάθος. **"Το πρόβλημα δεν έγκειται στο ωροσκόπιό μας, στις ορμόνες μας, στους εμμηνορροϊκούς κύκλους μας, ή στους κενούς εσωτερικούς μας χώρους, αλλά στα ιδρύματά μας και στην εκπαίδευσή μας"** λέει η Λίντα Νοχλινς στο βιβλίο της *Why Have There Been No Great Women Artists*. Λόγω του ιστορικού περιορισμού των γυναικών στον χώρο του σπιτιού και στη φροντίδα της οικογένειας, οι περισσότερες γυναίκες δεν μπόρεσαν να αφιερώσουν χρόνο, στη δημιουργία τέχνης. Ως αποτέλεσμα, οι γυναίκες που έγιναν καλλιτέχνιδες ήταν σε μεγάλο βαθμό πλούσιες γυναίκες, με ελεύθερο χρόνο που εκπαιδεύτηκαν από τους πατέρες ή τους θεϊούς τους και παρήγαγαν νεκρές φύσεις, τοπία ή πορτραίτα.

Όλα αυτά, δεν σας τα λέω για να σας τρελάνω ή γιατί σας έχω θυμώσει για κάποιο λόγο. Σας τα λέω για να ανοίξετε, ο καθένας από εσάς, τα μάτια σας και να καταλάβετε πόσο εξουθενωτικό και όμως αναγκαίο ήταν για τις γυναίκες να κατακτήσουν τα δικαιώματά τους. Εκείνες τότε πάλεψαν τόσο πολύ για αυτά και όμως οι γυναίκες σήμερα, βλέπουν ο κόπος τους να πηγαίνει χαμένος. Και τα ΜΜΕ είναι ένας από τους παράγοντες της οπισθοδρόμησης και της παρακμής. Για αυτό, θα σας παρακαλέσω, μην αφήσετε όλος αυτός ο κόπος να πάει χαμένος. Μην αφήσετε την κοινωνία μας να πάει πίσω στη δεκαετία του 1950...

Ιωάννα Πετρογιάννη



LIFE AS A TEEN... ΕΦΗΒΟΣ ΕΙΜΑΙ ΚΑΙ...



Ο εαυτός μου...ο καλύτερος μου φίλος

Το να είσαι έφηβος είναι πολύ δύσκολο. Κάθε μέρα προσποιούμαστε ότι είμαστε καλά, ενώ στην πραγματικότητα το άγχος και η πίεση μας έχουν καταβάλει. Μας κυριαρχούν πολλά συναισθήματα, τα οποία δεν μπορούμε να εξωτερικεύσουμε. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να κλεινόμαστε στον εαυτό μας και να μην μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας στους φίλους μας, αλλά ούτε και στην οικογένειά μας. Οι περισσότεροι απομονωνόμαστε στο δωμάτιό μας όλη την ημέρα, ακούγοντας μουσική και μη θέλοντας να μιλήσουμε σε κανέναν. Άλλοι



απομακρυνόμαστε από τους φίλους μας, καθώς θεωρούμε ότι κανένας δεν μπορεί να μας καταλάβει καλύτερα από τον ίδιο μας τον εαυτό. Επίσης, συχνό φαινόμενο είναι να σταματάμε τις δραστηριότητες που μας κάνουν χαρούμενους, αφού δεν έχουμε όρεξη να ασχολούμαστε με τίποτα. Ο εαυτός μας έχει γίνει ο καλύτερός μας φίλος λόγω της δυσκολίας εξωτερίκευσης των συναισθημάτων και των σκέψεών μας σε άλλα άτομα.

Χρύσα Βασιλοπούλου, Αθανασία Στεφάνου

Να «ποστάρω» αυτή τη φωτο;

Τα τελευταία χρόνια, με αφορμή τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης το φαινόμενο αναρτήσεων φωτογραφιών μας, δίχως δεύτερες σκέψεις γίνεται όλο και πιο έντονο. Πολλοί νέοι επιλέγουν να κοινοποιούν στιγμιότυπα από τη ζωή τους, χωρίς να συλλογίζονται εάν αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναντίον τους. Πώς μπορεί να γίνει ο λεγόμενος κιτρινισμός στις αναρτημένες φωτογραφίες μας και ποιοι άλλοι κίνδυνοι ελλοχεύουν?

