

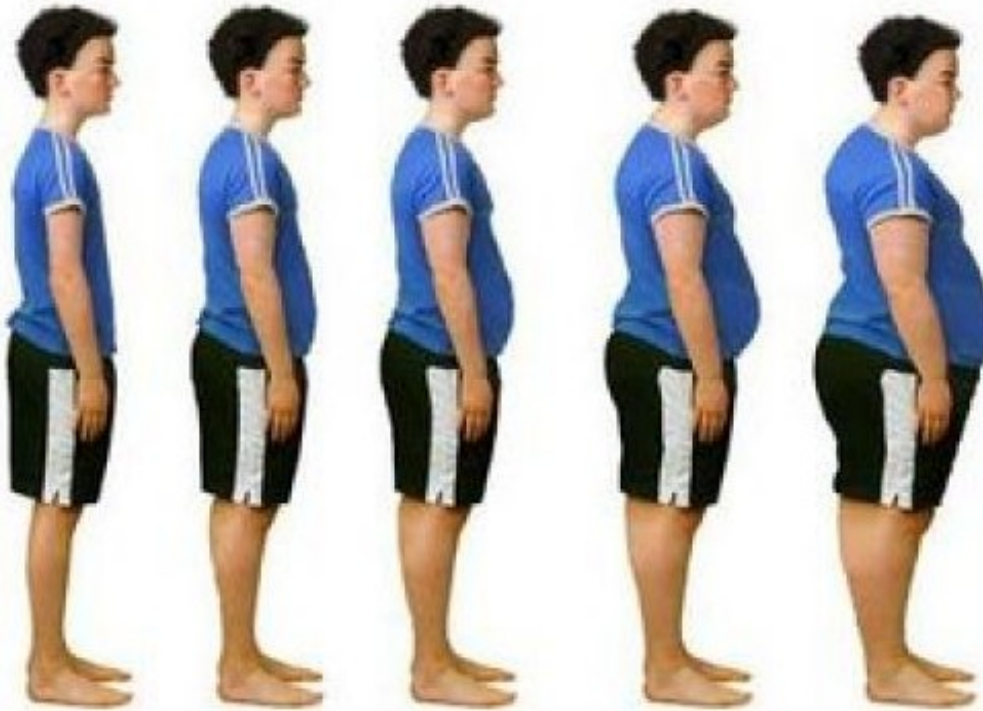
# 19° ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΒΟΛΟΥ

2° ΤΕΥΧΟΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

ΤΑΞΗ ΣΤ'



# Η ΕΚΤΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ



## Παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα: τι φταίει και τι μπορεί να γίνει;

Ακούμε συχνά την άποψη από ειδικούς επιστήμονες και μη, ότι τα παιδιά στην Ελλάδα είναι από τα παχύτερα στην Ευρώπη. Είναι όμως αυτό σωστό; Τι είναι αυτό που άλλαξε τις τελευταίες δεκαετίες και συνέβαλλε στην αύξηση αυτή;

Τελευταία στατιστικά δεδομένα που παρουσιάστηκαν σε σχετικά ιατρικά συνέδρια μιλούν για περίπου 4 στα 10 παχύσαρκα παιδιά, κάτω των δέκα ετών. Από αυτά μάλιστα πάλι 4 στα 10 έχουν τουλάχιστον ένα γονιό παχύσαρκο, ενώ η μεγάλη πλειοψηφία έχουν και τους δύο.

Ειδικότερα στοιχεία από τη Βόρεια Ελλάδα έδειξαν ότι η παχυσαρκία είναι συχνότερη στα παιδιά σε σχέση με τους εφήβους. Ο ΙΝΚΑ αναφέρει σε έκθεσή του ότι "Τρέφουμε τα πιο αμόρφωτα, αγύμναστα και παχύσαρκα (ή υπέρβαρα) παιδιά".

Είναι σίγουρα μια ακραία και σοκαριστική άποψη, αλλά δυστυχώς τα τελευταία στοιχεία αποδεικνύουν τουλάχιστον τα δύο τελευταία χαρακτηριστικά, αφού τα παιδιά στη χώρα μας ασκούνται όλο και λιγότερο και τρέφονται ολοένα και με χειρότερο τρόπο.

Τα παρακάτω στοιχεία είναι πολύ σημαντικά και απαιτούν άμεση αντιμετώπιση καθώς το 1/3 των παχύσαρκων παιδιών θα γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες, ενώ και τα υπόλοιπα κινδυνεύουν από τις επιπλοκές της παχυσαρκίας περισσότερο από ότι οι φυσιολογικού βάρους ενήλικες, ακόμα και αν αυτά τα παιδιά με κάποιο τρόπο χάσουν βάρος στην ενήλικη ζωή τους.

