

# ΤΑ ΕΥΛΙΝΑ ΣΠΑΘΙΑ

Σχολικό Έτος 2022-2023

6<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΡΓΟΥΣ

Τεύχος 5ο



Εικονογράφηση εξώφυλλου Γεώργιος Ίκμπαλ ΣΤ1





Η μεσοστιχίδα της ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ

Χ Α Ρ Τ Ι  
 Α Δ Ο Υ Μ Ι Ν Ι Ο  
 Δ Α Μ Π Ε Σ  
 Κ Α Δ Ο Σ  
 Γ Υ Α Δ Ι  
 Σ Κ Ο Υ Π Ι Δ Ι Α  
 Π Λ Α Σ Τ Ι Κ Ο  
 Ω Φ Ε Δ Ι Μ Η  
 Ρ Υ Π Α Ν Σ Η  
 Ζ Ο Η

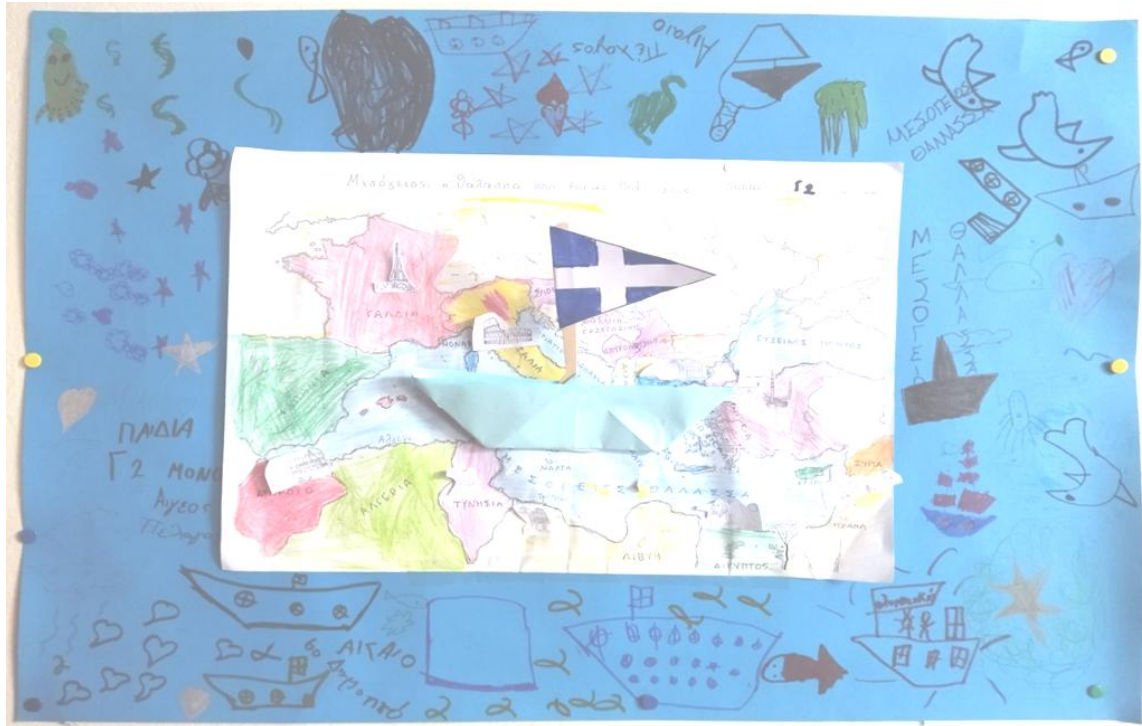


ΤΑΞΗ / ΤΜΗΜΑ : Α1

## «Μεσόγειος, η θάλασσα που ενώνει πολιτισμούς»

Οι μαθητές του Γ2 του 6<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου σε ρόλο χαρτογράφων δημιούργησαν τον δικό τους χάρτη της Μεσογείου και κατασκεύασαν τις δικές τους βάρκες έτοιμοι για περιπέτειες.





Σε ένα φανταστικό ταξίδι θαλάσσιας εξερεύνησης, γνώρισαν σημαντικά μνημεία των χωρών της Μεσογείου, συνέλεξαν πληροφορίες μέσα από βίντεο και έντυπο υλικό, εντόπισαν τα μέρη που πέρασε ο πολυμήχανος Οδυσσέας από την Τροία μέχρι να φτάσει στην Ιθάκη, ζωγράρισαν, τραγούδησαν ...

*Μεσόγειο τη λεν και παίζουνε γυμνά  
παιδιά με μαύρα μάτια αγάλματα  
πικρά  
γέννησε τους θεούς, τον ίδιο τον Χριστό*

*το καλοκαίρι εκεί δεν τρέμει  
τον καιρό  
μεσ' τη Μεσόγειο.....*

*Σύνθεση: Ζωρζ Μουστακί*

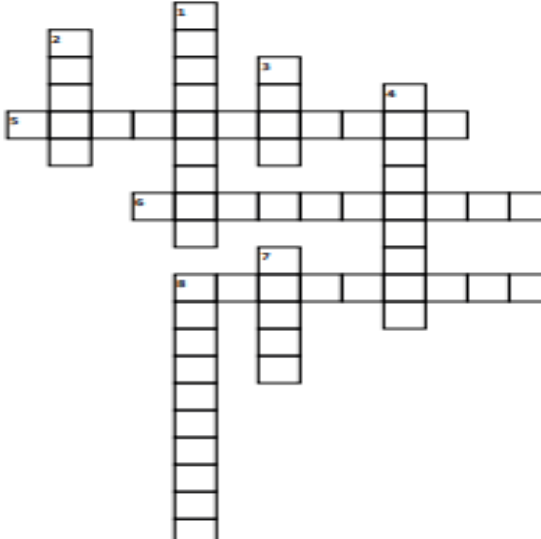
**Το συννεφόλεξο της Μεσογείου.....**



## Λύσε το σταυρόλεξο

9/2/23, 9:53 μ.μ. Μεσόγειος, η θάλασσα που ενώνει πολιτισμούς - Crossword Labs

### Μεσόγειος, η θάλασσα που ενώνει πολιτισμούς



**Απέναντι**

- Αγώνες μεταξύ των χωρών της Μεσογείου
- Γύρω από το Μεσόγειο αναπτύχθηκαν σπουδαίοι...
- Χρησίμευσαν σαν βασιλικοί τάφοι στην Αίγυπτο

**Κάτω**

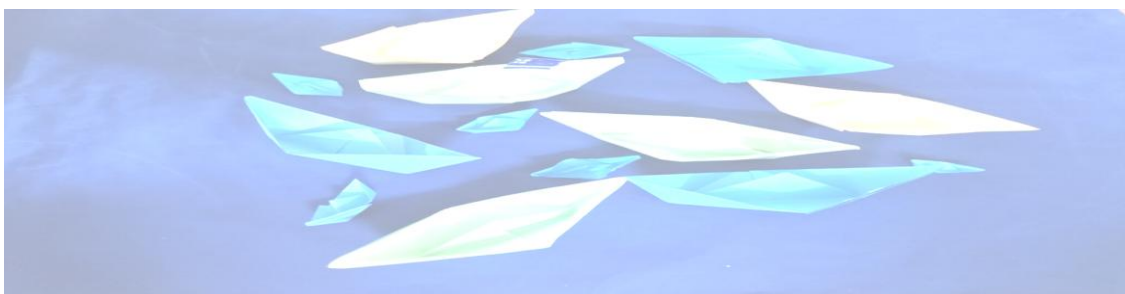
- Θάλασσα που ενώνει τρεις ηπείρους
- Ο Πύργος του ..... Βρίσκεται στο Παρίσι.
- Δέντρο που καλλιεργείται στις μεσογειακές χώρες
- Γνωστό ρωμαϊκό μνημείο
- Νησί της Μεσογείου
- Ναός που χτίστηκε προς τιμή της θεάς Αθηνάς