Πώς μπορεί να παραποιηθεί μια φωτογραφία μέσω του κίτρινου τύπου στο διαδίκτυο; Ο κίτρινος τύπος ή αλλιώς ο κιτρινισμός μιας φωτογραφίας συνδέεται με την εκμετάλλευση και διαστρέβλωση στοιχείων. Ένα αντίστοιχο παράδειγμα αυτού του φαινομένου είναι η αλλοίωση της πραγματικότητας ακόμη και με ένα γραπτό σχόλιο που επιλέγεται να αναδείξει μια πτυχή της ιστορίας που απεικονίζεται.



Από μικρά παιδιά μας συμβούλευαν οι γονείς μας να προσέχουμε τι φωτογραφίες αναρτούμε και κοινοποιούμε στο διαδίκτυο από τις προσωπικές μας στιγμές. Μόνο που έτσι όπως έχουν κατακλύσει τις ζωές μας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουμε αμελήσει τη σημασία και τη συνέπεια μιας λανθασμένης ανάρτησης. Οποιαδήποτε δράση μας στο ίντερνετ, καταγράφεται στο ψηφιακό αποτύπωμά μας. Γι' αυτό τον λόγο χρειάζεται περαιτέρω προσοχή στην κοινοποίηση δεδομένων, καθώς μπορούν να έρθουν στο φως εκ νέου χρόνια αργότερα.

Στις νεότερες γενιές, έχουν εμφανιστεί διάφορες τάσεις στις πλατφόρμες που χρησιμοποιούν. Η πιο διαδεδομένη τάση της τελευταίας πενταετίας, είναι η ανάρτηση ιστοριών με άκομπες φωτογραφίες ενός εορτάζοντα στην πλατφόρμα του ίνσταγκραμ. Το συγκεκριμένο Τρεντ ξεκίνησε ως ένα αθώο αστείο, αλλά η διάδοσή του μπορεί να οδηγήσει σε ακραίες καταστάσεις, καθώς κανένας δεν μπορεί να μας διαβεβαιώσει πού μπορεί να καταλήξουν αυτές οι φωτογραφίες.

Σε αυτή την εποχή όπου οι πληροφορίες στο διαδίκτυο είναι πολύ εύκολα προσβάσιμες πρέπει να βρισκόμαστε σε εγρήγορση, έτσι ώστε να μπορούμε να προστατεύσουμε τα προσωπικά μας στοιχεία.

Τσίρου Ευδοκία



Shoes speak louder than words



Nike McFly



Τα παπούτσια **Nike McFly**, γνωστά και ως **Nike Mag**, πρωτοεμφανίστηκαν στην ταινία *Back To The Future Part 2* (1989). Το μεγαλύτερο μέρος της ταινίας συμβαίνει το 2015, όπου τα κορδόνια των παπουτσιών δένονται αυτόματα. Ο Marty McFly φοράει αυτά τα παπούτσια για να βρίσκεται στο κλίμα της εποχής.

Το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό τους είναι ότι λόγω του μηχανισμού που έχει εγκατασταθεί, τα κορδόνια των παπουτσιών δένονται αυτόματα και το πίσω μέρος της σόλας τους φωτίζει.

Αρκετοί ήταν αυτοί (κυρίως sneakerheads*) που ενθουσιάστηκαν όταν είδαν τα συγκεκριμένα παπούτσια στην ταινία και θέλησαν να αποκτήσουν ένα ζευγάρι. Έπρεπε όμως να περιμένουν...

Τον Σεπτέμβρη του 2011 κυκλοφόρησαν για πρώτη φορά 1500 ζευγάρια Nike McFly και τέθηκαν σε δημοπρασία στο eBay**. Όλα τα κέρδη δόθηκαν στο ίδρυμα του Michael J. Fox. Το ζευγάρι που πουλήθηκε πιο ακριβά κόστισε 9.959\$ και σύνολο συγκεντρώθηκαν 4.700.000\$. Όμως, μια σημαντική λεπτομέρεια από τα παπούτσια, έλειπε. Τα κορδόνια δε δένονταν αυτόματα.