## Τι φταίει;

- Το 77% των παιδιών δεν τρώει σχεδόν ποτέ μαζί με τους γονείς του και περνάει πολλές ώρες μόνο του στο σπίτι. Έτσι συχνά το φαγητό που τρώνε δεν ελέγχεται όσο πρέπει από τους γονείς,
- Το "σπιτικό" φαγητό αποτελεί για πολλά νοικοκυριά μια συνήθεια όχι καθημερινή, η ακόμα και μια πολυτέλεια. Η μητέρα δουλεύει, είναι πολυάσχολη, και η εύκολη λύση του φαγητού από έξω γίνεται όλο και περισσότερο συνήθεια για τη σύγχρονη, ελληνική οικογένεια.
- Τα παιδιά τρώνε σε ταχυφαγεία (εστιατόρια τύπου "fast food") σε ποσοστό 7-42 % τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα.
- Ιδιαίτερα τα αναψυκτικά έχουν ενοχοποιηθεί και συσχετίζεται με την αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας.
- Κάποια γενικά στοιχεία δείχνουν ότι τα παιδιά στην Ελλάδα δεν είναι ενημερωμένα σε ποσοστό 53% για θέματα διατροφής (κάτι που καθιστά πολύ σημαντική και μάλλον απαραίτητη την καλύτερη εφαρμογή των προγραμμάτων "Αγωγής Υγείας" από την Πολιτεία στα σχολεία. Ακόμα, σε ποσοστό 61% δεν ξέρουν τα δικαιώματά τους, όσο αφορά την ποιότητα των προϊόντων διατροφής που καταναλώνουν.
- Η αδυναμία των γονιών να ετοιμάσουν ένα ισορροπημένο και υγιεινό πρωινό τουλάχιστον στα παιδιά τους, τους οδηγεί στην εύκολη λύση του χαρτζιλικιού.

## Τι πρέπει να γίνει;

Η λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες είναι σύνθετο και δύσκολο. Δεν είναι θέμα μόνο να πιέσουμε και να πείσουμε τα παιδιά να μην τρώνε πολύ. Είναι ένα πρόβλημα που για να λυθεί απαιτεί την παρέμβαση της πολιτείας, του σχολείου, των γονέων.

- Οι γονείς θα πρέπει να ενδιαφερθούν περισσότερο για το τι τρώνε τα παιδιά τους στο σπίτι αλλά και στο σχολείο. Πρέπει από μικρά να τα εκπαιδεύσουν σε όλες τις γεύσεις και όλα τα τρόφιμα ώστε να είναι αποδεκτά από αυτά, όταν το φαγητό γίνει συνειδητή και αυτόνομη διαδικασία.
- Επειδή η παχυσαρκία δεν είναι μόνο αποτέλεσμα της κακής διατροφής αλλά και της περιορισμένης άσκησης θα πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά να γίνουν πιο δραστήρια. Αν και ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών γίνεται όλο και λιγότερος, είναι σίγουρο ότι τουλάχιστον στα πρώτα χρόνια μπορεί να ασχοληθούν πιο συστηματικά με κάποια ήπια μορφή άσκησης.
- Μεγάλο μερίδιο ευθύνης έχει όμως και η Πολιτεία αφού ο έλεγχος στις καντίνες, η εφαρμογή των ειδικών μαθημάτων πάνω σε θέματα διατροφής, ο περιορισμός της διαφημιστικής καμπάνιας των αλυσίδων "έτοιμου φαγητού" καθώς και των επιβαρυντικών ονακ (γαριδάκια, σοκολάτες, μπισκότα, χυμοί και αναψυκτικά), ειδικά σε ώρες τηλεθέασης παιδικής ζώνης είναι λύσεις που θα συμβάλλουν με τα παραπάνω στη μείωση της παχυσαρκίας στις παιδικές ηλικίες. Δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι ένα παχύσαρκο παιδί έχει 1/3 μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνει παχύσαρκος ενήλικας και για αυτό θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε τη "μάστιγα" αυτή έγκαιρα και δυναμικά.

Συντάκτες : *Βάγια Ζντράβα*  
*Αντζέλα Φισέκου*  
*Αλίκη Σίδα*

**Γνωρίζετε τα 10 άτομα με ειδικές ανάγκες που διέπρεψαν ???***(οι τελευταίοι 5 σε αυτό το φύλλο της εφημερίδας μας....)***5. Σούντχα Τσαντράν**

Το ταξίδι στο Τσενάι της Ινδίας είχε γίνει ψύχωση για την Σούντχα Τσαντράν. Η πολύμηνη απουσία της από την πατρογονική στέγη την είχε κάνει να επιθυμήσει την οικογένεια της. Έχοντας ολοκληρώσει το μεταπτυχιακό της στο πανεπιστήμιο της Βομβάης η Σούντχα πραγματοποίησε το ταξίδι της επιστροφής που έμελλε να αλλάξει τη ζωή της. Ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα οδήγησε στον ακρωτηριασμό του δεξιού της ποδιού. Παρά τα γυρίσματα της μοίρας της η Τσαντράν δεν το έβαλε κάτω. Με τεχνητό πόδι κατόρθωσε να εξελιχθεί σε μια από τις σημαντικότερες χορεύτριες στην Ινδία. Σήμερα λαμβάνει προσκλήσεις για να χορέψει σε όλο τον κόσμο ενώ έχει τιμηθεί με μια πληθώρα βραβείων.

**4. Μάρλα Ράνιαν**

Διακρίνει μόνο σκιές. Στον κόσμο της τα πάντα είναι θολά και όμως η κοπέλα από το Γιουτζίν του Όρεγκον έγινε η πρώτη αθλήτρια με ειδικές ικανότητες που κατόρθωσε να προκριθεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000. Η Μάρλα Ράνιαν αναδείχθηκε τρεις φορές πρωταθλήτρια Αμερικής στα 5000 μέτρα, κατέκτησε 4 μετάλλια στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης το 1992 και το 1996 προσπάθησε να προκριθεί μέσω του επτάθλου στους Ολυμπιακούς της Ατλάντας, χωρίς όμως δεν τα καταφέρει. Το 2001 εξέδωσε την αυτοβιογραφία της: «Καμιά τελική γραμμή. Η ζωή μου όπως την βλέπω». Η Μάρλα Ράνιαν μέχρι σήμερα είναι συνεπής σε ένα στόχο. Να ξεπερνά τον εαυτό της...