<https://crosswordlabs.com/view/2023-02-09-623> 1/1

Στόχος του προγράμματος ήταν να γνωρίσουν οι μαθητές τα σημαντικότερα μνημεία των χωρών της Μεσογείου, δημιουργήματα διαφορετικής πολιτισμικής και ιστορικής προέλευσης, να σέβονται την πολιτισμική διαφορετικότητα, να νιώθουν προθυμία να τα επισκέπτονται, να αναγνωρίζουν τους κινδύνους από τους οποίους απειλούνται και να δρουν θετικά για τη διατήρησή τους στο χρόνο.

**ΤΑΞΗ/ΤΜΗΜΑ Γ2**

**Υπεύθυνοι Εκπαιδευτικοί:**  
Βασιλοπούλου Θεοδώρα  
Κολιατσοπούλου Ελένη





καταστρέφει το σπιτάκι του κοάλα, αλλά δεν τα κατάφερε και τα κοάλα έζησαν και πάλι ευτυχισμένα.

Από τα παιδιά του Δ2  
Κωνσταντίνα Χαβιαρλή  
Γεωργία Ταραντίλη  
Αναστάσης Παπαδημητρίου  
Άγγελος Κουγιάς



### Κατά τη διάρκεια του σεισμού ...

Όταν γίνεται σεισμός και είμαι μέσα στο σπίτι, το σχολείο, τη δουλειά μπαίνω κάτω από ένα γερό τραπέζι ή γραφείο. Κρατώ το πόδι του.

Όταν δεν υπάρχει κοντά μου τραπέζι ή γραφείο, πηγαίνω στη μέση του δωματίου που βρίσκομαι. Γονατίζω και βάζω τα χέρια πάνω από το κεφάλι μου.

Όταν γίνεται σεισμός και είμαι έξω μένω μακριά από τα κτίρια.



### Μετά το τέλος του σεισμού...

Βγαίνω έξω από το κτίριο χωρίς να τρέχω.

Κατεβαίνω μόνο από τις σκάλες.

Πηγαίνω στο σημείο που θα συναντήσω τους γονείς ή τους εκπαιδευτές μου.

Αν δεν μπορώ να βγω από το κτίριο φωνάζω δυνατά για να ακούσουν άλλοι άνθρωποι που θα με βοηθήσουν. Μένω έξω από το κτίριο μέχρι να μάθω πότε μπορώ να ξαναμπώ.

**Θυμάμαι πάντα** τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης





## Μαθητές με... άποψη!

Στα πλαίσια του μαθήματος “Εργαστήρια Δεξιοτήτων” οι μαθητές του Ε1 προσέγγισαν το θέμα της “Περιβαλλοντικής Μετανάστευσης”, πώς δηλαδή διάφορες περιβαλλοντικές συνθήκες, φυσικές καταστροφές, κλιματικές αλλαγές αλλά και ανθρωπογενείς αιτίες (π.χ. συνέπειες πολέμου) μπορούν να



εξαναγκάσουν τους ανθρώπους σε φυγή από τον μόνιμο τόπο κατοικίας τους.



Η μάθηση, όμως, δεν μπορεί να είναι αποκομμένη από τη ζωή. Έτσι λοιπόν, οι μαθητές συνέδεσαν τη νέα γνώση με την επικαιρότητα.

« Λέρος– ναυάγιο με μετανάστες: Νεκροί μια γυναίκα και τέσσερα παιδιά.»

« Σεισμός στην Τουρκία 7,8 Ρίχτερ ! »

« Ο σεισμός χτύπησε ανελέητα την Τουρκία και τη Συρία και πολύ περισσότερο τα παιδιά στις περιοχές αυτές. Αναμένεται να επηρεαστούν 1,4 εκατ. παιδιά, σύμφωνα με τις διεθνείς οργανώσεις. »

Οι παραπάνω τίτλοι ειδήσεων αποτέλεσαν το έναυσμα για συζήτηση και πραγματικό προβληματισμό. Με ιδιαίτερα κριτική ματιά τα παιδιά προσέγγισαν τα αίτια των γεγονότων και προσπάθησαν να αναλογιστούν τις συνέπειες. Οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους καταγράφηκαν και αποτυπώθηκαν με εικαστικές δημιουργίες.

« Νιώθω μεγάλη θλίψη γι' αυτά που γίνονται και εύχομαι να βρεθεί μία λύση. Ελπίζω ο κόσμος να μην ξαναπάθει τόσο μεγάλο κακό. »



«Ελπίζω και προσεύχομαι να γίνουν όλα όπως πρέπει και να αφήσουμε πίσω μας αυτά τα δυσάρεστα γεγονότα.»

«Είμαι πολύ στενοχωρημένη αλλά και ταραγμένη με τον φόβο ότι ίσως γίνει και στην Ελλάδα ένας τόσο μεγάλος σεισμός»

«Άραγε πόσο δύσκολο είναι να είσαι εγκλωβισμένος και κάτω από τα συντρίμια χωρίς νερό και φαγητό για τόσες ώρες ή ημέρες »

«Κάνω πολλές σκέψεις για όσα συμβαίνουν και μου δημιουργούνται πολλές απορίες. Πώς θα μεγαλώσουν άραγε τα παιδιά που έχασαν τους γονείς τους; Ποιος μπορεί να ανακοινώσει στους γονείς ότι δε θα ξαναδούν τα παιδιά τους και πώς αυτοί οι άνθρωποι θα συνεχίσουν τη ζωή τους; »

«Σε τόσο δύσκολες στιγμές πρέπει να προσφέρουμε βοήθεια με όποιον τρόπο μπορούμε και παρά τις όποιες διαφορές μας. Οι άνθρωποι χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον. »

« Θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε στέλνοντας είδη πρώτης ανάγκης και προσφέροντας εθελοντικά βοήθεια. »



« ...Κανείς δεν ξέρει, ούτε οι ίδιοι, ποια θα είναι η ζωή τους από εδώ και πέρα, πού θα ζήσουν και ποιοι θα είναι δίπλα τους. Κι εμείς πάντα θα ανησυχούμε μη βρεθούμε ποτέ στη θέση τους, γιατί ο σεισμός μπορεί να είναι προβλέψιμος μα όχι αντιμετωπίσιμος. »

« Τι είδους άνθρωποι είναι αυτοί που ρισκάρουν ανθρώπινες ζωές, για να κερδίσουν χρήματα; »

« Πόσοι άνθρωποι αναζητούσαν μια καλύτερη ζωή και τελικά βρήκαν τον θάνατο; »

« Γιατί να αδικούνται τόσο πολύ, άνθρωποι που απλά θέλουν να ζήσουν μια καλύτερη ζωή σε μια χώρα με ειρήνη κι ασφάλεια; »

