



PELICAN VOICE

pelicanvoice@gmail.com

26 Φεβρουαρίου 2019- ΦΥΛΛΟ 13

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΜΥΚΟΝΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΑΙΔΕΙΑ



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ
ΡΟΜΠΟΤΙΚΗΣ, ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ, ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ
& ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΩΝ (STEM)

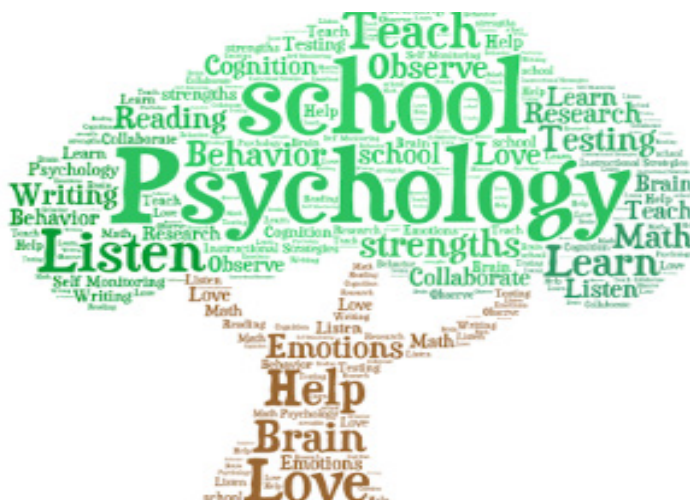
Ραντεβού στην Αθήνα!

Σελ 6,7



Η συνήθεια που έγινε... λατρεία

Σελ 3



Συνέντευξη με την ψυχολόγο του
σχολείου μας, Αθηνά Δελλαπόρτα

Σελ 8



Ένα πρόσωπο... πολλοί ρόλοι

Σελ 5

Διαβάστε Επίσης:

Chat	Άγχος	Pelican Sports	Cooking Time	Απόψεις
Με απόφοιτους του σχολείου	10 τρόποι να το καταπολεμήσετε	Τα αθλητικά νέα των Κυκλάδων	Έξυπνες Συνταγές	Οι μαθητές μας εκφράζουν τις σκέψεις τους
Σελ 9	Σελ 10	Σελ 11	Σελ 12	Σελ 3,4,5,12

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Βούλγαρη Έλενα

Στ' Δημοτικού

Δακτυλίδη Ελευθερία

Γ' Γυμνασίου

Δακτυλίδη Κατερίνα

Α' Γυμνασίου

Δάντου Μαριτίνα

Στ' Δημοτικού

Δάντου Χριστιάννα

Ε' Δημοτικού

Δήμα Άννα

Β' Λυκείου

Ζήτηση Φαίη

Α' Γυμνασίου

Θεοδωροπούλου Ιλιόνη

Α' Γυμνασίου

Κουκά Άννα

Α' Γυμνασίου

Κουσαθανά Άρτεμις

Ε' Δημοτικού

Κουτσούκος Ιάκωβος

Γ' Γυμνασίου

Μακρυγιάννης Γιώργος

Β' Γυμνασίου

Ξεναρίου Ιώβη

Ε' Δημοτικού

Ουράι Λόνα

Ε' Δημοτικού

Παχατουρίδου Ελένη

Β' Γυμνασίου

Πετράκη Ταρούλα

Α' Γυμνασίου

Πολυκανδριώτη Εβελίνα

Ε' Δημοτικού

Χαριτοπούλου Σωτηρία

Στ' Δημοτικού

Ειδικοί Συνεργάτες

Αργουδέλη Ζαχαρούλα

Φιλολόγος

Παραπονιάρη Ευτυχία

Μαθηματικός

Πατουλιώτης Γιώργος

Φυσικός

Ανακοίνωση Συλλόγου Γονέων

Αγαπητοί γονείς,

Μετά την περσινή, μεγάλη επιτυχημένη παρουσία μας στην Αποκριάτικη παρέλαση του καρναβαλιού, με θέμα "Μέδουσες", έτσι και φέτος το σχολείο μας θα λάβει μέρος με σκοπό να εντυπωσιάσει ξανά και να γεμίσει με πολύχρωμα λουλούδια την αποκριάτικη παρέλαση.

Το θέμα μας είναι:

"Ο Κήπος Της Γνώσης"

Τα παιδιά μας σαν όμορφα και πολύχρωμα λουλούδια που κάθε μέρα περιμένουν να τα φροντίσουμε, να τα τροφοδοτήσουμε με γνώση και αγάπη, ή σαν κηπουροί να μας "ποτίσουν" με χαμόγελα και χαρά.

Τα υλικά της στολής μας απλά:

Για τα λουλούδια μας :

* μια γλάστρα,

* πολύχρωμα πλαστικά λουλούδια ή φυλλωσιές

* σχοινί

Για τους κηπουρούς μας:

* μία ποδιά / φόρμα εργασίας,

* ένα καπέλο (ψάθινο)

* ανάλογα αξεσουάρ όπως: ποτιστήρι, κλαδευτήρι

* γάντια εργασίας, γαλότσες (προαιρετικά)

Σημείωση: τα παιδάκια θα πρέπει να φορούν μαύρα ρούχα μέσα από την στολή την ημέρα της παρέλασης, και να φέρουν ένα σκουφί ή μία κορδέλα / στέκα μαλλιών την ημέρα της κατασκευής της.

Τα υλικά της στολής των λουλουδιών (γλάστρες, λουλούδια, σχοινί, υλικά χειροτεχνίας), θα χορηγηθούν δωρεάν από τον Σύλλογο Γονέων & Κηδεμόνων.

Θα θέλαμε να παρακαλέσουμε να δηλωθεί το ενδιαφέρον της συμμετοχής σας στην Γραμματεία του σχολείου έως την Πέμπτη 28/02/2019, δηλώνοντας τον αριθμό συμμετεχόντων της κάθε οικογένειας και την περίμετρο της περιφέρειας του κάθε παιδιού (για σωστή επιλογή και παραγγελία μεγέθους της γλαστρούλας).

Θα σας γίνει ενημέρωση σχετικά με την ημέρα κατασκευής της στολής. Σας περιμένουμε όλους να γεμίσουμε χρωματιστά άνηθ το νησί μας!!

Με εκτίμηση,



Αποκριάτικος Χορός
Droulias Brothers
the show
ΚΑΙ Ο ΤΡΙΑΕΜΑΧΟΣ

Σάββατο 21:30
2/3/2019

ZENIT
Event Center
Mykonos



I'm a dog person



Tns Ελευθερίας Δακτυλίδη

Ποιος έχει σκύλο, να σπκώσει το χέρι του!

Όποιος θέλει να πάρει σκύλο να κάνει το ίδιο!

Και τώρα που σπκώσατε όλοι τα χέρια σας, μπορείτε να τα κατεβάσετε!