**3. Βίνσεντ Βαν Γκογκ**

Ένα σπίθισμα τρόμου εμφανίστηκε στα μάτια της πόρνης όταν έπαιρνε στα χέρια ένα κομμάτι από το αυτί του Βίνσεντ Βαν Γκογκ. Στο μυαλό του ιδιοφυούς και απόλυτα συντελεστικού στην τέχνη της ζωγραφικής Βαν Γκογκ είχε βρει κατάλυμα η παράνοια, η οποία κατευναζόταν μονάχα όταν ζωγράφιζε. Στην δεκαετή του καριέρα φιλοτέχνησε περισσότερους από 900 πίνακες, οι οποίοι σήμερα κοστίζουν εκατομμύρια δολάρια. Οι «Ιριδες» στοίχισαν 53,2 εκατομμύρια δολάρια και «Το πορτρέτο του γιατρού Γκασέ» 82,5. Πρωτότοκος γιος πάστορα, ο Βαν Γκογκ ζωγράφιζε για να εξισορροπήσει μέσα του έναν κόσμο που έμοιαζε ξένος στα μάτια του. Βαθύτατα καταθλιπτικός επιχείρησε να βάλει τέλος στην ζωή του μετά από ανευόδωτο έρωτα. Με την τέχνη του κατάφερε να υπομείνει και να κάνει δικό του τον τόσο ξένο κόσμο που κινείτο. Η πολυώδυνη πορεία ζωής του σφραγίστηκε στις 29 Ιουλίου του 1890 με μερικές λέξεις. «Η λύπη θα κρατήσει για πάντα!»

## 2. Λούντβιχ Βαν Μπετόβεν



«Δεν είναι απίθανο η θεία πρόνοια να αποσκοπούσε με το χτύπημα αυτό να συγκεντρώσει όλες τις δυνάμεις του στη δημιουργία» έλεγε ο βιογράφος του Λούντβιχ Βαν Μπετόβεν, Τάγιερ αναφερόμενος στην κώφωση του αξεπέραστου συνθέτη. Μεγαλωμένος σε ένα αφόρητο περιβάλλον, όπου ο αλκοολικός πατέρας με απαρασάλευτη επιμονή τον διέταζε να μελετά από τα 4 του, ο Λούντβιχ Βαν Μπετόβεν αναγνωρίστηκε ως άφταστος δεξιοτέχνης από μικρός. Μελέτησε στο πλάι του Μότσαρτ και δημιούργησε συνθέσεις που αντηχούν στην αιωνιότητα παρότι στα 28 έχασε την ακοή του. Με «όχημα» τον

ατσαλένιο χαρακτήρα του φιλοσόφησε την αρμονία των ήχων και παρά τα οξύτατα προσωπικά του προβλήματα δημιούργησε την 9η Συμφωνία. Ακόμη και όταν έχασε ολότελα την ακοή του δεν έπαψε να δημιουργεί, μέχρι και τις τελευταίες στιγμές του θανάτου του, πλουτίζοντας το μουσικό θησαυροφυλάκιο της ανθρωπότητας με πάνω από 200 ανεκτίμητα αριστουργήματα. Στην διάρκεια της ζωής του βασανιζόταν από παράξενα οράματα και όνειρα, όμως όπως λέει ο Ρομέν Ρολάν στο έργο «Γκαίτε – Μπετόβεν» : «Δεν είναι πολλοί, ούτε ανάμεσα στις μεγαλοφυΐες, εκείνοι που διαρκώς κοινωνούν με το πνεύμα της Γης. Με την περιπαθή καρδιά του, που έπαλλε κάθε στιγμή της ζωής του, με τον έντονο εγωισμό που του επέτρεπε να υπερπηδάει τα χειρότερα εμπόδια μέχρι να φτάσει στη νίκη, κατόρθωσε να φτάσει τελικά μέσα από την τέχνη στην απολύτρωση».

## 1. Φρίντα Κάλο



Η ζωή της Φρίντα Κάλο ήταν μια περιπέτεια δίχως διαλείμματα. Ανήσυχη και πολύπλευρη προσωπικότητα η Μεξικάνικη έκανε τέχνη το μαρτύριο της. Ταλαιπωρημένη από παιδί από πολιομυελίτιδα είδε την μοίρα να της φέρεται με άσχημο τρόπο το 1925. Ένα μοιραίο τροχαίο ατύχημα σήμανε αναπηρία εφ' όρου ζωής και ως τη χρονιά του σχετικά πρόωρου θανάτου της,

το σώμα της Κάλο δεν έπαψε να ταλαιπωρείται από δυσβάσταχτους σωματικούς πόνους. Η Κάλο από κάποια στιγμή και μετά ήταν καθηλωμένη σε στενό κορσέ ασφυκτιώντας από τη μονιμότητα του άγχους της. Το ελεύθερο πνεύμα της όμως δεν κλονίστηκε ποτέ.