«Ο τρόπος που πέθαναν αυτοί οι άνθρωποι ήταν πολύ άδικος και άσχημος, διότι κανείς δε νοιάστηκε πραγματικά γι' αυτούς. »



Ολοκληρώνοντας την προσέγγιση των γεγονότων, στην καρδιά και στο μυαλό όλων, έμεινε χαραγμένο ένα πράγμα: η ζωή μπορεί να είναι απρόβλεπτη, αλλά με αγάπη, αλληλοβοήθεια και σεβασμό στον συνάνθρωπο και στο περιβάλλον, όλα μπορούν να γίνουν καλύτερα



Από τα παιδιά του Δ1

## Φιλοσοφικό ερώτημα

Αν ένας άνθρωπος σκοτώσει ένα σκύλο με το αμάξι τρέχοντας, θα φταίει ο άνθρωπος ή ο σκύλος; Η απάντηση είναι: δεν ξέρουμε! Για σκεφτείτε εσείς..φταίει ένας σκύλος που δεν ξέρει τον έξω κόσμο ακόμα ή ο άνθρωπος που έτρεχε με μεγάλη ταχύτητα; Συνήθως ο άνθρωπος αθρώνεται, επειδή δεν έχει πατήσει άνθρωπο, αλλά ένα σκύλο, ένα ζώο, που λέμε κι εμείς. Πόσες φορές βλέπουμε καημένα ζώακια στο δρόμο...σκέψου το λίγο..



**Νάγια Ταραντίλη**  
E2

### Ήξερες ότι...

- Έχουμε εξερευνήσει μόνο το 5% των θαλασσών;
- Τα σκυλιά βλέπουν μπλε και κίτρινο, γιατί τα μάτια τους έχουν «ευαισθησία» μόνο σε αυτά τα δύο χρώματα, ενώ εμείς οι άνθρωποι σε όλα;
- Οι μέλισσες βλέπουν πιο μπλε χρώμα εκεί που έχει νέκταρ; ➡

## Η ιστορία του Παναργειακού

Ο Παναργειακός είναι ποδοσφαιρικός σύλλογος με έδρα την πόλη του Άργους. Η ομάδα παίζει στο γήπεδο του Δημοτικού Αθλητικού Κέντρου Άργους, που έχει χωρητικότητα 5000 θέσεις. Ο Παναργειακός ιδρύθηκε το 1926 ως «Παναργειακός Σύλλογος Εθνικής Φυσικής Αγωγής». Απο το 1926 ως το 1933 συμμετείχε μόνο σε φιλικούς αγώνες. Το παρατσούκλι τους ήταν «Λύκοι». Το 2005 κατέκτησε το πρωτάθλημα και ανέβηκε κατηγορία. Ο Παναργειακός κατέκτησε το πρωτάθλημα της σεζόν 2007-8, το κύπελο Αργολίδας και επίσης, το κύπελο Ελλάδας Ερασιτεχνών.

**Τάσος-Μιχάλης**  
E2

**Τρόμαξε τους φίλους σου με αυτό το πείραμα!**

Βάλε 2 κουταλιές(του γλυκού) σόδα μαγειρικής σε μια χαρτοπετσέτα, γέμισε ένα μπουκάλι μέχρι τη μέση με ξύδι, κούνησέ το καλά και πέταξέ το μακριά! Προσοχή!! Άμα είσαι σε μικρή ηλικία, να κάνεις το πείραμα με γονείς και γενικά όταν το πετάς, ό,τι ηλικία και να έχεις, κάθισε μακριά!

**Μάξιμος- και Σωτήρης E2**

● Το συκώτι αρκούδας έχει υπερβολική δόση βιταμίνης A και δεν είναι καθόλου υγιές για τον άνθρωπο;

● Ένας καρχαρίας μπορεί να μυρίσει 1 σταγόνα αίματος από 100.000.000 σταγόνες νερού μακριά;

● Πριν από 10.000 χρόνια υπήρχαν μόνο καστανά μάτια, ώσπου έγινε μια γενετική μετάλλαξη και εμφανίστηκαν τα μπλε. Έτσι, αν έχεις μπλε μάτια, έχεις κοινά προϊστορικά γονίδια με κάθε γαλανομάτη στον κόσμο!

● Όταν κοιτάς το φως, η κόρη του ματιού σου μικραίνει, ενώ όταν είσαι στο σκοτάδι μεγαλώνει;

● Σε μια περιοχή της Αμερικής, απαγορεύεται να χρησιμοποιεί ένα παιδί το τηλέφωνο, εκτός αν παρακολουθείται από τους γονείς του;

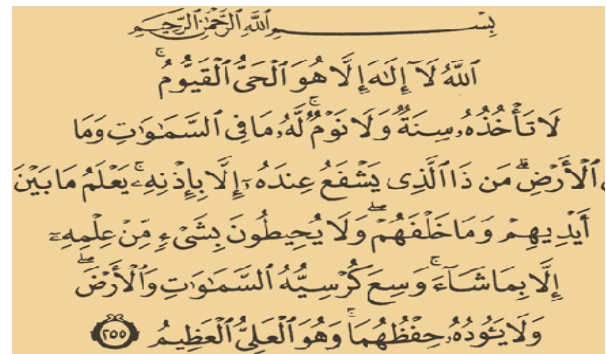
● Στο Κεφαλλάρι Άργους χτίστηκε το πρώτο χαρτοποιείο της Ελλάδας, το 1829;

● Το σχήμα της καρδιάς είναι έτσι, γιατί είναι σαν 2 αληθινές καρδιές που ενώνονται;



● Οι αναμνήσεις που δεν σου χρειάζονται κάνουν 6-7 μήνες για να ξεχαστούν;

● Στα αραβικά, γράφουν απ το τέλος της σειράς και πάνε ανάποδα;



● Το ποδόσφαιρο είναι ένα παιχνίδι μυαλού. Είναι σαν σκάκι εξωτερικού χώρου. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις σκακιστικές κινήσεις για να νικήσεις τα ματς.

● Οι παροιμιόμυθοι είναι μικροί μύθοι, που η μορφή τους θυμίζει τις παροιμίες. Το περιεχόμενο είναι λιτό και οι στόχοι του ηθικοδιδασκτικοί.

Για παράδειγμα:

*Όλα τα ψάρια σ'ένα τηγάκι τηγανιζόντανε και το καθένα έλεγε τ'αλλουνού: «Κάμε παραπέρα, γιατί μ'έκαψες»*

**Μαριάδνη-Βίκυ-Ιωάννα-Χριστίνα-  
Ηλέκτρα-Ευγενία  
Ε2**

**Μαλακιά πλαστελίνη με 2 υλικά!!**

Με αυτό τον τρόπο μπορείς να φτιάξεις πλαστελίνη, να σώσεις χρήματα και να νιώσεις τη χαρά της δημιουργίας!