Έπειτα από μερικά χρόνια, στις 4 Οκτωβρίου του 2016, κυκλοφόρησαν 89 ζευγάρια Nike McFly, στα οποία τα κορδόνια δένονταν αυτόματα, σε μόνο τέσσερα νούμερα. Για να αποκτήσει κανείς ένα ζευγάρι έπρεπε να δωρίσει 10\$ στο ίδρυμα του Michael J. Fox, ώστε να μπει στην κλήρωση η οποία έγινε στις 11 Οκτωβρίου του 2016.

Σήμερα, τα Nike McFly μεταπωλούνται με δημοπρασία στο stockX*** για έως και 145.000€.

*άτομα που γνωρίζουν από παπούτσια και τα συλλέγουν και τα ανταλλάζουν ως χόμπι.

**διαδικτυακή πλατφόρμα αγορών

***διαδικτυακή πλατφόρμα που κυρίως μεταπουλά παπούτσια

Πηγές: <https://www.complex.com/sneakers/2016/10/nike-mag-history>, The Ultimate Sneaker Book

Φοίβη Κοντσαλούδη



ΤΑΙΝΙΟ-ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



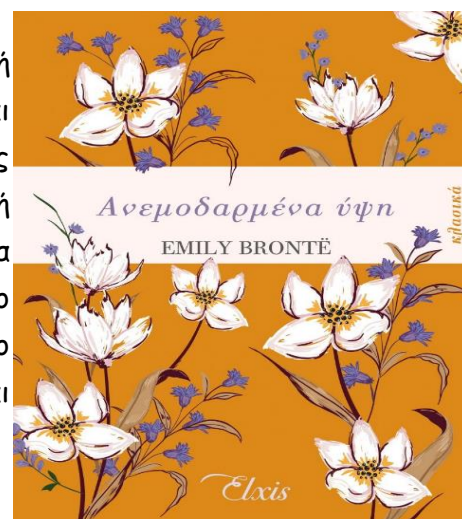
ΤΑΙΝΙΑ: Οι υπηρέτριες

«Οι Υπηρέτριες» είναι αμερικανική δραματική κομεντί και είναι βασισμένη στο βιβλίο "The Help" της Κάθριν Στόκετ. Η ταινία διαδραματίζεται την δεκαετία του '60 σε μία μεγαλούπολη του νότου των ΗΠΑ, όπου κυριαρχούν οι φυλετικές διακρίσεις και είναι έντονη η καταπίεση των μαύρων από τους λευκούς. Μια ομάδα μαύρων γυναικών που εργάζονται ως υπηρέτριες και αντιμετωπίζονται ως δούλοι, έρχονται σε επαφή με μια φιλελεύθερη δημοσιογράφο και βρίσκουν το θάρρος να της εκμυστηρευτούν τα άσχημα βιώματά τους στα σπίτια των λευκών.



ΒΙΒΛΙΟ: Ανεμοδαρμένα ύψη

Τα «Ανεμοδαρμένα Ύψη», είναι ένα βιβλίο που γράφτηκε από μία νεαρή κοπέλα και εκδόθηκε το 1847, ένα χρόνο πριν τον θάνατό της. Αφηγείται τα πάθη και τον έρωτα της Κάθι και του Χίθκλιφ. Ο Χίθκλιφ μαθαίνοντας ότι η Κάθι θα παντρευτεί κάποιον εύπορο, μορφωμένο, με υψηλή κοινωνική θέση, εξαφανίζεται από τη ζωή της και από τα Ανεμοδαρμένα Ύψη. Τρία χρόνια αργότερα, επιστρέφει ως ένας πλούσιος άντρας με τρόπους, ο οποίος θέλει να εκδικηθεί τους ανθρώπους που τον ταπείνωσαν στο παρελθόν. Μία εκδίκηση που μπορεί να καταστρέψει την ίδια του τη ζωή και την ακολουθεί μία έντονη αγάπη.