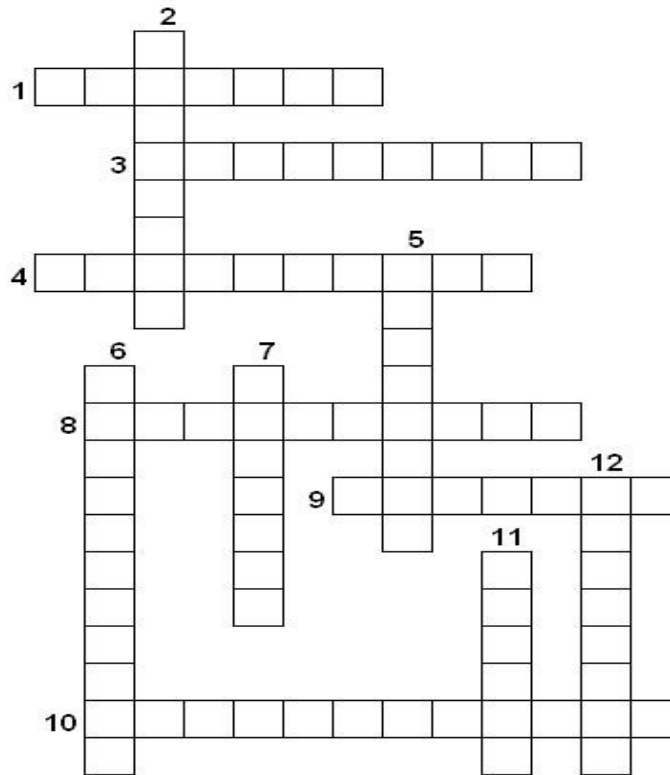
Αθόρυβα αλλά ουσιαστικά μετέφερε στον καμβά τον σπαραγμό και τη μόνιμη μελαγχολία της ζωγραφίζοντας «από την καρδιά και όχι μόνον από αυτά που βλέπεις» όπως επεσήμανε ο μέντορας της, Ντιέγκο Ριβέρα. Ο πίνακας «Self Portrait - The Frame» αγοράστηκε από το Λούβρο και ήταν ο πρώτος λατινοαμερικανού ζωγράφου που τοποθετήθηκε στους τοίχους του μουσείου. Η Κάλο συνήθιζε να λέει: «Τι χρειάζομαι τα πόδια εφόσον έχω φτερά για να πετάξω;»

Συντάκτες : Ελένη Θεοχάρη  
Χρυσάνθη Βασταρδή  
Δημήτρης Μανουσάκης



# ΒΡΕΧΕΙ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΑ ...

## ΤΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ



1. Αυτός μας κάνει καλά, όταν είμαστε άρρωστοι
2. Κάνει μάθημα στα παιδιά του Δημοτικού Σχολείου
3. Κάνει μάθημα στους μαθητές του γυμνασίου
4. Ελέγχει την κίνηση των αυτοκινήτων στους δρόμους
5. Φτιάχνει ωραία φαγητά
6. Σβήνει τις φωτιές
7. Μας πουλάει λαχανικά και φρούτα
8. Τον φωνάζουμε όταν χαλάνε οι βρύσες μας.
9. Από αυτόν αγοράζουμε κρέατα
10. Ερχεται και μας διορθώνει τις χαλασμένες μπρίζες
11. Έχει πρόβατα και τα προσέχει
12. Παίζει ρόλους στο σινεμά και στο θέατρο.

Συντάκτες : Θεόδωρος Νούσιος  
Φίλιππος Σκέμπι

## Chouette, un pique-nique!

Name: \_\_\_\_\_

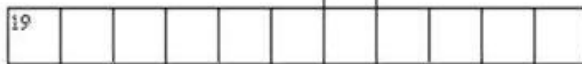
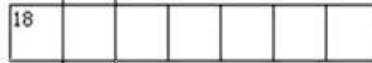
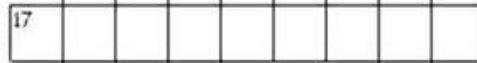
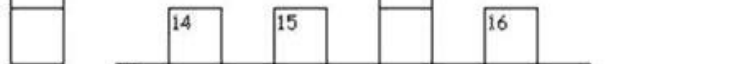
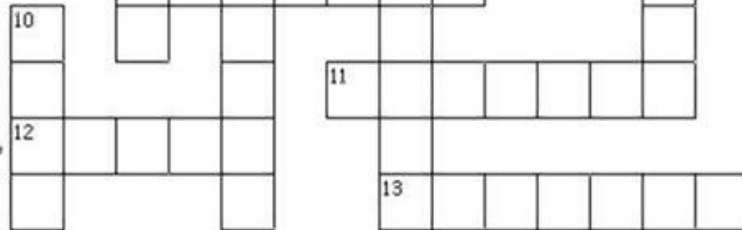
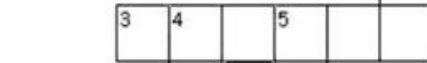
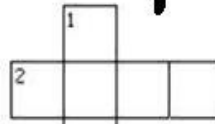
Date: \_\_\_\_\_

Βρείτε τις λέξεις που κρύβουν τα ανακατεμένα γράμματα.

|            |            |           |             |             |             |
|------------|------------|-----------|-------------|-------------|-------------|
| le fromage | une chèvre | un âne    | aujourd'hui | de l'eau    | partout     |
| le panier  | je prends  | visiter   | une poule   | adorable    | la campagne |
| une fleur  | un cochon  | du poulet | chouette    | printemps   | la tarte    |
| dommage    | un mouton  | une vache | le soleil   | les animaux | les nuages  |
| le vent    | une ferme  |           |             |             |             |