Με τον σκύλο σου αν και δεν σας συνδέουν δεσμοί αίματος, τον νιώθεις συγγενή σου, πολύ περισσότερο από τη δεύτερη ξαδέρφη σου ή κάτι αχώνευτες θείες από το χωριό. Ένας από τους καλύτερούς σου φίλους, έχει τέσσερα πόδια και γαβγίζει αλλά για σένα είναι πιο άνθρωπος από πολλά δίποδα εκεί έξω. Δεν μιλάτε την ίδια γλώσσα αλλά η συνεννόηση δεν ήταν ποτέ πρόβλημα. Πάντα καταλαβαίνει, όταν έχεις πρόβλημα και σε κάνει να



νιώθεις καλύτερα με ένα χάδι του ή ένα κούνημα της ουράς του που αρκούν για να σου φτιάξουν το κέφι και πάντα θα σε ακούει χωρίς να σε διακόπτει. Δεν έχει σημασία αν είναι ράτσας ή ...κοινός θνητός, θηλυκό ή αρσενικό, μαύρο, άσπρο ή καφέ, πέντε ή εικοσιπέντε κιλά, υπάκουο και ήρεμο ή τρελαμένο, γιατί αυτό που έχει σημασία είναι το συναίσθημα σε όσα σε κάνει να νιώθεις. Εσύ θα είσαι αυτή που θα του μάθεις να φέρνει το παιχνίδι του για να παίζετε, να μην λερώνει όπου να' ναι, να περπατάει καμαρωτά και να σε κοιτάζει στα μάτια κάθε φορά που λες τη μαγική λέξη «βόλτα». Με έναν σκύλο πάντα νιώθεις

ασφάλεια μες στο σπίτι, άλλωστε δεν θεωρείται άδικο ο καλύτερος φύλακας και πάντα θα σε περιμένει να γυρίσεις με ανυπομονησία. Ένας σκύλος βγάζει την καλύτερη εκδοχή σου και ποτέ δεν θα αισθανθείτε μη αγαπητός/ή.

ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΗΧΑΝΗ ΕΥΤΥΧΙΑΣ!

Τα σκυλιά ποτέ δεν κρίνουν, μόνο αγαπούν και δεν χρειάζονται άλλωστε κάτι άλλο... μόνο ΑΓΑΠΗ.

Τελικά δίκαια θεωρούνται ο καλύτερος και παντοτινός φίλος του ανθρώπου.

#NETFLIX



Tns Φαίης Ζήτων

Το Netflix είναι μια αμερικάνικη πολυεθνική εταιρία ειδικευμένη στη διαδικτυακή ενοικίαση ταινιών αλλά και σειρών. Το Netflix ιδρύθηκε 29 Αυγούστου το 1997. Έχει κυκλοφορήσει περίπου 126 πρωτότυπες σειρές και ταινίες το 2016. Περιέχει πάρα πολλά είδη ταινιών και σειρών όπως, βραβευμένες ταινίες, παιδικές και οικογενειακές ταινίες, musical, κωμωδίες, δράμα, αλλά και για τους τολμηρούς θεατές, θρίλερ και αλλά πολλά. Κάποιες από τις πιο πετυχημένες σειρές του Netflix με βάση τα κριτήρια του κόσμου είναι το "FRIENDS" παρόλο που είναι μια πολύ παλιά παραγωγή του 1987. Μια από τις πιο σύγχρονες, επιτυχημένες σειρές είναι το Riverdale και το pretty little liars (PPL). Και για πιο μικρά



παιδιά έχει ταινίες όπως την Moana, την «Πεντάμορφη και το Τέρας» με πρωταγωνίστρια την Emma Watson και τον Dan Stevens.

Η δικιά μου γνώμη για το Netflix είναι ότι έχεις πολλές επιλογές αν θες να καλέσεις του φίλους σου για μια βραδιά ταινίας.

Το ιδανικό σχολείο για μένα!



Tns Χριστιάννας Δάντου

Η δική μου ιδέα είναι η εξής: Αντί οι μαθητές να κουβαλάνε τις βαριές τσάντες τους, να φέρνουν από το σπίτι τους το δικό τους laptop ή tablet κι ένα τετράδιο. Επίσης κάτι που θα ήθελαν όλοι οι μαθητές είναι το δικό τους ντουλαπάκι (σαν αυτά στις ταινίες).

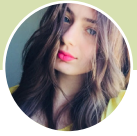


Όμως αυτό που αρέσει σε αρκετούς μαθητές είναι η γυμναστική. Θα μπορούσαν να είχαν την επιλογή να διαλέξουν ανάμεσα σε πολλά αθλήματα. Ουσιαστικά το κάθε παιδί θα διάλεγε ένα με τρία αθλήματα που θα ήθελε να κάνει μέσα στην εβδομάδα π.χ. κολύμβηση, ιππασία και άλλα.

As μην ξεχνάμε ότι οι μαθητές μπορούν να εξελίσουν μια φιλία όχι μόνο με έναν άνθρωπο αλλά και με ένα ζώο. Θα μπορούσε να υπάρχει μια αίθουσα ή ένας εξωτερικός χώρος με πολλά ζώα. Έτσι τα παιδιά θα παίζουν με όλα τα ζώα.

Όλοι οι μαθητές θα ήθελαν να υπάρχει μια καντίνα που να πουλάει υγιεινό φαγητό. Επίσης, γύρω της να είχε τραπέζια και καρέκλες. Έτσι όλοι θα απολάμβαναν το γεύμα τους παρέα.

Ελπίζω να σας άρεσαν οι ιδέες μου!!



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΟ ΜΕΓΑΡΟ

Της Άννας Δήμα

Στις 21-29 Δεκεμβρίου το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών φιλοξένησε τη χορευτική ομάδα του Πριγκιπάτου του Μονακό, που είναι μια από τις σημαντικότερες και πιο καταξιωμένες ομάδες χορού. Παρουσίασαν στην αίθουσα Τριάντη τη «Σταχτοπούτα» αλλά σε μια διαφορετική εκδοχή! Η παράσταση συνδυάζει στοιχεία από κλασικό και σύγχρονο χορό και το θέαμα ήταν μοναδικό.



Η χορογραφία ήταν του Ζαν-Κριστόφ Μαγιό, ο οποίος έχει σπουδάσει χορό και πιάνο στο εθνικό ωδείο της Τουρ και αργότερα στη διεθνή σχολή χορού της Ροσέλλα Χάταουερ στις Κάννες. Από τότε δούλεψε στα μπαλέτα του Αμβούργου, όπου χόρευε ως σολίστας σε πρωταγωνιστικούς ρόλους για πέντε χρόνια. Ένα ατύχημα του έφερε απρόσμενο τέλος στη χορευτική του καριέρα και έκτοτε από το 1983 ανέλαβε ως διευθυντής και χορογράφος στα μπαλέτα του Grand Theatre της Τουρ. Το 1992-1993 συνεργάστηκε με τα μπαλέτα του Μόντε Κάρλο αρχικά ως καλλιτεχνικός σύμβουλος και στη συνέχεια από το 1993, ως επικεφαλής τους. Ο Ζαν-Κριστόφ Μαγιό, κατά τη διάρκεια της σημαντικής καριέρας του έχει δημιουργήσει ένα ρεπερτόριο 80 χορογραφιών και έχει τιμηθεί με πολυάριθμα βραβεία και διακρίσεις όπως με τη Χρυσή μάσκα καλύτερης παράστασης το 2015 για το έργο του «Το ημέρωμα της Στρίγγλας».