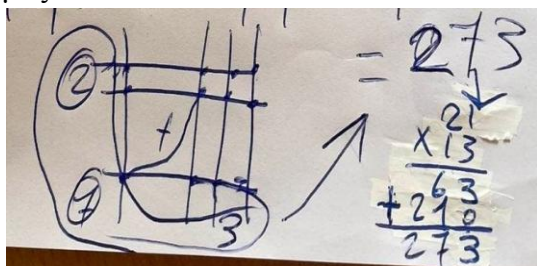
Υλικά: 1) μαλακτική μαλλιών  
2) κορν φλάουερ  
3) ένα μπολ

Εκτέλεση:

Ρίχνετε μέσα στο μπολ λίγο κορν φλάουερ, ανάλογα με την ποσότητα που θέλετε να φτιάξετε. Αφού ρίξετε το κορν φλάουερ, ρίχνετε και τη μαλακτική. Ανακατεύετε μέχρι να πάρει τη μορφή της πλαστελίνης.

## Ο κινέζικος πολλαπλασιασμός

Έχει αναρωτηθεί ποτέ πώς κάνουν οι Κινέζοι έναν πολλαπλασιασμό; Αν ναι, είσαι στο κατάλληλο μέρος! Για παράδειγμα γράφουνε  $21 \times 13$ . Δεν χρειάζεται να μάθουν την προπαίδεια! Θα κάνουν 2 ΟΡΙΖΟΝΤΙΕΣ γραμμές, προς τιμήν του 2 απο το  $21$ . Έπειτα, λίγο πιο κάτω απο τις 2 γραμμές, τραβάνε και άλλη 1 προς τιμήν του 1 απο το  $21$ . Μετά θα τραβήξουνε μια ΚΑΘΕΤΗ γραμμή, προς τιμήν του 1 απο το  $13$ . Και τέλος τραβάνε 3 ακόμα κάθετες, προς τιμήν του 3 απο το  $13$ . Τώρα θα λέτε πώς γίνεται αυτός ο πολλαπλασιασμός. Μετράνε τις γωνίες του σημείου κάτω κάτω δεξιά. Έπειτα, κάνουνε το ίδιο, στο σημείο πάνω πάνω δεξιά, αλλά εδώ θα προσθέσουμε και τη 1 γωνία, της κάτω κάτω αριστερής πλευράς. Και ο αριθμός είναι μπροστά μας.



Αν θέλετε να σας το εξηγήσω καλύτερα, μπορείτε να με ρωτήσετε!!

Νάγια Ε2

## Το πιο γρήγορο αεροπλάνο

Έχει ποτέ αναρωτηθεί ποιο είναι και σε πόσο μεγάλη ταχύτητα μπορεί να φτάσει το πιο γρήγορο αεροπλάνο στον κόσμο; Λοιπόν, το SR-71, που είναι μια «οικογένεια» από αεροπλάνα, είχε ταχύτητα 3-3,38 φορές την ταχύτητα του ήχου. Μπορούσε να πετάξει σε ύψος

Και είναι έτοιμο! Τέλος, μπορείτε να προσθέσετε και λίγο χρώμα ζαχαροπλαστικής.

Βίκυ Ε2

## Ο ρώσικος πολλαπλασιασμός

Θέλουμε να πολλαπλασιάσουμε  $21 \times 13$ . Κάνουμε δύο στήλες. Τη μια την ονομάζουμε Α και την άλλη Β. Βάζουμε το 21 στην Α και το 13 στη Β. Τότε, διαιρούμε το 21 δια του 2 και μας βγάζει 10. Δεν χρειάζεται να βάλουμε τον ακριβή αριθμό. Τώρα διαιρούμε το 10 με το 2 και κάνει 5. Τους αριθμούς, τους γράφουμε, τον έναν κάτω από τον άλλον στην Α στήλη. Συνεχίζουμε να διαιρούμε τους αριθμούς μέχρι να μην μπορούμε άλλο. Μετά, στη Β στήλη, πολλαπλασιάζουμε όσες φορές διαιρέσαμε το 2 στην Α στήλη. Υπογραμμίζουμε τους περιττούς αριθμούς της Α στήλης. Προσθέτουμε τους αριθμούς που είναι στη Β στήλη δίπλα από τους περιττούς. Το αποτέλεσμα είναι και αυτό  $21 \times 13 = 273$

Αν σας φαίνεται πολύπλοκο ελάτε να σας εξηγήσουμε!

Ιωάννα-Μαριάδνη

## Η ιστορία του αυτοκινήτου

Η ανάπτυξη του αυτοκινήτου ξεκίνησε το 1672 με την εφεύρεση του πρώτου ατμοκίνητου οχήματος, η οποία οδήγησε στη δημιουργία του πρώτου ατμοκίνητου αυτοκινήτου ικανού για ανθρώπινη μεταφορά. Η λέξη «automobile» προέρχεται απο την αρχαία ελληνική λέξη αυτός και τη λατινική mobilis, και σημαίνει το όχημα που κινείται μόνο του. Ο Καρλ Μπεντς ανέπτυξε το πρώτο βενζινοκίνητο αυτοκίνητο, το 1887. Στη Στουτγάρδη της

80.000 πόδια. Ήταν φτιαγμένο για να κατασκοπεύει την Σοβιετική Ένωση από τους Αμερικανούς. Η πρώτη του πτήση έγινε το 1964. Είναι το μοναδικό αεροπλάνο, το οποίο μπορούσε να πετάει για ώρες με υπερηχητική ταχύτητα.

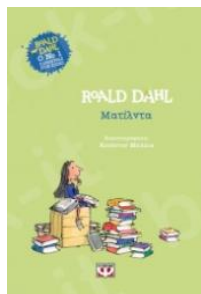
**Κωνσταντίνος E2**

### Προτάσεις βιβλίων. . . .

#### Ματίλντα

Η Ματίλντα είναι ένα κορίτσι συνηθισμένο, με δίψα για γνώση και λογοτεχνία.

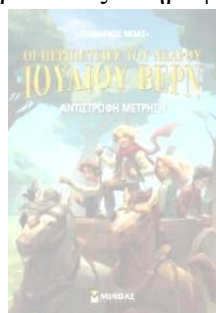
Ξαφνικά, της συμβαίνει ένα θαύμα. Μπορεί να κινεί τα μάτια πράγματα με τιμωρεί της. Έτσι, τους γονείς της για την άδικη συμπεριφορά τους, φέρνει την επανάσταση στο σχολείο της και ένα αίσιο τέλος σε αυτή την περιπέτεια.



θαύμα.  
κινεί  
τα μάτια  
τιμωρεί  
της για

#### Οι περιπέτειες του νεαρού Ιούλιου Βερν, Αντίστροφη μέτρηση

Έχοντας στα χέρια τους πληροφορίες που απειλούν τη διεθνή γιορτή του μέλλοντος, οι κυνηγοί της περιπέτειας του 21<sup>ου</sup> αιώνα, αναγκάζονται να μεταφέρουν το μήνυμα σε μια αποστολή που σημαντικότερος εχθρός είναι ο χρόνος.



διεθνή  
του  
να  
το

**Χριστίνα E2**

Γερμανίας μια εταιρεία πούλησε το πρώτο αυτοκίνητο, που ήταν ουσιαστικά μια τροποποιημένη ιππήλατη άμαξα, ώστε να μπορεί να δεχτεί μια μηχανή εσωτερικής καύσης. Έπειτα, η Ford Motor Company ξεκίνησε τη μαζική παραγωγή αυτοκινήτων.