- |                 |   |       |                 |   |       |
|-----------------|---|-------|-----------------|---|-------|
| 1. jru'hiauadu  | a | _____ | 14. atpotru     | p | _____ |
| 2. irtmpps      | p | _____ | 15. ls axeuaimn | l | _____ |
| 3. o uohcnnc    | u | _____ | 16. eglaeomrf   | l | _____ |
| 4. nelpueuo     | u | _____ | 17. lepi erna   | l | _____ |
| 5. unn eâ       | u | _____ | 18. serdn jep   | j | _____ |
| 6. evnaueh c    | u | _____ | 19. ued uoltp   | d | _____ |
| 7. umfneee r    | u | _____ | 20. e ed'ual    | d | _____ |
| 8. ulfn eure    | u | _____ | 21. ltaera      | l | _____ |
| 9. oomunt nu    | u | _____ | 22. siirtev     | v | _____ |
| 10. èenhure vc  | u | _____ | 23. ell leosi   | l | _____ |
| 11. lordeaba    | a | _____ | 24. teevnl      | l | _____ |
| 12. tehtecuo    | c | _____ | 25. uelns saeg  | l | _____ |
| 13. el amgcanap | l | _____ | 26. gmmdaeo     | d | _____ |

# Jobs & occupations



Συντάκτες : Αναστάσης Στούμπος  
Πάρης Θεοχάρης



## ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΜΕΤΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΜΙΚΡΟΥΣ

### Η δασκάλα και οι πατάτες



Μια πολύ ενδιαφέρουσα διδακτική ιστορία για το μίσος και την διαχείρισή του.

Μια δασκάλα έχει αποφασίσει να παίξουν ένα παιχνίδι στην τάξη της.

Λέει λοιπόν στα παιδιά, να φέρει το κάθ' ένα, μια πλαστική σακούλα, που θα περιέχει μέσα μερικές πατάτες. Σε κάθε πατάτα θα δώσει ένα όνομα από τα πρόσωπα που μισεί.

Έτσι, ο αριθμός των πατατών που κάθε παιδί θα βάλει στη σακούλα του θα εξαρτηθεί από τον αριθμό των ανθρώπων που μισεί.

Την άλλη μέρα κάθε παιδί, έφερε από μια σακούλα με πατάτες, με το όνομα των ανθρώπων που μισούσαν, γραμμένο σε κάθε πατάτα. Κάποια παιδιά είχαν δύο πατάτες μέσα στη σακούλα, άλλα τρεις, άλλα πέντε και άλλα περισσότερες.

Η δασκάλα λέει μετά στα παιδιά, να κουβαλούν μαζί τους την πλαστική σακούλα με τις πατάτες, όπου και αν πηγαίνουν (ακόμη και στην τουαλέτα), για μερικές μέρες.

Ύστερα από αρκετές μέρες, τα παιδιά άρχισαν να διαμαρτύρονται, λόγω της δυσάρεστης οσμής που άφηναν οι πατάτες οι οποίες άρχισαν να σαπίζουν. Άλλωστε, αυτοί που είχαν περισσότερες πατάτες στη σακούλα, έπρεπε να αντέξουν και το μεγαλύτερο βάρος τους.

Κάποιες μέρες αργότερα, το παιχνίδι τελείωσε και τα παιδιά ανακουφίστηκαν και από την απαλλαγή τους από το βάρος αλλά και από τη δυσωδία των χαλασμένων πατατών.

Η δασκάλα ρώτησε τα παιδιά: «Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;. Τα παιδιά, άρχισαν ομαδικά να διαμαρτύρονται για το γεγονός ότι έπρεπε να κουβαλούν παντού μια τσάντα με πατάτες και μάλιστα χαλασμένες με άσχημη μυρωδιά, από κάποια στιγμή και μετά.

Στη συνέχεια, η δασκάλα τους αποκάλυψε το κρυμμένο νόημα πίσω από το παιχνίδι. «Αυτή ακριβώς είναι η κατάσταση όταν έχετε μίσος για κάποιον μέσα στην καρδιά σας. Η δυσωδία από το μίσος θα φωλιάσει στην ψυχή σας και θα το μεταφέρετε μαζί σας όπου κι αν πάτε συνεχώς.

*Αν δεν μπορείτε να ανεχθείτε τη μυρωδιά των σάπιων πατατών για μερικές μόνο μέρες, μπορείτε να φανταστείτε πως θα είναι να έχετε τη δυσωδία του μίσους στην ψυχή σας για μια ζωή;*

Συντάκτης : Βικτώρια Δεληστάθη  
Καθηγήτρια Αγγλικών



## Πότε και γιατί το λέμε .....

«**Αυγά σου καθαρίζουν;**»



Μια φορά τον χρόνο, οι Ρωμαίοι γιόρταζαν (για να τιμήσουν την Αφροδίτη και τον Διόνυσο) μ' έναν πολύ παράξενο τρόπο: Κάθε 15 Μαΐου, έβγαινε ο λαός στις πλατείες κι άρχιζε έναν «πόλεμο» με...αυγά μελάτα!

Χιλιάδες αυγά ξοδεύονταν εκείνη την ημέρα για διασκέδαση κι ο κόσμος γελούσε ξέφρενα. Τα γέλια αυτά, κάποιες φορές, εξακολουθούσαν για εβδομάδες ολόκληρες.

Στη γιορτή αυτή, δεν έπαιρναν μέρος μόνο οι πολίτες, που ήταν κατώτερης κοινωνικής θέσης, αλλά κι ανώτεροι κρατικοί υπάλληλοι, στρατηγοί, άρχοντες, Ρωμαίες δέσποινες και αυτοκράτορες καμιά φορά. Π.χ. ο αυγοπόλεμος ήταν μια απ' τις μεγάλες αδυναμίες του Νέρωνα, που πετούσε αυγά στους αξιωματούχους και στους ακόλουθους των ανακτόρων του, χωρίς να είναι η ημέρα της γιορτής των αυγών.