Τα σκηνικά θα μπορούσαμε να τα χαρακτηρίσουμε ως αφαιρετικά, καθώς

είχαν άσπρα πανιά και με τη βοήθεια του φωτισμού η σκηνή μεταμορφωνόταν. Την έξυπνη αυτή ιδέα την επιμελήθηκε ο Ερνέστ Πινιόν-Ερνέστ που είναι εικαστικός καλλιτέχνης και μέλος του κινήματος Fluxus. Ξεκίνησε τη συνεργασία του με τα μπαλέτα του Μόντε-Κάρλο το 1995 κι από τότε έχει δουλέψει πολλές φορές με τον Ζαν-Κριστόφ Μαγιό. Δεν θα μπορούσε να τα καταφέρει χωρίς τη βοήθεια του Ντομινίκ Ντρίγιο που ήταν υπεύθυνος για τον φωτισμό. Οι ιδιαιτερότητες της παράστασης ήταν αρκετές και εντυπωσιακές, που δεν μπορούν να χαρακτηριστούν με λόγια... Θα πρέπει κανείς να δει την παράσταση.

Η πιο χαρακτηριστική ιδιαιτερότητα όμως ήταν ότι η Σταχτοπούτα δεν έχασε το γυάλινο γοβάκι της, όπως όλοι γνωρίζουμε από την κλασική ιστορία, διότι δεν φορούσε παπούτσια. Τα πόδια της ήταν γυμνά, καλυμμένα μόνο με χρυσή χρυσόσκονη κι ο πρίγκιπας έπρεπε να αναγνωρίσει τα πόδια της ανάμεσα σε πολλά.



Αξίζει να σημειωθεί ότι η «Σταχτοπούτα» χόρευε σε όλη τη διάρκεια της παράστασης ξυπόλυτη. Η παράσταση αυτή μόνο θετικά σχόλια θα μπορούσε να αποσπάσει. Τα ατελείωτα πόδια των χορευτών, η εκφραστικότητα και η θεατρικότητα τους, τα κουστούμια του Ζερόμ Καπλάν και τέλος η αριστουργηματική μουσική του Σεργκέι Προκόφιεφ συντέλεσαν στο παραμυθένιο αυτό αποτέλεσμα!

Let's Dance.

Της Λόνα Ουράι

Ο χορός ήταν πάντα ένα κομμάτι της ζωής μου. Τώρα που έχω μεγαλώσει λίγο κι έχω εξελιχθεί περισσότερο, μπορώ να κάνω πιο πολλά πράγματα. Ο χορός είναι πολύ απαιτητικός αλλά εμένα μου αρέσει. Είναι μια καλή άσκηση που σου δυναμώνει το σώμα. Μου δίνει αρκετό θάρρος και πολλά ρίσκα για να συνεχίσω την ζωή μου.



Συνήθως έχουμε προπόνηση 1 – 2 φορές την εβδομάδα. Αν κάποιος είναι στη Μύκονο και του αρέσει ο χορός μπορεί να ασχοληθεί με το μπαλέτο, τη ρυθμική, τον σύγχρονο, το χιπ-χοπ, το λάτιν και πολλά άλλα ανάλογα με τις προτιμήσεις του.



Εργαζόμενη μητέρα

Της Ελένης Παχατουρίδου

Η σύγχρονη γυναίκα, που παράλληλα εργάζεται και έχει οικογένεια, αντιμετωπίζει πολλές προκλήσεις αλλά και απαιτήσεις. Δυστυχώς το γυναικείο φύλο ήταν υποτιμημένο, ωστόσο τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες γυναίκες έχουν εισέλθει στην αγορά εργασίας. Όμως δεν παύουν να φροντίζουν την οικογένειά τους και το σπίτι τους. (Τουλάχιστον προσπαθούν...)

Οι θετικές επιδράσεις της γυναικείας εργασίας είναι πολλές. Αρχικά το να εργάζεται μια μητέρα κάνει καλό στην ίδια. Στη δουλειά γίνεται δραστήρια, μπορεί να ξεχάσει τα προβλήματα που την απασχολούν στο σπίτι αντιμετωπίζοντας νέες καταστάσεις. Αποκτά αυτοπεποίθηση και ανεξαρτητοποιείται κυρίως οικονομικά. Έτσι έχει την δυνατότητα να καλύψει όχι μόνο τις δικές της ανάγκες, αλλά και της οικογένειάς της, δηλαδή επιπλέον ταξίδια, αγορές, δραστηριότητες, χόμπι και υλικά αγαθά. Εξίσου σημαντικό είναι ότι και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας μαθαίνουν να προσφέρουν. Ο πατέρας συμβάλλει στις δουλειές του σπιτιού και περνάει ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά. Όμως και τα παιδιά κάνουν δουλειές. Τακτοποιούν το δωμάτιό τους και στρώνουν το κρεβάτι τους. Με αυτό τον τρόπο μαθαίνουν να είναι καθαρά, αλλά κυρίως αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους και καταλαβαίνουν πως τίποτα δεν είναι τόσο εύκολο στη ζωή.



Παρολ' αυτά υπάρχουν και αρνητικές επιπτώσεις από τη γυναικεία εργασία. Πολλές φορές η εργαζόμενη μητέρα μεταφέρει το άγχος και την πίεση της δουλειάς στο σπίτι, με αποτέλεσμα να μην επικρατεί μια χαρούμενη και ασφαλής ατμόσφαιρα.

Επίσης συχνά οι μητέρες ξεσπάνε στα παιδιά τους ή στους συζύγους τους. Έτσι εκείνοι είναι απρόθυμοι να κατανοήσουν και να βοηθήσουν την εργαζόμενη γυναίκα. Επιπλέον, η μητέρα δεν έχει ελεύθερο χρόνο, με συνέπεια να μην έχει διάθεση να περάσει χρόνο με την οικογένειά της. Ακόμη χειρότερο είναι όταν και οι δύο γονείς είναι πολυάσχολοι και δουλεύουν. Γυρνούν στο σπίτι κουρασμένοι, οπότε τα παιδιά συχνά νιώθουν έντονη παραμέληση, πικρία και αισθάνονται πως δεν βρίσκουν συμπάραση στα προβλήματά τους ή σε ό,τι άλλο τους απασχολεί.

Τέλος, πιστεύω πως όλα τα μέλη μιας οικογένειας πρέπει να δείχνουν κατανόηση και να βοηθούν, ο καθένας με τον δικό του τρόπο την εργαζόμενη μητέρα. Το κλίμα μέσα στο σπίτι σταδιακά θα γίνει πιο ευχάριστο και ήρεμο, πράγμα που θα επηρεάζει την ψυχосύνθεση των παιδιών. Επίσης, είναι απαραίτητο να μοιράζονται οι ευθύνες και οι δουλειές στο σπίτι, ώστε η μητέρα να έχει περισσότερο ελεύθερο χρόνο. Κάθε γυναίκα έχει δικαίωμα στην εργασία, ώστε να είναι ανεξάρτητη και αυτόνομη.

Αγαπητό μου ημερολόγιο



Της Ιλιόνης Θεοδωροπούλου

Αγαπητό μου ημερολόγιο,

Είναι καιρός να μάθω να αγαπώ τον εαυτό μου όσο περισσότερο μπορώ!