### Δημήτρης-Παναγιώτης E2

#### Τα προβλήματα του Άργους, αλλά και άλλων πόλεων

- Η αιτία που οι δρόμοι είναι βρώμικοι είναι τα σκουπίδια που πετάνε οι άνθρωποι από τα αυτοκίνητά τους.
- Στο Άργος δεν υπάρχουν φιλοζωικές να μαζέψουν τα αδέσποτα, που δεν έχουν να φάνε και να μείνουν κάπου.
- Πολλοί δρόμοι είναι χαλασμένοι, με λακούβες.
- Οι ανάπηροι και οι τυφλοί, δεν μπορούν να περάσουν το δρόμο, από τα αυτοκίνητα.
- Τα αυτοκίνητα μολύνουν το περιβάλλον με τη βενζίνη.
- Οι μισθοί των ανθρώπων είναι χαμηλοί. Τα προϊόντα είναι ακριβά. Τα μικρά μαγαζιά κλείνουν και ανοίγουν μεγαλύτερα και οι άνθρωποι μένουν άνεργοι.
- Ο δήμαρχος τα χρήματα να μη τα δίνει για αγάλματα και συντριβάνια, αλλά να τα χρησιμοποιεί προς όφελος των ανθρώπων.
- Δεν μας αρέσει που απαγορεύεται το ποδόσφαιρό στην πλατεία του Άργους.
- Έργα στην πόλη προκαλούν πολλές διακοπές ρεύματος.

**Θεοφανία-Σταυρίνα E2**

## «Ο ΓΥΡΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΣΕ 80 ΗΜΕΡΕΣ»

Ο Φίλας Φογκ βάζει ένα στοίχημα με τους φίλους του ότι μπορεί να κάνει το γύρο του κόσμου σε 80 ημέρες. Μαζί με τον Πασπαρτού, τον υπηρέτη του, ξεκινούν το ταξίδι τους. Όμως τα πράγματα δεν είναι τόσο εύκολα όσο νόμιζαν και η περιπέτεια τους ξεκινά...θα καταφέρουν να γυρίσουν εγκαίρως και να κερδίσει ο Φίλας το στοίχημα;

### «Ο ΜΟΥΡΓΟΣ»

Δυο αδέσποτα σκυλιά ζουν στον κάδο τους, όσο όμως πλησιάζουν τα Χριστούγεννα, τόσο περισσότερο λαχταρούν ένα σπίτι και μια οικογένεια να τα αγαπήσει. Στην προσπάθεια τους να τα καταφέρουν θα ζήσουν δύσκολες και περίεργες καταστάσεις. Τελικά θα ζήσουν το όνειρο τους; Θα καταλάβουν τι είναι αγάπη και οικογένεια;

### «ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ ΚΑΙ ΦΤΩΧΟΣ»

Δυο αγόρια, γεννημένα την ίδια μέρα, μοιάζουν σα δυο σταγόνες νερό. Ωστόσο ο ένας μεγαλώνει πολύ φτωχικά και αντιμετωπίζει καθημερινά απαίσιες συμπεριφορές ενώ ο άλλος είναι ο γιος του βασιλιά. Όταν κάποια στιγμή συναντηθούν τυχαία, αποφασίζουν να αλλάξουν όχι μονό ρούχα αλλά και ζωές. Όμως για κανέναν από τους δυο τα πράγματα δεν είναι εύκολα, και θα δώσει ο καθένας τους το δικό του αγώνα.

**Κέλλυ Σπανού & Γεωργία Ντεβέ**

## **Κώδικας Φίλικής Συμπεριφοράς**



**Για να είμαι ένας περιζήτητος φίλος και να χαίρομαι τα καλά της φιλίας:**

Νοιάζομαι για τους άλλους και τους βοηθώ όποτε μπορώ.  
Συμπεριφέρομαι καλά και προσπαθώ να είμαι ήρεμος/ήρεμη.  
Δεν κοροϊδεύω κανένα/καμιά, αφού ούτε σε μένα αρέσει να με κοροϊδεύουν.  
Μοιράζομαι πράγματα με άλλους.  
Τους ακούω όταν μου μιλούν και δίνω σημασία σε όσα λένε.  
Δε λέω ψέματα.  
Προσπαθώ να μη ζηλεύω.  
Δε θέλω να γίνεται πάντα το δικό μου.  
Αναγνωρίζω ότι όλοι έχουμε τα ίδια δικαιώματα.  
Δε λέω τα μυστικά που μου εμπιστεύονται.  
Αποφεύγω τις προκλήσεις και ό,τι ξέρω ότι μπορεί να ενοχλήσει τους άλλους.  
Δέχομαι με χαρά τη νίκη, αλλά παραδέχομαι και την ήττα.  
Ξέρω πως δεν είναι ντροπή να κάνεις!  
Όταν κάποιος/κάποια με στεναχωρήσει προτιμώ να το συζητήσω μαζί του/της, χωρίς την παρουσία άλλων.

### **Ποια είναι η αληθινή φιλία.**

Η αληθινή φιλία απαιτεί θυσίες, προθυμία, ειλικρίνεια, πίστη, στοργή, αποδοχή και ανιδιοτέλεια. Για να αποκτήσουμε έναν πραγματικό φίλο δεν θα πρέπει να προσπαθούμε να εντυπωσιάσουμε τους γύρω μας, χωρίς να εξωτερικεύουμε την ειλικρινή μας σκέψη, γιατί τότε η σχέση μας θα παραμείνει επιφανειακή και δεν θα γνωρίσει ο άλλος τον πραγματικό μας εαυτό. Όταν κάνουμε μια σχέση δεν αποβλέπουμε στο συμφέρον και στην εκμετάλλευση του άλλου. Τότε δεν θα πρόκειται για μια γνήσια φιλία, αλλά για μια παροδική γνωριμία.

### **Η χρησιμότητα της φιλίας.**

Όλοι οι άνθρωποι έχουν ανάγκη τους φίλους στη ζωή τους για να μοιραστούν τα ➤



### Θέλεις να γίνουμε φίλοι ;

#### Η αξία της φιλίας.

Ο άνθρωπος από την πρώτη στιγμή της ύπαρξής του διαπίστωσε ότι η φιλία ως αρετή παίζει σημαντικότατο ρόλο στη ψυχική του υγεία και στην ποιότητα της ζωής του. Πραγματικός φίλος είναι αυτός που σε κάνει να νιώθεις ο εαυτός σου, που σε κάνει να γελάς και να αισθάνεσαι καλά κάθε στιγμή. Είναι αυτός που είναι κοντά σου στα καλά και στα κακά , στα εύκολα και στα δύσκολα και σε στηρίζει. Μέσα από τη φιλία οι άνθρωποι γεμίζουν εμπειρίες , γίνονται πιο σοφοί και γνωρίζουν καλύτερα τον εαυτό τους.

#### Είπαν...

Ο πραγματικός φίλος δεν θα σε προδώσει ποτέ και θα είναι πάντα εκεί για σένα.

**( Καπαρέλου Μαρία )**

Ο πραγματικός φίλος μπορεί να δώσει και τη ζωή του για σένα.

**( Μπούρης Δημήτρης )**

Ένας γνήσιος φίλος σου δίνει θάρρος και δύναμη και δεν σε ξεχνάει όσα χιλιόμετρα μακριά κι αν είσαι.