Παπαγιαννοπούλου Ζωή



ΕΦΗΒΟΑΚΟΥΣΜΑΤΑ



1. [Cinnamon Girl- Lana Del Rey](#)
2. [The Great Gig In The Sky- Pink Floyd](#)
3. [This Charming Man- The Smiths](#)
4. [My Own Summer- Deftones](#)
5. [Exit Music- Radiohead](#)
6. [Fear- Current Joys](#)
7. [Till I Collapse- Eminem](#)
8. [You Shook Me All Night Long- AC/DC](#)
9. [Is There Someone Else- The Weeknd](#)
10. [You're On Your Own Kid- Taylor Swift](#)
11. [Cry Baby- The neighborhood](#)
12. [If You Were There Beware- Arctic Monkeys](#)
13. [Start Me Up- The Rolling Stones](#)
14. [When The Sun Hits- Slowdive](#)
15. [Fear-Current Kids](#)
16. [Advice- Alex G](#)
17. [Redbone- Childish Gambino](#)
18. [Lithium- Nirvana](#)
19. [A Day In Life- The Beatles](#)



Αθανασία Στεφάνου



ΣΚΑΛΩΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ



• Ερώτηση 1:

Τί έρχεται πάντα αλλά ποτέ δεν φτάνει:

- Μόνο 2 άτομα μας απάντησαν σωστά δηλαδή, το αύριο.
- Το 38% των ατόμων που ρωτήσαμε μας απάντησαν ότι δεν ξέρουν.
- Το 4% μας είπε ο χρόνος και 1 άτομο είπε το μέλλον, απαντήσεις που πλησιάζουν τη σωστή, ενώ άλλο 6% απάντησε μία σκάλα.
- 2 άτομα είπαν τα σύννεφα, άλλα 2 ο έρωτας και άλλα 2 το delivery.
- Οι υπόλοιπες απαντήσεις ήταν μοναδικές: νερό, σπερματοζωάριο, ποτάμι, σκιά, εμετός, αυτοκίνητο, αεροπλάνο με ταλιμπάν, εγώ, Χριστούγεννα, ο πρώην μου, ξεκούραση, 31 Φεβρουαρίου, ξημέρωμα, Άγιος Βασίλης, ο Ρονάλντο τον Μέσι, φως, μυαλό, θάνατος, βραδύποδας, ήλιος, αέρας και νύχτα.



• Ερώτηση 2:

Υπάρχουν 3 δωμάτια σε ένα σπίτι. Στο ένα υπάρχουν χρήματα, στο δεύτερο σημαντικά έγγραφα και στο τρίτο κοσμήματα. Μια μέρα όλα τα δωμάτια πιάνουν φωτιά. Από ποιο δωμάτιο θα σβήνει πρώτα τη φωτιά η αστυνομία;

- Το 14% των ατόμων που ρωτήσαμε μας απάντησαν σωστά δηλαδή ότι η αστυνομία δεν σβήνει φωτιές.
- Το 34% απάντησε αυτό με τα κοσμήματα, το 6% αυτό με τα χρήματα και το 36% αυτό με τα έγγραφα.
- Ένας μας απάντησε αυτό που είναι πιο κοντά στην πόρτα, ένας αυτό που έχει παράθυρο, ένας όλο το σπίτι, ένας στην τύχη και ένας ότι δεν ξέρει.



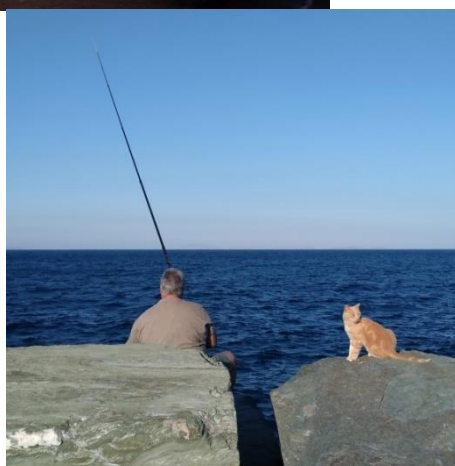
Λήδα Κοντσαλούδη, Βασιλική Ματσούκα



ΚΛΙΚ!!