Σκέφτηκα λοιπόν κάποιους τρόπους που θα με βοηθήσουν να το καταφέρω!!!

- 1)Πρόσεχε τον εαυτό σου.
- 2)Θυμήσου να τρως υγιεινά.
- 3)Αφιέρωσε χρόνο σε αυτόν.
- 4)Πέρα από το διάβασμα είναι καλό να διασκεδάσεις και να ευχαριστιέσαι.
- 5)Σκέψου θετικά.
- 6)Απόλαυσε την κάθε στιγμή, το κάθε δευτερόλεπτο, σαν να μην υπάρχει αύριο.
- 7)Να θυμάσαι κάθε μα κάθε μέρα πόσο αξίζεις και ποσό καλός είσαι γι' αυτό που είσαι.
- 8)Βάλε στόχους και μάθε να προσπαθείς.
- 9)Γέλα πολυυυυ, μα πολυυυ και μετάντρεψε την κάθε «αρνητική» στιγμή στην πιο όμορφη.

Και τέλος...

- 10)Μην κλείνεσαι στον εαυτό σου. Για το κάθε πρόβλημα που έχεις υπάρχει πάντα κάποιος να σε βοηθήσει και να σε υποστηρίξει οπουδήποτε κι αν βρίσκεται ώστε να εκφράξεις τα συναισθήματά σου!!!

Να θυμάσαι έναν εαυτό τον έχουμε!!!

ΥΓ: Αγαπημένε μου εαυτέ μην ξεχάσεις ποτέ να κάνεις ό,τι σου είπα.

Keep smiling, you are loved :)

Ο Πανελλήνιος Διαγωνισμός Εκπαιδευτικής Ρομποτικής της WRO Hellas, διοργανώνεται φέτος για 5η συνεχή χρονιά και απευθύνεται σε μαθητές όλων των βαθμίδων. Για κάθε βαθμίδα τίθενται διαφορετικοί εκπαιδευτικοί στόχοι, κι ως εκ τούτου διαφορετικές διαγωνιστικές κατηγορίες και διαγωνιστικά κριτήρια. Περισσότεροι από 3.000 μαθητές από όλη την Ελλάδα, συμμετείχαν στον περσινό διαγωνισμό, ενώ φέτος οι διοργανωτές μιλούν για ρεκόρ συμμετοχών.



Η ιδέα: Χρησιμοποιώντας την αιολική ενέργεια, με τη χρήση ανεμογεννητριών, προσπαθούμε να την αξιοποιήσουμε με τρόπους που θα συμβάλλουν στην ενεργειακή αυτονομία του νησιού μας χρησιμοποιώντας «πράσινες» μορφές ενέργειας. Η παραγόμενη ηλεκτρική ενέργεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την φόρτιση ηλεκτρικών πλοίων, τα οποία θα μεταφέρουν τους επισκέπτες στο νησί της Δήλου όπου και μπορούν να θαυμάσουν τον ιστορικό αυτό τόπο και τα μνημεία που ακόμα διασώζονται σε αυτόν. Οι μετακινήσεις θα γίνουν πιο οικονομικές και φιλικές προς το περιβάλλον. Με δεδομένο ότι πρόκειται για έναν κοντινό χιλιόμετρικά προορισμό, και για μία θαλάσσια διαδρομή που είναι φυσικά προστατευμένη από έντονα καιρικά φαινόμενα η χρησιμοποίηση ηλεκτρικών πλοίων θα ήταν μια ενδεδειγμένη λύση που θα εκπαιδευόταν τους ως τώρα παραγόμενους ρύπους. Η πρωτοποριακή αυτή εφαρμογή άλλωστε, θα προσέλκυε ακόμα περισσότερο τουρισμό.

Ο τελικός διαγωνισμός λαμβάνει χώρα στην Αθήνα, μεταξύ των καλύτερων ομάδων που έχουν προκριθεί από τους κατά τόπους περιφερειακούς αγώνες. Την Τρίτη 19/2 πραγματοποιήθηκε ο δικός μας περιφερειακός διαγωνισμός στην πρωτεύουσα των Κυκλάδων. Το νησί μας, με τρεις συμμετοχές, μία για την βαθμίδα του δημοτικού και δύο του Γυμνασίου βρέθηκε στην Σύρο και διαγωνίστηκε με μαθητές των δικών τους σχολείων. Το επίπεδο ήταν υψηλό καθώς όλες οι συμμετοχές ήταν εξαιρετικές.

Το θέμα του φετινού πανελληνίου διαγωνισμού εκπαιδευτικής ρομποτικής στην βαθμίδα του δημοτικού ήταν: «Αρχιπέλαγος Αιγαίο: Η τεχνολογία βοηθά στην ανάπτυξη των νησιών». Η κεντρική ιδέα στην οποία βασίζεται είναι οι νέοι τρόποι βιώσιμης ανάπτυξης, που προάγουν την καινοτομία εισάγοντας έξυπνες τεχνολογίες για τη βέλτιστη χρήση των πόρων και υποδομών τους, εκπαιδεύοντας τους πολίτες και ευαισθητοποιώντας τους επισκέπτες γύρω από ζητήματα βιωσιμότητας.

Κάθε ομάδα μαθητών πρέπει να παρουσιάσει ένα έργο με αυτοματισμούς, που συνδυάζει με τον βέλτιστο τρόπο περιβαλλοντικές, και τεχνολογικές λύσεις, σύμφωνα με την αρχή της διαχείρισης των φυσικών πόρων και υποδομών. Η δική μας συμμετοχή καταπνέεται με την ιδιαιτερότητα του νησιού μας, τους ισχυρούς ανέμους.



Αναλυτικότερα, στο συγκεκριμένο πρότζεκτ παρουσιάζεται όλη η διαδρομή ενός τέτοιου πλοίου από και προς το νησί της Δήλου, η αποβίβαση των επιβατών, η φόρτιση του πλοίου, και η μετακίνηση των επιβατών με τη χρησιμοποίηση ειδικών

και από τον αλγόριθμο που ακολουθείται.

Την δεύτερη και την τρίτη θέση έλαβε η ομάδα του Μυκο pos Stem Club με τους μαθητές: Άννα Κουκά, Ματθαίο Κουσαθανά,



ηλεκτρικών τραμ.

Την πρώτη θέση κατέκτησε επάξια η ομάδα μας με τους μαθητές: Παναγιώτη Κακούτη, Γιάννη Κονταράτο, Νίκο Δακτυλίδη, Ιωάννη Ζουγανέλη, Μαρία Δακτυλίδη, Κωνσταντίνο Αθανασιάδη και Ηλία Κουτσούκο.