**( Κυριάκου Μαρίνα.)**

μυστικά τους ,να γιορτάσουν στις χαρές τους και να βρουν συμπόνια στα δύσκολα. Όσα χρόνια κι αν περάσουν πάντα μένουν χαραγμένες στο μυαλό μας , οι ευχάριστες στιγμές που έχουμε με τους φίλους μας. Τα κέρδη από μια ουσιαστική φιλία είναι η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης , το μοίρασμα, η απεριόριστη αγάπη η ατελείωτη διασκέδαση κι η επιστροφή στην πραγματικότητα σε περίπτωση παραστρατήματος.

#### **Ομαδική εργασία μαθητών ΣΤ2.**

#### Συνταγή για πασχαλινά αυγά

Βήματα:

1. Γεμίζουμε μια κατσαρόλα με νερό.
  2. Ρίχνουμε λίγο ξύδι.
  3. Μετά ρίχνουμε την κόκκινη μπογιά.
  4. Αφού γίνει κόκκινο το νερό, βάζουμε τα αυγά και τα αφήνουμε για 24 λεπτά.
- Τα αυγά τα βάφουμε τη Μεγάλη Πέμπτη!

*Ευγενία Ε2*

## Η παιδική ηλικία του **Αϊ Βασίλη**



Μία φορά κι έναν καιρό, ήταν ένα μικρό παιδάκι που τον έλεγαν Βασίλη. Ο Βασίλης είχε από μικρός ένα πρόβλημα με τα κιλά του. Τώρα έχει φτάσει στην ηλικία των 8 ετών και είναι 60 κιλά. Οι γονείς του δουλεύουν σε ένα ζαχαροπλαστείο στον Βόρειο Πόλο.

Άλλη μια μέρα ξημέρωσε που το άγχος περιτριγυρίζει τον Βασίλη για το bullying που θα βιώσει στο σχολείο του και

σήμερα. Με το που πάτησε το πόδι του στο κτίριο άρχισαν οι κοροϊδίες.

-Τι κάνεις πάλι εδώ ρε στρουμπουλή μπάλα; Δεν σου φτάνει το φυτό που είσαι; είπε ο Κωστής, που τον πείραζε συχνά.

-Άσε με ήσυχο!!! αποκρίθηκε ο Βασίλης.

Όταν άρχισε το μάθημα όλοι του πετούσαν χαρτάκια και του κολλούσαν τσίχλες στα μαλλιά, αλλά αυτός δεν έδινε σημασία, καθώς είχε τα μάτια του πάνω στη Τζέσικα, το πιο όμορφο και ευγενικό κορίτσι του σχολείου.

Στο διάλειμμα η Τζέσικα τον είδε να κάθεται μόνος και να τρώει το φαγητό του και αποφάσισε να πάει να του μιλήσει:

- Γιατί κάθεται και τρώς μόνος σου;
- Γιατί δεν έχω άλλους φίλους, είπε ξαφνιασμένους.
- Θες να πάμε μετά το σχολείο για παγωτό; πρότεινε η Τζέσικα.
- Εεε... μάλλον... ναι ....., είπε κατακόκκινος ο Βασίλης.

Το σχολείο τελείωσε και ενώ ο Βασίλης ετοιμαζόταν να πάει να συναντήσει την Τζέσικα, ξαφνικά εμφανίζεται ο Κωστής με την παρέα του.

-Πού νομίζεις ότι πας άθλιε μπουμπούνα; Πιστεύεις ότι ένα κορίτσι σαν την Τζέσικα θα γυρίσει να κοιτάξει έναν μπούφο σαν εσένα; Εσύ δε θα πας πουθενά αν δεν καθαρίσεις πρώτα και τα επτά ζευγάρια από τα ποδοσφαιρικά μας παπούτσια, είπε ο Κωστής και γέλασε ειρωνικά.

-Μα αυτό δεν είναι δίκαιο ....

- Δεν έχει μα.... είπε ο Κωστής, του πέταξε τον κουβά με το νερό και το πανί στο πρόσωπο και πήρε την παρέα του και έφυγε.

Όλο το απόγευμα καθάριζε μέχρι που γύρισε στο ζαχαροπλαστείο τρέχοντας και κλαίγοντας.

- Μαμά, φώναξε ο Βασίλης, μπορείς σε παρακαλώ να μου φέρεις κάτι να φάω, έχω λυσάξει της πείνας!! "Όλο το απόγευμα ο Κωστής με είχε βάλει να καθαρίζω τα παπούτσια τους!
- Αχ, αυτός ο Κωστής δε θα το συναντήσω μια μέρα... τέλος πάντων πες μου τι θες να σου φέρω; Πουτίγκα, μπισκότα, μελομακάρονα και κουραμπιέδες ή κορμό και τσουρέκι;
- Δώσε μου και από τις δύο ποικιλίες για να δοκιμάσω, είπε ο Βασίλης.
- Ότι πεις πασά μου! απάντησε η μαμά του.

Οι μήνες πέρασαν και έφτασε η μέρα όπου ο Βασίλης έγινε εννέα χρονών. Για τα γενέθλιά του οι φίλοι του αποφάσισαν να του κάνουν ένα πάρτι σε ένα σημείο μέσα στο δάσος. Αλλά αυτό που δεν ήξερε ο Βασίλης ήταν ότι του έδωσαν επίτηδες λάθος διεύθυνση. Όταν πήγε στο μέρος που του είπαν δεν είδε τίποτα. Ούτε τούρτα, ούτε μπαλόνια, ούτε τους υποτιθέμενους φίλους του. Το μόνο που είδε ήταν μια τρομακτική και σκοτεινή έπαυλη που περιτριγυριζόταν από ψηρά δέντρα.

Ξαφνικά άκουσε ένα περίεργο ήχο. Τότε γύρισε πίσω του και αντίκρισε μια όμορφη νεράιδα που του ψιθύρισε:

- Μη φοβάσαι να δείξεις τον αληθινό σου εαυτό.

Είσαι ένα αγόρι με πολύ καλή και ευγενική ψυχή.

Απλά προσπάθησε να τρώς λίγο πιο υγιεινά και να γυμνάζεσαι περισσότερο. Άκουσε με προσεχτικά!

Θα σου δώσω το χάρισμα των εορτών ώστε να δίνεις

δώρα και να κάνεις τα παιδιά του κόσμου χαρούμενα. Ορίστε και το δώρο μου για σένα!

- Ένα έλκηθρο με ταράνδους; Μα πού θα μου χρησιμεύσει αυτό; αναρωτήθηκε ο Βασίλης.



-Θα μάθεις όταν έρθει η κατάλληλη στιγμή, απάντησε η νεράιδα και εξαφανίστηκε μαγικά.



Τα χρόνια πέρασαν και ο καλόκαρδος Βασίλης πήρε τον τίτλο του Αη Βασίλη, παντρεύτηκε τη Τζέσικα, η οποία ονομάστηκε Άγια Βασιλίνα και από τότε μοιράζουν δώρα σε όλα τα παιδιά του κόσμου και μαζί με τα δώρα μοιράζουν και χαμόγελα.

**Μαρίνα Κυριάκου και Μαρία Καπαρέλου**

## 9 Φεβρουαρίου

### Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας

*Τη γλώσσα μου έδωσαν ελληνική*

*Οδυσσέας Ελύτης*

*Εν μόνον αγαθόν είναι την επιστήμην και εν μόνον κακόν την αμάθειαν.*

*Σωκράτης*

Το απόφθεγμα του Σωκράτη μπορούν να το διαβάσουν και να το κατανοήσουν περίπου 12.000.000 άνθρωποι στον πλανήτη. Τόσοι είναι περίπου αυτοί που γράφουν και μιλούν την ελληνική γλώσσα.