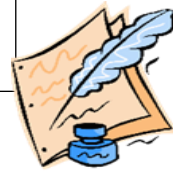
Λήδα Κοντσαλούδη



Φοίβη Κοντσαλούδη



ΠΟΙΗΣΗ...ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ...



Το εικονοστάσιο του ποιητή

Ο χρόνος γύμνωσε τις αφώτιστες ψυχές
σου είπα πως έγινε παγερό το διάστημα ανάμεσα στους ανθρώπους,
αυτό που μας ζέσταινε
αυτό που μας έκαιγε κάποτε
συμφώνησες
σιωπήσαμε

Και στην καρδιά της ανθρωπότητας χτυπά επίμονα
στον παλμό του Σύμπαντος που αναρριχάται,
φλεγόμενος, ετοιμοπόλεμος, ο Ποιητής
ακουμπάει τις λευκές σελίδες ευλαβικά
όπως ακουμπάει τις παλάμες του τη νύχτα και
ψελλίζει:

«Θέ' μου συμπάντειε,
εσύ είσαι το διάστημα ανάμεσα απ' τα βλέφαρά μου»

Με αυτή την τρέλα μέθυσσα και εγώ
όνειρα, ελπίδες και οραματισμοί
ασημένιες, λευκές, χρυσές πιτσιλιές
στον μαύρο καμβά του κόσμου
είχα τα μάτια μου κλειστά
ύστερα έσκυψα και με είδα ανάμεσα στους ανθρώπους
με λυπήθηκα

Μελίνα Κατσόγιαννη



Η Ρουτίνα των ονείρων

Ο ήλιος και το νερό
Κομμάτι της ταυτότητάς μου...

Κι όμως

Οι ηλιαχτίδες του ήλιου

είναι αιχμηρές σαν μαχαίρι
Κάθε νύχτα άγρυπνος στοιχειώνομαι από τον αγέρα που με ταρακουνάει
Τι και αν η επιθυμία μου είναι η απροσδόκιμη αιματοχυσία
Ακολουθεί η ησυχία
Και εγώ είμαι κομμάτι της

Ξυπνάω

Και βρίσκομαι πάλι στην αρχή ,

σαν πιόνι της μοίρας ακολουθώ τον ίδιο φαύλο κύκλο ...

Μέρες

Μήνες

Αιώνες

Για πάντα ...

Μέχρι που η αντανάκλασή μου στα μάτια σου μου τα θυμίζει...

Αιμιλία Καμαράτου



ΤΟ ΤΡΕΝΟ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

Οι φοιτητές λένε αντίο στους γονείς και συγγενείς
χωρίς να ξέρουν τι ακολουθεί
Αθώες ψυχές χάθηκαν στο λεπτό
αλλά κανείς δεν το θεωρεί σημαντικό
Η Ελλάδα θρηνεί αλλά και αδιαφορεί
για τις χαμένες ψυχές των φοιτητών στις γραμμές των Τεμπών
Η νέα γενιά δεν τους συγχωρεί
Γιατί αθώες ψυχές χάθηκαν από λάθος της στιγμής
Γνωστοί και άγνωστοι κλαίνε
για τις ψυχές τις αδικοχαμένες
Αλλά κανείς δεν καταλαβαίνει
τον πόνο της μάνας όταν το παιδί της φεύγει.

Αθανασία Στεφάνου



ΕΠΙΔΟΡΤΙΑ ΤΗΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ



Brownies

Λαχταριστά Brownies για μετά από μια δύσκολη ημέρα στη δουλειά ή στο σχολείο !

Υλικά

180 γρ. βούτυρο
400 γρ. κουβερτούρα
300 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
4 αυγά
200 γρ αλεύρι γ.ο.χ., κοσκινισμένο
40 γρ. κακάο
1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας



Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.