Στην βαθμίδα του Γυμνασίου, οι μαθητές διαγωνίστηκαν στην κατηγορία «Πρωτεύας». Πηγή έμπνευσης της δοκιμασίας είναι οι επικοινωνίες κατά τη Βυζαντινή περίοδο και παρουσιάζει την «περιπετειώδη» πορεία των αγγελιοφόρων που διέσχισαν την αχανή Βυζαντινή Αυτοκρατορία με ταχύτητα. Ο αγγελιαφόρος ξεκινά από την Ιερουσαλήμ και περνά από τέσσερις πόλεις (Δορύλαιο, Χαλκηδόνα, Κίο και Καισάρεια) μεταφέροντας μεταξύ τους μηνύματα ενώ ολοκληρώνει τελικά την πορεία του στην Κωνσταντινούπολη. Η δοκιμασία στηρίζεται πάνω στη μεταφορά μηνυμάτων όπως ήταν διαδεδομένη την Βυζαντινή περίοδο πάνω σε ένα «δρόμο» της αυτοκρατορίας που ένωνε τις παραπάνω πόλεις. Τα ρομπότ πρέπει να ακολουθήσουν τη διαδρομή που ακολουθούσαν τα μηνύματα όσο περισσότερες φορές προλάβουν στον χρόνο που τους δίνεται και να καταλήξουν στην περιοχή του τερματισμού, την Κωνσταντινούπολη.

Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές απαιτείται να φτιάξουν σε συγκεκριμένο χρόνο και χωρίς οδηγίες ένα ρομπότ και να το προγραμματίσουν να «διαβάσει» μια διαδρομή που έχουν επιλέξει, ακολουθώντας τη μαύρη γραμμή στην αγωνιστική πίστα. Η επιτυχία στον διαγωνισμό είναι αποτέλεσμα που προέρχεται τόσο από την κατασκευή του ρομπότ (θέση του αισθητήρα, ζύγισμα του κέντρου βάρους του ρομπότ) αλλά

Δακτυλίδη Παναγιώτη, Γασμίν Βαρώνου, Άγγελο Κουσαθανά, Χρήστο Ταράνη και Ιάκωβο Κουτσούκο, με τους πρώτους τρεις να προκρίνονται στον τελικό του πανελλήνιου διαγωνισμού!

Συγχαίρουμε τους μαθητές μας για την επιτυχία τους και ευχόμαστε τα καλύτερα για τη συνέχεια του διαγωνισμού στις 16 και 17 Μαρτίου, όπου και θα έρθουν αντιμέτωποι με τις καλύτερες ομάδες όλης της Ελλάδας!



Interview

Συστηθείτε μας:

-Τι σπουδές έχετε κάνει;

Οι σπουδές μου ξεκίνησαν το 1997 στο Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Η κατεύθυνση των σπουδών μου ήταν η επιστήμη της Ψυχολογίας. Το 2006 πήρα το μεταπτυχιακό μου στην Συμβουλευτική Ψυχολογία από το Παιδαγωγικό Τμήμα του ίδιου Πανεπιστημίου.



Το 2010 ολοκλήρωσα την τριετή εκπαίδευση στην Προσωποκεντρική Συμβουλευτική αποκτώντας το Postgraduate Diploma από το Πανεπιστήμιο Strathclyde της Γλασκώβης και το 2015 απέκτησα τον τίτλο της Ψυχοθεραπεύτριας, μετά από τετραετή εκπαίδευση στην Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεία στο Κολλέγιο Ανθρωπιστικών Επιστημών – ICPS.

-Τι είδους θέματα μπορεί να συζητήσει μαζί σας ένας γονιός ή ένας μαθητής ;

Οποιοδήποτε θέμα τον απασχολεί ή τον προβληματίζει.

-Ποιες μέρες και ώρες είστε διαθέσιμη;

Βρίσκομαι στο Σχολείο κάθε Τρίτη, 10.00-16.00.

-Πώς αποφασίσατε να γίνετε ψυχολόγος; Είναι δύσκολη δουλειά;

Από μικρή ήξερα ότι αυτό που δίνει νόημα στη ζωή είναι να μπορείς να βοηθάς τους ανθρώπους να ξεπερνούν τις δυσκολίες τους και να ζουν μια πιο όμορφη και χαρούμενη ζωή. Είναι πολύ δύσκολη δουλειά αλλά έχει και μεγάλες ικανοποιήσεις.

-Ποιο είναι το πιο δύσκολο θέμα που έχετε αντιμετωπίσει έως τώρα;

Οι δυσκολίες των πολύ κοντινών μου ανθρώπων. Ξέρετε, το πιο δύσκολο πράγμα όταν είσαι ψυχοθεραπευτής είναι να καλείσαι να στηρίξεις τους φίλους και τους συγγενείς σου.

-Υπήρξε στιγμή που σκεφτήκατε να τα παρατήσετε;

Ποτέ. Πιστεύω ότι όσο δύσκολη και αν φαντάζει μια κατάσταση, στο τέλος πάντα υπάρχει λύση.

-Πιστεύετε ότι στην εφηβεία βοηθάει η ύπαρξη ενός ψυχολόγου στο σχολείο;

Σαφώς! Στην εφηβεία μπαίνουν οι βάσεις για μια ικανοποιητική ενήλικη ζωή. Οι έφηβοι χρειάζονται σημαντικά εφόδια με το πιο σημαντικό να είναι η καλή σχέση με τον εαυτό τους. Να γνωρίζουν τις αδυναμίες αλλά και τα δυνατά τους σημεία. Μόνο έτσι θα μπορέσουν να πορευτούν με αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση στη ζωή.

-Σας αγχώνει όταν ένας έφηβος έρχεται σε εσάς και περιμένει να τον βοηθήσετε εσείς να λύσει το πρόβλημά του;

Καθόλου! Είναι χαρά μου να βρίσκουμε μαζί τα μονοπάτια προς τη λύση κάθε προβλήματος!

-Αν μπορούσατε να δώσετε μια μόνο συμβουλή σε κάποιο μαθητή, ποια θα ήταν αυτή;

Θα δώσω δύο συμβουλές σε μία! Να αγαπάτε τον εαυτό σας και στις μεγάλες αποφάσεις να μάθετε να τον ακούτε.



Chat με έναν απόφοιτό μας

Σε αυτό το φύλλο της εφημερίδας μας φιλοξενούμε τον απόφοιτό μας Κοσμά Μαραγκό.

-Πού βρίσκεσαι τώρα;

Αυτή τη στιγμή βρίσκομαι στην Πάτρα και σπουδάζω στο πανεπιστήμιο της πόλης στο τμήμα Φυσικής.

-Τι αναμνήσεις έχεις από το σχολείο;

Οι αναμνήσεις που έχω από το σχολείο είναι τόσο πολλές που ειλικρινά αν άρχιζα να τις εξιστορώ αυτή τη στιγμή θα τελειώναμε μετά από βδομάδες. Ένα είναι σίγουρο. Ανατρέχω σε αυτές καθημερινά και αισθάνομαι τη νοσταλγία που μου άφησαν αυτές οι αίθουσες.

-Θέλεις να μας αφηγηθείς ένα περιστατικό από τα μαθητικά σου χρόνια;

Με μια γρήγορη σκέψη όταν ακούω σχολείο το μυαλό μου πηγαίνει πρώτα στην τρίτη λυκείου. Η όλη φάση των πανελληνίων και του ατελείωτου διαβάσματος μέχρι το τέλος της χρονιάς. Μπορεί να ακουστεί χαζό ή τρελό για κάποιους αλλά θα ήθελα πολύ να ξαναζήσω εκείνη την τελευταία χρονιά στα θρανία. Δεν θα ξεχάσω ποτέ την ημέρα που ανακοινώθηκαν οι βάσεις. Ήμουν άυπνος μέρες και πολύ νευρικός. Η ανακούφιση που ένιωσα όταν είδα τα αποτελέσματα δεν περιγράφεται με λόγια. Πολύ δυνατό συναίσθημα. Ελπίζω να το βιώσω πολύ σύντομα όταν είναι η ώρα να πάρω το πτυχίο μου!