Η αξία της ελληνικής γλώσσας είναι ανεκτίμητη. Πρόκειται για τη γλώσσα που μιλιέται ασταμάτητα εδώ και 40 αιώνες. Γράφεται με την ίδια γραφή και το ίδιο αλφάβητο 28 αιώνες και με την ίδια ορθογραφία 24 αιώνες.

Είναι η γλώσσα στην οποία έγραψαν σπουδαίοι φιλόσοφοι, ποιητές και συγγραφείς. Όμηρος, Πλάτωνας, Αισχύλος, Σοφοκλής, Αριστοφάνης, Ιπποκράτης, οι Ευαγγελιστές και αναρίθμητοι άλλοι.

Η συμβολή της στον ελληνικό, τον ευρωπαϊκό

και παγκόσμιο πολιτισμό είναι ανεκτίμητη. Αυτή διαμόρφωσε την ιστορία του ανθρώπινου πολιτισμού. Αυτή είναι η πλούσια γλώσσα της λογοτεχνίας.

Κατά την αναμέτρηση της με τους Ρωμαίους βγήκε αλώβητη καθώς οι Ρωμαίοι επηρεάστηκαν βαθύτατα από την ελληνική γραμματεία και δανείστηκαν πολλές ελληνικές λέξεις για τη γλώσσα τους. Μάλιστα έγινε επίσημη γλώσσα των Ρωμαίων μετά τη μεταφορά της πρωτεύουσας τους στην Κων/πολη το 330μχ.

Σε όλη αυτή τη μεγάλη διαδρομή η ελληνική γλώσσα κατόρθωσε να επιβιώσει πάρα τις πολλές εθνικές, κοινωνικές, οικονομικές και πολιτισμικές περιπέτειες. Μετά την κλασική εποχή ήταν ο Μέγας Αλέξανδρος που την



Επιγραφή στην αρχαία ελληνική

You speak Greek  
You just don't know it

More than 6.000 Greek words that are used in English

academy, air, airplane, anatomy, angel, architect, aroma, astronaut, athlete, atmosphere, atom, base, bible, biology, box, centre, chess, choice, character, chronic, church, cinema, climate, clinic, comedy, cosmos, cube, cycle, decade, democracy, devil, diagram, dialogue, diet, diplomat, disc, drama, dynasty, echo, ecology, economy, ecstasy, electric, electronic, energy, enthusiasm, episode, erotic, ethics, euro, Europe, fantasy, galaxy, genetic, geography, geometry, giant, guitar, harmony, helicopter, hero, history, horizon, hormone, horoscope, hour, hymn, idea, idol, irony, jealous, kilogram, kilometer, kinetic, lion, logic, lyrics, machine, magic, magnet, mania, marathon, mathematics, melody, metaphor, meter, missile, microphone, microscope, museum, music, mystery, myth, neon, Nike, ocean, Olympic, orchestra, organism, orgasm, oxygen, panic, paper, poem, paradise, patriot, pause, pepper, period, phase, philosophy, photography, physis, planet, poem, pole, police, program, psychology, psychiatry, rhythm, seminar, scene, school, sphere, stereo, strategy, syllable, symbol, symmetry, sympathy, symphony, system, tactic, talent, telephone, telescope, technology, theatre, theme, theory, therapy, thermometer, tone, tragedy, triumph, type, utopia, zone, zoology...

Πηγή: <http://taniamanesi-kourou.blogspot.com/>  
Δάνειες λέξεις ελληνικές στην αγγλική.

διέδωσε ως τα βάθη της Ανατολής και τη λεκάνη της Μεσογείου. Εμείς οι σύγχρονοι έλληνες πρέπει να θεωρούμε τους εαυτούς μας τυχερούς, γιατί έχουμε ως μητρική γλώσσα την ελληνική που υπήρξε στο παρελθόν οικουμενική. Έχουμε όμως την υποχρέωση και το καθήκον να την προστατεύσουμε από εμάς τους ίδιους, αφού κινδυνεύει να αλλοιωθεί και να συρρικνωθεί από την αλόγιστη και αχρεία χρήση ξένων λέξεων ιδιαίτερα στον τομέα του τεχνολογικού λεξιλογίου καθώς και στην επικοινωνία, ιδιαίτερα των νέων ανθρώπων, με τα νέα μέσα επικοινωνίας. Προσοχή λοιπόν αφού είναι το βασικότερο στοιχείο της ταυτότητας μας. Με κανένα τρόπο δεν πρέπει να αγνοήσουμε τη σπουδαιότητά της!

### Διάσημοι Φιλέλληνες

Είμαστε οι μαθητές της Στ' τάξης του 6<sup>ου</sup> Δημοτικού σχολείου Άργους και με αφορμή το κεφάλαιο του «Φιλελληνισμού», στο μάθημα της ιστορίας, αποφασίσαμε να σας παρουσιάσουμε τους πιο γνωστούς υπερασπιστές της «ελληνικής απελευθέρωσης» και κάποια από τα διασημότερα έργα τους. Περισσότερη έμφαση θα δοθεί στον Βύρωνα και στον Ουγκώ. Ακόμα θα δούμε για την προσφορά των Φιλελλήνων στην επανάσταση. Επιπλέον θα μελετήσουμε τη λογοτεχνία των Φιλελλήνων και τέλος θα κάνουμε μια σύντομη αναφορά στον Φιλελληνισμό στις μέρες μας και πώς εκδηλώνεται.

### Ορισμός του όρου «Φιλελληνισμός»

Φιλέλληνες ονομάζονται οι ξένοι που εμπνεύστηκαν από την Επανάσταση του 1821 και υποστήριξαν τον αγώνα των εξεγερμένων Ελλήνων με διάφορους τρόπους. Η προφορά των Φιλελλήνων στην ελληνική Επανάσταση γινόταν με διάφορους τρόπους. Περισσότεροι από 1.200 Ευρωπαίοι (Γερμανοί, Γάλλοι, Ιταλοί, Πολωνοί, Ελβετοί, Άγγλοι) συμμετείχαν ενεργά στον ένοπλο αγώνα παίρνοντας μέρος σε μάχες εναντίον των Τούρκων. Παράλληλα σχηματίστηκαν Φιλελληνικές Επιτροπές σε μεγάλες πόλεις του εξωτερικού, με σκοπό την ενίσχυση του αγωνιζόμενου λαού είτε με υλικά μέσα, στέλνοντας χρήματα, τροφές και πολεμοφόδια είτε παρέχοντας ηθική υποστήριξη με δημοσιεύσεις σε έντυπα και εφημερίδες, καλλιτεχνικά έργα και συναυλίες.

## Φιλέλληνες Λογοτέχνες

### Λόρδος Βύρων

Ο Τζορτζ Γκόρντον Μπάιρον, ο 6<sup>ος</sup> Βαρόνος γνωστός και στην Ελλάδα ως λόρδος Βύρων γεννήθηκε στις 22 Ιανουαρίου του 1778. Ήταν Άγγλος αριστο-κράτης, ποιητής, πολιτικός, φιλέλληνας και μια από τις σημαντικότερες μορφές του Ρομαντισμού. Γυναίκα του ήταν η Αν Ίζαμπελ Μπάιρον. Γνωστά από τα ποιήματά του είναι, Δον Ζουάν.