Για κάποιο διάστημα, η γιορτή αυτή, είχε γίνει δημοφιλής και στο Βυζάντιο. Αναφέρεται σε αρκετά βυζαντινά κείμενα, με δυο-τρία λόγια όμως.

Έτσι, απ' το περίεργο αυτό έθιμο (που η αιτία του χάνεται στα βάθη των αιώνων), έμεινε η ερωτηματική φράση: «Αυγά σου καθαρίζουνε;».

Την λέμε δε, όταν βλέπουμε να γελά χωρίς προφανή λόγο κι αιτία.

### «Κατά φωνή κι ο γάιδaros»



Ένα από τα πιο συμπαθητικά ζώα είναι και ο γάιδaros. Από αρχαιότητα χρόνια, οι άνθρωποι τον αγαπούσαν, όχι μόνο για την υπομονή, που δείχνει στις πιο βαριές δουλειές, αλλά και για την αντοχή του. Οι Φαραώ του 40ού αιώνα είχαν γαϊδάρους εξημερωμένους, που τους χρησιμοποιούσαν με τον ίδιο τρόπο που τους χρησιμοποιούμε κι εμείς σήμερα. Οι αρχαίοι τους θεωρούσαν σαν σύμβολο πολλών αρετών και σαν ιερά ζώα. Όταν ένας γάιδaros φώναζε, προτού αρχίσει μια μάχη, νόμιζαν ότι οι θεοί τους προειδοποιούσαν για τη νίκη. Κάποτε ο Φωκίωνας ετοιμαζόταν να επιτεθεί στους Μακεδόνες του Φιλίππου, αλλά δεν ήταν και τόσο βέβαιος για το αποτέλεσμα, επειδή οι στρατιώτες του ήταν λίγοι. Τότε αποφάσισε ν' αναβάλει για μερικές μέρες τη επίθεση, ώσπου να του στείλουν τις επικουρίες, που του είχαν υποσχεθεί οι Αθηναίοι. Πάνω, όμως, που ήταν έτοιμος να διατάξει υποχώρηση, άκουσε ξαφνικά τη φωνή ενός γαϊδάρου από το στρατόπεδό του.

- «Κατά φωνή κι ο γάιδaros!» έκανε ενθουσιασμένος ο Φωκίωνας.

Και διέταξε ν' αρχίσει η επίθεση, με την οποία νίκησε τους Μακεδόνες. Από τότε ο λόγος έμεινε, και τον λέμε συχνά, όταν βλέπουμε ξαφνικά κάποιο φίλο μας, που δεν τον περιμέναμε.

### «Πήγαν για μαλλί και βγήκαν κουρεμένοι»



Μια από τις πιο σκοτεινές εποχές που έζησε η Ελλάδα, ήταν όταν στα παράλια της έκαναν επιδρομές οι διάφοροι πειρατές, προπαντός, όμως οι Αλγερινοί που περνούσαν από το μαχαίρι όλα τα γυναικόπαιδα ή άρπαζαν τις όμορφες κοπέλες, για να τις πουλήσουν στα σκλαβοπάζαρά τους.

Στη Μήλο υπήρχαν τότε μεγάλα εργαστήρια ταπητουργίας, που έφτιαχναν χαλιά με ωραιότατα σχέδια με ένα ειδικό μαλλί. Τα χαλιά αυτά τα πουλούσαν πανάκριβα στους διάφορους πλούσιους της Πόλης, της Κύπρου ή της Βενετίας. Την εποχή εκείνη δρούσε στο Αιγαίο ένας φοβερός κουρσάρος, ο Αλή Μεμέτ Χαν. Μια νύχτα, βγήκε με τα παλικάρια του στη Μήλο, για να την κουρσέψει.

Οι πειρατές μπήκαν και στα εργαστήρια των χαλιών, που βρίσκονταν εκεί. Οι νησιώτες, όμως του πήραν είδηση, τους κύκλωσαν και του έπιασαν χωρίς αιματοχυσία. Αντί να τους σκοτώσουν, όμως τους ξύρισαν το κεφάλι και τα γένια και τους έστειλαν δώρο στον αυτοκράτορα του Βυζαντίου.

Από τότε έμεινε και ο λόγος που λέμε συχνά και σήμερα "Πήγαν για μαλλί και βγήκαν κουρεμένοι.

Συντάκτης : Ιωάννα Κατσαμάκη

# ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΕΛΙΟ.....

- Ξέρεις Τότε γιατί τα πουλάκια βγαίνουν από τ' αυγά τους ?
- Ξέρω κυρία !
- Γιατί παιδί μου ?
- Γιατί φοβούνται μήπως τα βράσουνε οι άνθρωποι

-----

- Πως πήγε η τελευταία μέρα στο σχολείο , Τότε ?
- Πολύ καλά, η δασκάλα μου μάλιστα, με συμπάθησε τόσο πολύ, που μου είπε να πάω του χρόνου στην ίδια τάξη, για να είμαι μαζί της !!!

-----

Βγαίνουν δυο τσιμπούρια από το σινεμά και λέει το ένα :

- Πώς θα πάμε σπίτι ?
- Με τα πόδια ή θα πάρουμε κανένα σκύλο ?