-Είσαι ευχαριστημένος από τη σχολή σου;

Επέλεξα να ασχοληθώ με έναν κλάδο ιδιαίτερο. Στη σχολή λέμε όλοι ότι αν δεν το "γουστάρεις" το Φυσικό δεν θα φύγεις ποτέ από αυτό. Θα πω ψέματα αν χαρακτηρίσω τη σχολή μου εύκολη και απλή και πως " με λίγο διαβασμα πριν την εξεταστική περνάς με άριστα". Είναι ένα δύσκολο αντικείμενο με θεωρητικά μαθήματα και εργαστήρια αλλά έχει μια άγρια ομορφιά, την οποία και δεν θα εκτιμούσα αν δεν είχα δίπλα μου στο σχολείο καθηγητές όπως η κ. Ζέππου και ο κ. Πατουλιώτης. Σας ευχαριστώ και σας αγαπώ ιδιαίτερα εσάς τους δύο!

-Είναι η φοιτητική ζωή όπως την φανταζόσουν;

Η φοιτητική ζωή δεν είναι όπως τη φανταζόμουν. Είναι η πρώτη φορά στη ζωή ενός ανθρώπου που γίνεται εν μέρει ανεξάρτητος. Αυτό λοιπόν δεν συνεπάγεται απλά ότι" θα

βγαίνω, θα πίνω και λόγο δεν θα δίνω" που λέει το τραγούδι. Υπάρχουν και τα πάρτι και η διασκέδαση αλλά υπάρχουν και υποχρεώσεις όπως το να φροντίσεις το σπίτι σου, το φαγητό σου, να αφιερώνεις χρόνο στη σχολή σου. Η ανεξαρτησία (τονίζω εν μέρει) του φοιτητή είναι ένα πολύ ωραίο συναίσθημα αρκεί να έχεις υπόψιν σου όλα τα παραπάνω.

-Τι στόχους έχεις για το μέλλον;

Για το άμεσο μέλλον έχω βάλει ως κύριο και βασικό στόχο το να τελειώσω τη σχολή μου. Η φυσική έχει κλάδους και προοπτικές από την οικονομία μέχρι την αρχιτεκτονική και δεν συμμαζεύεται... Δεν έχω καταλήξει οριστικά κάπου αλλά προς

το παρόν έχω μια κλίση προς τη θεωρητική φυσική (που αν θέλετε τη συμβουλή μου προκειμένου να μην τρελαθείτε, καλύτερα να μην την αγγίξετε ποτέ) αλλά και τον τομέα της περιβαλλοντικής φυσικής που αφορά στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και την προστασία περιβάλλοντος.

-Με ποιο κριτήριο θα συμβούλευες τους τελειόφοιτους μαθητές του Λυκείου να επιλέξουν τι να σπουδάσουν;

Το να μπορεί να σπουδάσει κάποιος είναι κάτι πολύ όμορφο και πολύ χρήσιμο. Επειδή όμως όπως είπαμε δεν θα υπάρχει μόνο η διασκέδαση, το κριτήριο που θα πρέπει να έχει κάποιος είναι να επιλέξει κάτι που του αρέσει πραγματικά, κάτι που του δημιουργεί την περιέργεια και κίνητρο να συνεχίσει να μαθαίνει και να εξελίσσεται πάνω στο αντικείμενό του. Κατ' εμέ αυτό το κριτήριο θα πρέπει να ακολουθήσουν όσοι σκέφτονται σοβαρά

να σπουδάσουν, καθώς αν επιλέξει κάποιος μια κατεύθυνση που δεν του αρέσει επειδή απλά έχει καλύτερη επαγγελματική αποκατάσταση ή μπορεί να βγάλει περισσότερα χρήματα από αυτό το αντικείμενο, υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες να παραιτηθεί τη σχολή του με την πρώτη δυσκολία που θα συναντήσει. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να χάσει αρκετό χρόνο και χρήμα μέχρι να βρει τι πραγματικά θέλει να σπουδάσει ή να ασχοληθεί. Κάντε τις επιλογές σας ελεύθερα και με βάση τις προτιμήσεις σας και δεν θα το μετανιώσετε.

-Σίγουρα το σχολείο μας είναι πολύ περήφανο που σε έχει απόφοιτο. Είσαι ένας αξιόλογος άνθρωπος και σου ευχόμαστε να συνεχίσεις τη δημιουργική σου πορεία με επιτυχία!



10 απλοί τρόποι να καταπολεμήσεις το άγχος



Tns Άρτεμης Κουσαθανά

Το άγχος ή αλλιώς η κατάσταση που κατά πάσα πιθανότητα θα κληθείς να αντιμετωπίσεις σε κάποιο σημείο της ζωής σου (αν δεν το κάνεις ήδη), αποτελεί διεθνώς ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας. Οι ειδικοί αναζητούν τρόπους αντιμετώπισης και πρόληψης του φαινομένου, ωστόσο οι ολοένα αυξανόμενοι ρυθμοί ζωής αποτελούν τεράστιο ανασταλτικό παράγοντα στο έργο τους καθώς ανεβάζουν στα ύψη το ποσοστό των ατόμων που υποφέρουν από αγχώδεις διαταραχές και κρίσεις πανικού.

Η επιτακτική πλέον ανάγκη να μειωθούν τα ανωτέρω ποσοστά μάς ώθησε στην αναζήτηση κάποιων ενδεικτικών προτάσεων αντιμετώπισης του άγχους -όταν τουλάχιστον αυτό βρίσκεται σε πρώιμα στάδια. Εντοπίσαμε λοιπόν, τους 10 τρόπους που σύμφωνα με τον επιστημονικό κλάδο μπορούν να συμμαχήσουν μαζί σου ενάντια στον μεγάλο αυτό εχθρό της ψυχικής -και σωματικής- σου υγείας.

> Συγκεκριμένες μυρωδιές όπως η λεβάντα, μπορούν να λειτούργησουν καταπραϊντικά. Η λεβάντα, ωστόσο, μπορεί να ενισχύσει την επίδραση κάποιων αναλγητικών, οπότε σε κάθε περίπτωση συμβουλέψου τον γιατρό σου πριν τη χρησιμοποιήσεις.

> Μάσπασε την αγαπημένη σου τσίχλα. Σύμφωνα με έρευνες, μασώντας μία τσίχλα μειώνεις

τα επίπεδα άγχους και μετριάξεις το στρες. Κάποιοι ερευνητές πιστεύουν πως το ρυθμικό μάσημα μπορεί να βελτιώσει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο, ενώ άλλοι ισχυρίζονται πως η μυρωδιά και η γεύση της σε βοηθούν να χαλαρώσεις.

> Το περιβάλλον και η φύση είναι άμεσα συσχετισμένες με το well-being. Οπότε, την επόμενη φορά που θα νιώσεις το άγχος να σε κυριεύει πάρε τον χρόνο σου και κάνε μία βόλτα στη φύση. Ακόμα και μερικά λεπτά θα κάνουν τη διαφορά.