Βάζουμε τα 250 γρ. κουβερτούρα και το βούτυρο σε ένα μεγάλο μπολ το οποίο το τοποθετούμε πάνω από μία κατσαρόλα με νερό που σιγοβράζει.

Ανακατεύουμε με μία μαρίζ μέχρι να λιώσει η σοκολάτα.

Αφού λιώσει το βούτυρο και η σοκολάτα, αφαιρούμε το μπολ από τη φωτιά και προσθέτουμε μέσα τη ζάχαρη ανακατεύοντας πολύ καλά.

Ρίχνουμε μέσα στο μπολ, ένα ένα τα αυγά ανακατεύοντας και στη συνέχεια ρίχνουμε τη βανίλια.

Προσθέτουμε το αλεύρι και το κακάο, ενσωματώνοντάς τα καλά στο μείγμα με τη βοήθεια μιας σπάτουλας.

Τέλος, προσθέτουμε επιπλέον 150 γρ. σοκολάτα ψιλοκομμένη και τα ανακατεύουμε για πολύ λίγο στο μείγμα.

Καλό θα ήταν το μείγμα να είναι κρύο για να μην λιώσει η σοκολάτα.

Σε ένα ταψί 20x30 εκ. (ή 26 εκ. διάμετρο σε στρογγυλή φόρμα) βάζουμε λαδόκολλα καλύπτοντας τον πάτο και τα πλάγια.

Βουτυρώνουμε και πασπαλίζουμε με κακάο τη λαδόκολλα.

Ρίχνουμε το μείγμα και ψήνουμε στον φούρνο για 30-35 λεπτά. Το αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε.

Καλή επιτυχία !

Κατερίνα Παπουτσή

ΤΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ



ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΤΕΥΧΟΥΣ



ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ:

Ευαγγελία Μανώλογλου ΠΕ02

Φώτης Δανάσκος ΠΕ04

Νεκταρία Σκουτέλη ΠΕ02

Έφη Χουντή ΠΕ80

Δώρα Σαντή ΠΕ02

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Α Γυμνασίου: Αλεβίζου Δήμητρα, Μήταλη Νικολέτα, Παντέλη Σοφία,
Παπαγιαννόπουλος Σπύρος, Παπουτσή Κατερίνα, Παρασκευόπουλος Κωνσταντίνος, Πατσιώτης Κυριάκος,
Στουγιάννου Τζωρτζίνα

Β Γυμνασίου: Γρυλάκης Αλέξανδρος, Ηλιοπούλου Κατερίνα, Κουτίβα Γεωργία, Μανιάτης Παναγιώτης,
Ουρανίτσα Χρύστα, Τσίρου Ευδοκία

Γ Γυμνασίου: Αλεξανδράκης Ιωσήφ, Βασιλοπούλου Χρύσα, Γιαννικάκης Γιάννης, Καραμούτσας
Δημήτρης, Μανιάτης Άγγελος, Μασούρας Γιώργος Μιχάλη Ρόζα, Παπαγιανοπούλου Ζωή, Παράσχος
Δημήτρης, Πετρόγιαννη Ιωάννα, Στεφάνου Αθανασία, Στεφάνου Νικολέτα, Στουγιάννου Χρύσα

Α Λυκείου: Κοντσαλούδη Λήδα, Καρράς Δημήτρης, Κοντσαλούδη Φοίβη, Ματσούκα Βασιλική,
Παντσιοπούλου Ελισάβετ, Σταματάκη Ελένη

Β Λυκείου: Καραμούτα Χριστίνα,

Γ Λυκείου: Μελίνα Κατσόγιαννη, Αιμιλία Καμαράτου

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΣ: Σαϊτής Χρήστος

ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΟΙ/ ΖΩΓΡΑΦΟΙ: Μίλτος Νεφρός (λογότυπο) & Ομαδικό (αποτύπωμα)

ΕΠΙΤΙΜΟΣ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΣ: Θάνος Τσίρος (δημοσιογράφος)

Και ως το επόμενο τεύχος...

Καλή Φώτιση σε όλους μας!