-----

Σε ένα εστιατόριο :

- Γκαρσόν έλα εδώ. Τα στρείδια δεν είναι φρέσκα. Εγώ σου ζήτησα φρέσκα, σαν εκείνα που έφαγα εδώ πριν δέκα μέρες.
- Μα από τα ίδια σας έφερα κύριε. Είχε μείνει από τότε μία μερίδα

Συντάκτες : Αιμίλιος Αζής  
Άγγελος Μιχαλόπουλος

## ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΑ ΣΠΟΡ !!!



Το μπάσκετ δημιουργήθηκε το 1891 από τον Αμερικάνο Τζέιμς Νάισμιθ στο πανεπιστήμιο του Σπρίνγκφιλντ. Η παράδοση αναφέρει ότι οι κανόνες του παιχνιδιού διατυπώθηκαν σε λιγότερο από μία ώρα και συγκεφαλαιώθηκαν σε 13 βασικούς αγώνες. Το 1894 κυκλοφόρησε ο πρώτος πλήρης επίσημος κανονισμός και το 1897 διοργανώθηκε το πρώτο αμερικανικό πρωτάθλημα. Με την ευκαιρία των Ολυμπιακών αγώνων στο Σεντ Λούις (1904) πραγματοποιήθηκαν οι πρώτοι αγώνες επίδειξης, αλλά το άθλημα περιελήφθη επίσημα στο πρόγραμμα των ολυμπιάδων το 1936, στους Ολυμπιακούς αγώνες του Βερολίνου.

Το γυναικείο μπάσκετ παρουσίασε δραστηριότητα μετά τον πόλεμο. Πολλά αθλητικά σωματεία διατηρούν γυναικείες ομάδες και κατά την περίοδο 1969-70 διοργανώθηκε πανελλήνιο πρωτάθλημα, στο οποίο αναδείχτηκε νικήτρια η ομάδα του Πειραιϊκού Συνδέσμου.

Σήμερα το μπάσκετ είναι από τα σημαντικότερα αθλήματα στην Ελλάδα, ενώ οι ελληνικές ομάδες έχουν διακριθεί σε παγκόσμιο και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Συντάκτες : Βικτώρια Πατσαλή  
Ηλίας Καρανάσιος

# ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ (νηστίσιμα)

## Γεμιστά από τον Πόρο



### Τι χρειαζόμαστε:

- 10 ντομάτες
- 5 μελιτζάνες
- 1 ματσάκι μαιντανό
- 4 κρεμμύδια
- 1 πακέτο ρύζι καρολίνα
- 4 πατάτες
- τριμμένη φρυγανιά
- λάδι
- αλάτι
- πιπέρι

### Πώς το κάνουμε:

1. Ξεκαπακόνουμε τις ντομάτες και βγάζουμε το ζουμί από μέσα. Κατόπιν βάζουμε το περιεχόμενο από τις ντομάτες να στραγγίξει.
2. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το κρεμμύδι και τον μαιντανό αφού πρώτα τα αλέσουμε ξεχωριστά στο μπλέντερ.
3. Προσθέτουμε τις μελιτζάνες στην κατσαρόλα αφού τις κόψουμε πρώτα σε κυβάκια. Μετά ρίχνουμε το αλάτι και το πιπέρι, το περιεχόμενο από τις ντομάτες όχι όμως το ζουμί το στραγγιγμένο και το ρύζι.
4. Στην συνέχεια γεμίζουμε τις ντομάτες με το περιεχόμενο της κατσαρόλας, τις καπακόνουμε και ρίχνουμε λίγο τριμμένη φρυγανιά πάνω από κάθε ντομάτα.
5. Τέλος κόβουμε τις πατάτες και τις τοποθετούμε ανάμεσα στις ντομάτες, ρίχνουμε από πάνω το στραγγιγμένο ντοματόζουμο και ένα ποτήρι λάδι. Ψήνουμε στους 180 για περίπου 1.30 ώρα.

Συντάκτες : Αθανασία  
Θεοδώρου

# ΣΧΟΛΙΚΑ ΝΕΑ



Οι μαθητές / τριες του Σχολείου μας , από το σχολικό έτος 2012- 13 και εξής, συλλέγουν με την βοήθεια των εκπαιδευτικών πλαστικά καπάκια. Αρχικά, εθελοντής από το Εργαστήρι Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαιδευτικής Κατάρτισης ( Ε.Ε.Ε.Κ ) Βόλου, έπαιρνε από το σχολείο μας τα καπάκια. Στόχος ήταν να συνδράμουμε στην αγορά αναπηρικών αμαξιδίων που είχαν ανάγκη μαθητές του Ε.Ε.Ε.Κ.

Την Δευτέρα 9 Φεβρουαρίου το Ε.Ε.Ε.Κ Βόλου , διοργάνωσε στο Συνεδριακό Κέντρο της Ιεράς Μητρόπολης Δημητριάδος, εκδήλωση παράδοσης των αναπηρικών αμαξιδίων στους μαθητές. Το σχολείο μας- εκπροσωπούμενο από το Δ.Σ. της Μαθητικής Κοινότητας και εκπροσώπους των μικρότερων τάξεων- προσκλήθηκε και παρακολούθησε την συγκινητική εκδήλωση. Ήταν η καλύτερη πράξη ανατροφοδότησης για τους μαθητές / τριες μας.

## Ημέρα φίλιας - Ημέρα κατά της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού...



Η Διεθνής Ημέρα Φιλίας (International Day of Friendship) καθιερώθηκε το 2011 με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του ΟΗΕ (Α/RES/65/275) και γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 30 Ιουλίου.

Τα βασικά πιστεύω των εμπνευστών της Διεθνούς Ημέρας Φιλίας είναι ότι η φιλία μεταξύ των λαών, χωρών, πολιτισμών και ατόμων, μπορεί να γεφυρώσει τις διαφορές και να συμβάλει στην εμπέδωση της ειρήνης σε παγκόσμιο επίπεδο.