> Χαμογέλασε! Ακόμα κι αν δεν είσαι χαρούμενος, μπορείς να είσαι χαμογελαστός, αφού ένα χαμόγελο σχηματίζεται από τους μύες των ματιών και του στόματος σου, οι οποίοι μειώνουν το στρες του σώματος.

> Σε περίπτωση που γνωρίζεις ότι πρόκειται να βιώσεις μία αγχωτική κατάσταση, λίγη μουσική πριν από αυτήν, ίσως βοηθήσει. Σε πρόσφατη έρευνα, παρατηρήθηκε πως άνθρωποι που άκουσαν ένα χορωδιακό τραγούδι λάτιν μουσικής πριν κάνουν κάτι αγχωτικό (π.χ. να δώσουν έναν λόγο) είχαν χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης (η ορμόνη του στρες), σε σχέση

με όταν άκουσαν τον ήχο των κυμάτων.

> Κάνε «επανεκκίνηση» στην αναπνοή σου. Κάτσε αναπνευστικά σε ένα ήρεμο μέρος. Ανάπνευσε αργά από τη μύτη και έκπνευσε το ίδιο αργά, επαναλαμβάνοντας μία λέξη ή φράση που σε βοηθά να χαλαρώσεις. Για να ωφεληθείς πραγματικά αφιέρωσε τουλάχιστον 10 λεπτά.

> Προσπάθησε να παραμείνεις θετικός, και συμπνετικός απέναντι σου. Η καλή σχέση με τον εαυτό μας, βοηθάει να αντιμετωπίσουμε μία κατάσταση διαφορετικά. Μίλα στον εαυτό σου ευγενικά και ενθάρρυνέ τον όπως θα έκανες αντίστοιχα στον καλύτερό σου φίλο.

> Ένας καλός τρόπος για αποσυμπίεση είναι να καταγράψεις τις σκέψεις σου. Από τη στιγμή που θα βρίσκονται στο χαρτί μπορείς να «δουλέψεις» καλύτερα και να ανακαλύψεις τρόπους για να επιλύσεις οποιοδήποτε πρόβλημα.

> Αναζήτησε την παρέα κάποιου αγαπημένου σου προσώπου και μίλα του για οτιδήποτε σε ανησυχεί. Εκτός του ότι θα νιώσεις λιγότερο μόνος, δύο μυαλά είναι καλύτερα από ένα και ίσως ο φίλος σου σου προτείνει μία λύση ή οπτική που δεν είχες σκεφτεί.

> Η γυμναστική παραμένει «διαχρονική αξία», στην ανύψωση της διάθεσής σου, αφού καθαρίζει το μυαλό σου και παράλληλα κάνεις ένα «διάλειμμα» από οτιδήποτε σε αγχώνει.

An unforgettable experience

Makrigiannis George

Last weekend, I went to a weird – looking restaurant with my friends because from outside it looked very funny.

When we walked in, we were greeted by an angry man with a knife. He told us we were to sit and left immediately. We sat down and two minutes later, a very tall rude man shouted to us: “What do you want to eat?” Frightened we ordered carrot soups.

One hour later the tall guy served us our soups. He put them on the dirty scruffy table and he said: “Eat quickly you ungrateful kids”. Out of curiosity I looked inside my soup and I saw a cockroach. I was amazed! It was still alive and it tried to swim its way out. We immediately paid and left.

My friends and I will never recommend this place.



“Η τεχνολογία στις μέρες μας”

Της Φλώρας Νικηφόρου

Η τεχνολογία στην καθημερινότητά μας είναι το Α και το Ω .

Είναι ένα απαραίτητο μέσο .Είτε την χρησιμοποιούμε για επαγγελματικούς σκοπούς ,είτε για διασκέδαση . Παρόλα αυτά ,είναι και βλαβερή αν εθιστείς με αυτά τα παιχνίδια που μας προσφέρει .Γιατί η τεχνολογία μπορεί να είναι και έμπνευση , αλλά αν δεν περιορίσουμε τον χρόνο που περνάμε πάνω σε μία οθόνη ,τότε είναι πιθανόν να δημιουργήσει πολλά προβλήματα στον οργανισμό μας .



Βασικό στοιχείο είναι ότι χάνουμε την επικοινωνία με τους συνανθρώπους μας.Επίσης , η τεχνολογία έχει ένα μειονέκτημα .Μπορεί εύκολα να παρασύρει μικρούς και μεγάλους στο να ασχολούνται

πολλές ώρες με αυτήν ,με αποτέλεσμα να παίρνουν πολλή ακτινοβολία . Άλλο ένα θέμα που θέλω να αναφερθώ είναι ότι παιδιά μικρής ηλικίας παίρνουν κινητά .

ΙΔΟΥ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

Κατά την άποψή μου τα περισσότερα παιδιά που έχουν κινητό βασίζονται πάνω στο ότι ο κόσμος που ζούμε πιστεύει πως το να έχεις κινητό είναι μια μορφή μόδας !!!!!!!

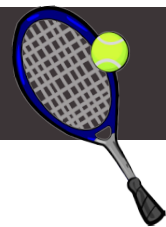
Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν την εξής φράση: "μέτρον άριστον". Αυτό σημαίνει ότι αν όλα τα χρησιμοποιούμε με μέτρο τότε θα βγούμε κερδισμένοι .

Για αυτό μέσω αυτού του άρθρου θέλω να πω πως πρέπει να χρησιμοποιούμε την τεχνολογία σωστά!!!!!!

Pelican Sports

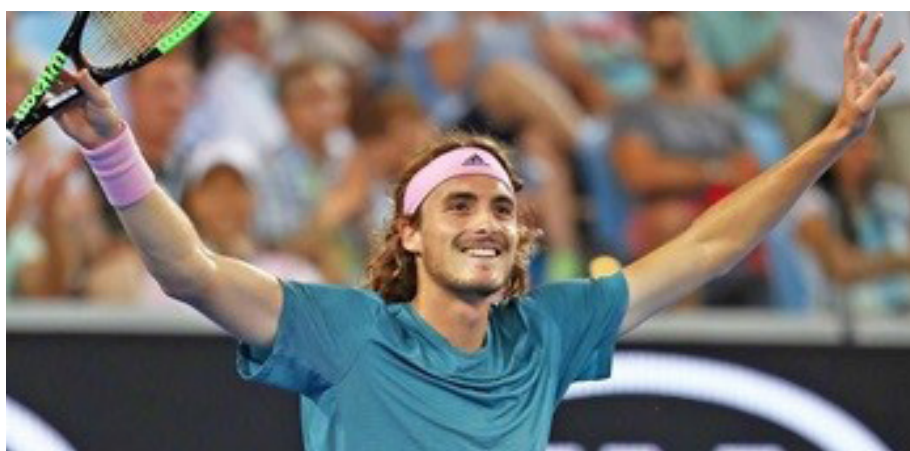
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΤΣΙΤΣΙΠΑΣ

Το υπέρλαμπρο αστέρι του παγκόσμιου τένις



Στη 12η θέση της παγκόσμιας κατάταξης τένις φιγουράρει το όνομα του Στέφανου Τσιτσιπά κάνοντας υπερήφανους όλους τους Έλληνες.

Ο Τσιτσιπάς έγραψε ιστορία με την εξαιρετική φετινή του πορεία στο Αυστραλιανό Open. Στις 20 Ιανουαρίου νίκησε το είδωλό του, τον μύθο του παγκόσμιου τένις Ρότζερ Φέντερερ.



Στη συνέχεια κέρδισε τον Ισπανό Μπαουτίστα Αγκούτ και πέρασε στους ημιτελικούς αντιμετωπίζοντας χωρίς επιτυχία δυστυχώς, τον κορυφαίο Ραφαέλ Ναδάλ.

«Για αυτές τις στιγμές αξίζει να ζεις». Με τις λέξεις αυτές περιέγραψε ο σπουδαίος τενίστας τα συναισθήματά του μετά τους αγώνες.

Ο 20χρονος αθλητής είναι ο πρώτος Έλληνας που έχει μπει στους 100 καλύτερους τενίστες του κόσμου. Πριν καν συμπληρώσει τα 18 του χρόνια είχε βρεθεί στο Νο1 της κατηγορίας Junior και είχε στεφθεί πρωταθλητής Ευρώπης.

Ο Τσιτσιπάς ακολουθεί πιστά τη συμβουλή της Ρωσίδας τενίστριας μητέρας του, η οποία είναι να μην χάσει ποτέ το πάθος του και να έχει ένα και μόνο στόχο, να φτάσει στην κορυφή. Δίπλα του έχει τον πατέρα του που είναι προπονητής του από τα τρία του χρόνια. «Για να κατακτήσεις την κορυφή χρειάζονται θυσιές και πλήρη αφοσίωση» όπως είπε ο ίδιος. Προπονείται σκληρά καθημερινά

και ταξιδεύει σε όλο το κόσμο. Νιώθει τυχερός που μπορεί να έχει μαζί τον πατέρα του αλλά του λείπουν πολύ τα αδέρφια του και η μητέρα του.

Μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα κατάφερε να κάνει εκπληκτικές εμφανίσεις με αποκορύφωμα την επική πρόκριση στους ημιτελικούς του Αυστραλιανού Open. Ο Έλληνας αθλητής μάς κάνει

υπερήφανους σε όλο τον κόσμο και όπως δήλωσε πρόσφατα: « Είμαι υπερήφανος που είμαι Έλληνας και εκπροσωπώ το μπλε και το άσπρο της χώρας μας κι αυτή τη σημαία».

Ο «Greek Freak» του τένις όπως τον αποκάλεσε ο Γιάννης Αντετοκούνμπο έκανε όλη την Ελλάδα να βλέπει τένις. Έχει κανάλι στο youtube με 50.000 συνδρομητές και 445.000 followers στο instagram.

Ο Τσιτσιπάς έκανε τον παγκόσμιο τύπο να μιλάει για το νέο υπέρλαμπρο αστέρι του παγκόσμιου τένις που έχει γεννηθεί και όπως όλα δείχνουν θα μας απασχολήσει πολύ στο μέλλον. Βρίσκεται «προ των πυλών» του top 10 και θεωρείται θέμα χρόνου να βρεθεί στην κορυφή του παγκόσμιου τένις. Είναι αποφασισμένος να γράψει με χρυσά γράμματα τη δική του ιστορία. Χαρακτηριστικά σε ένα από τα τελευταία tweet του έγραψε: «Όταν γράφεται η ιστορία της ζωής σου, μην αφήνεις άλλον να κρατά το στυλό».



Της Εβελίνας Πολυκανδιώτη

Τις Απόκριες ψάχνουμε στολές για να κάνουμε τη διαφορά.

Άλλες φορές μπορεί να αγοράσουμε ή άλλες να φτιάξουμε μόνοι μας.

Το θέμα είναι πάντα η διασκέδαση και το γέλιο.

Λοιπόν μην φοβάστε να τσαλακώσετε την εικόνα σας!

Αν είστε από τους ανθρώπους που δεν μιλάνε πολύ, τότε η στολή του μίμου θα είναι τέλεια για εσάς!

Στολή για όσους αγαπάνε το σούσι.

Η συγκεκριμένη στολή θα σας κάνει να δείχνετε λαχταριστοί. Ντυθείτε στα λευκά και δέστε ένα μαξιλάρι στην πλάτη σας!



Ποιος δεν αγαπάει τα ζελεδάκια; Φορέστε ρούχα με παρδαλά χρώματα και γεμίστε μια σακούλα με μπάλες όχι πολύ μεγάλες για να μπορείτε να κινείστε. .



Σχολική Μόδα



Της Ρούλας Χαριτοπούλου
και Έλενας Βούλγαρη

Έχετε βαρεθεί την καθημερινή στολή του σχολείου;

Αυτή η στολή είναι ένα μαύρο φόρεμα, που θα ήταν ωραίο για τα κορίτσια.



Αυτή η στολή αποτελείται από ένα μπλε πουλόβερ κι ένα πουκάμισο.

Έχει μια καρό γραβάτα κι ένα μπεζ παντελόνι. Είναι ιδανική για τα αγόρια.

Αυτές ήταν οι στολές που σας προτείνουμε.



ΕΥΡΙΠΙΔΕΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Θλιβερή η αιτία αλλά αντίδοτο στη θλίψη από την απώλεια του αγαπημένου μας δασκάλου Ευριπίδη, είναι οι εκδηλώσεις προς τιμήν του. Που δεν τον φέρνουν βέβαια πίσω, αλλά νοερά εκείνες τις ημέρες και τις ώρες είναι δίπλα μας και ανάμεσά μας περισσότερο έντονα.

Το ραντεβού μας εφέτος για την Ευριπίδεια Διαδρομή ορίστηκε για τις 13 Απριλίου, ημέρα Σάββατο.

Περισσότερες λεπτομέρειες στο επόμενο φύλλο.

Cooking Time

Τρουφάκια με μαύρη σοκολάτα



Της Ιώβης Ξεναρίου

Στην περίοδο των εξετάσεων χρειάζεται να καταπολεμούν οι μαθητές το άγχος και να ενισχύουν με κάποιο τρόπο την καλή λειτουργία του εγκεφάλου. Αυτό μπορεί να το κάνει η μαύρη σοκολάτα που περιέχει 65%-100% κακάο. Τα τρουφάκια με μαύρη σοκολάτα είναι μια υπέροχη συνταγή που θα βοηθήσει στις εξετάσεις.

Υλικά:

300 γρ. ταχίνι [απλό]

300 γρ. κουβερτούρα [όσο μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε κακάο τόσο το καλύτερο]

Χυμός από 1 πορτοκάλι

2 κουταλιές της σούπας μέλι

Σουσάμι ή τριμμένοι ξηροί καρποί για επικάλυψη

Εκτέλεση:

Λιώνετε την κουβερτούρα. Σε ένα μεγάλο μπολ, αναμειγνύετε το ταχίνι, το μέλι και τον χυμό από πορτοκάλι ενώ προσθέτετε τη λιωμένη κουβερτούρα. Περιμένετε 30 λεπτά και έπειτα πλάθετε τα τρουφάκια και τα γαρνίρετε με σουσάμι ή ξηρούς καρπούς.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!!