Την ημέρα της Φιλίας θα τη γιορτάσει το σχολείο μας την Παρασκευή 6 Μαρτίου σε συνδυασμό με την ημέρα κατά της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού.

Στόχος μας είναι η προώθηση της φιλίας και η ενδυνάμωση των σχέσεων μεταξύ των μαθητών των τάξεων κάτι που μπορεί να συμβάλει στην μείωση των κρουσμάτων σχολικής βίας και εκφοβισμού . Πρόκειται για δράση πρόληψης... γιατί το «Το προλαμβάνειν καλύτερο του θεραπεύειν».

# Ξ Ε Ρ Ε Ι Σ Ο Τ Ι . . . .

## ΤΟ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ .....



Ξεκίνησε πριν 180 χρόνια περίπου και είχε μια ενδιαφέρουσα ιστορικά διαδρομή και μετεξέλιξη. Αρχικά, από το 1829, ως χοροί μπαλ-μασκε στα σπίτια των ντόπιων μεγαλοαστών.

Κάποια στιγμή, από το 1870 και μετά οι ίδιοι χρηματοδοτούν την κατασκευή καρναβαλικών αρμάτων και καθιερώνεται και η παρέλαση.

Χοροί και παρέλαση είναι για πολλές- πολλές δεκαετίες το επίσημο και γνωστό πέρα από την πόλη πατρινό καρναβάλι.

Στο περιθώριο του, βέβαια, υπάρχει και μια λαϊκή εκδοχή του με γλέντια σε ταβέρνες ή σπίτια και με τις μπούλες ( μεταμφίεση πρόχειρη με ρούχα του αντίθετου φύλλου, ρούχα της γιαγιάς κ.λ.π.).

Λαϊκοί τεχνίτες είναι και οι κατασκευαστές των αρμάτων και μασκαρατών κι ανάλογη η τεχνοτροπία τους.

Όμως το Καρναβάλι παραμένει η γιορτή των αστών αφού οι φανταχτεροί χοροί τους και η οργάνωση και χρηματοδότηση από αυτούς της παρέλασης και των αρμάτων δίνουν τον τόνο.

Κι εκτός από τις μπούλες οι ίδιοι, άλλωστε, δημιουργούν και τα λίγα αλλά χαρακτηριστικά έθιμά του: τον «πόλεμο» με τα κέρινα αυγά, τον σοκολατοπόλεμο, τους χορούς «μπουρμπούλια»

### Γνωστά καρναβάλια του κόσμου.....:

10. Carnival of Cultures
9. To καρναβάλι του Köln
- 8 To καρναβάλι στη Βασιλεία, Ελβετία
7. To καρναβάλι του Quebec
6. The Venice Carnival
5. Carnival, Sitges, Spain
4. To Πατρινό καρναβάλι
3. Mardi Gras, New Orleans
2. Caribbean, Tobago and Trinidad carnival
1. Carnival, Rio de Janeiro, Brazil



Συντάκτες : Σπύρος Ρίζος  
Κωνσταντίνος Ρουσόπουλος

## ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΤΕ ΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑ ...

Ξέρετε ότι τα παλιά πλαστικά μπουκάλια μπορούν να γίνουν η πρώτη ύλη για να φτιάξουμε απίθανα πασχαλινά λαγουδάκια; Ακολουθήστε τις οδηγίες μαζί με τα παιδιά και φτιάξτε μια όμορφη κατασκευή στον ελεύθερό σας χρόνο.



### Υλικά:

ένα μπουκάλι νερού  
σοκολατάκια πασχαλινά  
αυγά/ πλαστικά  
διακοσμητικά πασχαλινά  
αυγά  
θήκη για cupcakes  
μαρκαδόρος  
ματάκια για χειροτεχνίες  
κόλλα  
κοπίδι  
2 αυτιά χαρτονένια

Παίρνουμε το πλαστικό μπουκάλι και ζωγραφίζουμε με το μαρκαδόρο τη φατσούλα του λαγού ( μύτη, μουστάκια, στόμα) και εν συνεχεία κολλάμε τα ματάκια για χειροτεχνίες. Γεμίζουμε το μπουκάλι με τα σοκολατένια ή τα διακοσμητικά πασχαλινά αυγά . Κλείνουμε με το καπάκι του μπουκαλιού και τοποθετούμε όπως δείχνει και η εικόνα τη θήκη cupcake σαν καπέλο. Πιέζουμε ελαφρά τη θήκη στο κέντρο του καπακιού, την αφαιρούμε προσεκτικά από το μπουκάλι, κάνουμε με το κοπίδι μια σχισμή και από εκεί περνάμε τα χαρτοτένια αυτιά και τα κολλάμε στο κάτω μέρος με την κόλλα. Το ίδιο κάνουμε και με τη θήκη ούτως ώστε να στερεωθεί η κατασκευή.

Συντάκτες : Αθηνά Τσάλα  
Διονύσης Νικολόπουλος

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ..... ΕΚΤΗΣ ΔΙΑΣΤΑΣΗΣ

Σας εύχονται

**ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ**

Και ραντεβού τον Ιούνιο με το 3<sup>ο</sup> Φύλλο της εφημερίδας μας



## 19° ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΒΟΛΟΥ

**Μπορείτε να δείτε και την εφημερίδα μας σε  
ηλεκτρονική μορφή και να μάθετε για τα νέα του  
σχολείου μας στην ιστοσελίδα**

**<http://19dimotikonolou.weebly.com/>**