Στο «Δον Ζουάν» δηλώνει ότι «θα ξεσηκώσω, αν μπορέσω, και τις πέτρες ακόμα ενάντια στους τυράννους της γης».

Τελικά, αν και αρχικός προορισμός του ήταν ο Μοριάς, εγκαθίσταται στο Μεσολόγγι, όπου έρχεται σε επαφή με τον Αλέξανδρο Μαυροκορδάτο, τον οποίο και υποστηρίζει οικονομικά. Εν τω μεταξύ, έχει σχηματίσει ιδιωτικό στρατό από 40 Σουλιώτες. Αξίζει να σημειωθεί ότι ήταν από τους πρώτους που συνειδητοποίησαν τις καταστροφικές συνέπειες που θα είχε η σύναψη δανείου στην περίπτωση που αυτό χρησιμοποιείτο όχι για εθνικούς σκοπούς, αλλά για πολιτικές διαμάχες.

Απεβίωσε στις 19 Απριλίου του 1824 ύστερα από πυρετό. Το πένθος για τον θάνατό του ήταν γενικό και ο Διονύσιος Σολωμός συνέθεσε μακρά ωδή στη μνήμη του. Η καρδιά του ενταφιάστηκε στο Μεσολόγγι. Προς εκδήλωση του πένθους στο Μεσολόγγι ρίχτηκαν 37 κανονιοβολισμοί από την ανατολή του ηλίου και μία κάθε λεπτό.

Το όραμά του δεν ήταν «Ελληνικό» αλλά Παγκόσμιο. «Θέλω να πολεμήσω τουλάχιστο με λόγια και αν ευτυχίσω και με έργα όλους όσους καταπολεμούν τη σκέψη,...ενάντια στους τυράννους». Αλλά στην Ελλάδα επέστρεψε, γιατί αναγνώριζε πως η Ελλάδα ήταν η σκέψη και η ρίζα.

*Είναι η Ελλάδα! Είναι νεκρή, ψυχρή είναι τώρα.*

*Νεκρή, αλλά ωραία. Ψυχρή, τερπνή ωστόσο ακόμη.*

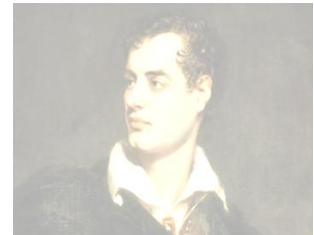
*Φρίττεις, όταν σημεία ζωής δεν συναντάς. Ωστόσο*

*υπάρχουν και νεκροί, που διατηρούν του κάλλους των τα ίχνη  
και όταν ακόμη από το σώμα τους έχει φυγαδευθεί η ψυχή τους.*

.....

*Μητέρα των μεγάλων των ανδρών, θνητών ενδόξων χώρα!*

*(The Giaour, Ο Γκιαούρ, 1813, απόσπασμα)*



Καντηρίασε την βάνδαλη πράξη του λόρδου Έλγιν κατά την επίδειξη, σε πρόχειρη αίθουσα του Βρετανικού Μουσείου, των γλυπτών που απέσπασε από την Ακρόπολη της Αθήνας με τους στίχους:

**«...Αιώνια, η σιχαμάρα να κυνηγά  
την βέβηλη μία του για πλούτη.  
Αντάμα με εκείνονε τον πρόστυχο,  
που, τον ιερό χώρο έκαψε της Εφέσου.  
Η εκδίκηση θ' ακολουθεί, και πιο πέρα από τον τάφο.  
Με τον Ηρόστρατο μαζί, θα στέκεται ο Ελγίνος  
μέσα στους αιώνες που θε νάρθουνε,  
σαν άγαλμα στημένος στις καταφρόνιας το βάθρο επάνω...»  
«Αν είμαι ποιητής, το χρωστάω στο αέρα της Ελλάδας»**

### Βίκτωρ Ουγκώ

Ο Βίκτωρ Ουγκώ ήταν Γάλλος ρομαντικός συγγραφέας και πολιτικός. Γεννήθηκε στις 26 Φεβρουαρίου του 1802 στην Γαλλία. Κατά την διάρκεια της καριέρας του έγραψε πολλά έργα.



Τα πιο γνωστά του ήταν, Η Παναγία των Παρισίων» μαζί με τους «Άθλιους». Ο Βίκτωρ Ουγκώ πέθανε στις 22 Μαρτίου του 1885 από πνευμονία, στην ηλικία των 83 ετών. Η κηδεία του έγινε 1<sup>η</sup> Ιουλίου του 1885 και θάφτηκε ως εθνικός ήρωας στο Πάνθεον της Γαλλίας. Υπήρξε και μεγάλος φιλέλληνας εκδηλώνοντας τα σε διάφορα έργα του όπως «Το Ελληνόπουλο», που μεταφράστηκε από τον Κωστή Παλαμά.

#### **Αποφθέγματα**

*«Μάθε τι θα πει Επανάσταση και ονόμαζέ την Πρόοδο. Μάθε τι θα πει Πρόδος και ονόμαζέ την Αύριο.»*

*«Για να είσαι λεύτερος, πρέπει να μάθεις να είσαι φτωχός.»*

*«Κοινωνική ευημερία έχουμε όταν οι άνθρωποι είναι ευτυχισμένοι και το έθνος μεγάλο.»*

*«Τον καιρό της επανάστασης, εκείνος που είναι ουδέτερος είναι αδύνατος.»*

### **Φροντίζω το σώμα μου για να έχω υγεία και ομορφιά.**

#### **Αγαπητοί μας αναγνώστες,**

στο μάθημα των εργαστηρίων και στα πλαίσια της Σεξουαλικής Διαπαιδαγώγησης, ασχοληθήκαμε με την ατομική υγιεινή που έχει μεγάλη σημασία για τον καθένα μας, καθώς μέσα από αυτήν αποκτάμε αυτοπεποίθηση και αυτοσεβασμό, στοιχεία απαραίτητα για μια υγιή και ισχυρή προσωπικότητα. Φροντίζοντας συστηματικά το σώμα μας, πετυχαίνουμε να προλαβαίνουμε τις ασθένειες, να διατηρούμε την υγεία μας και να καλλιεργούμε την αισθητική μας. Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τη στοματική υγιεινή, τον υγιεινό ύπνο κι άλλες υγιεινές καθημερινές συνήθειες. Αποφασίσαμε λοιπόν να μοιραστούμε μαζί σας μερικά μυστικά σωστής ατομικής υγιεινής.

#### **ΑΓΑΠΑΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ**

#### **ΤΟΝ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΟΝ**

#### **ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ.**

#### **Κανόνες ατομικής υγιεινής**

- Τακτικό πλύσιμο χεριών και περιποίηση νυχιών.
- Τακτικό πλύσιμο προσώπου και σώματος.
- Τακτικό βούρτσισμα δοντιών.
- Καθαρά εσώρουχα και καθαρές κάλτσες.
- Άνετα και καλής ποιότητας παπούτσια.
- Χρήση ατομικής πετσέτας, χτένας, οδοντόβουρτσας κ.λ.π
- Τακτική σωματική άσκηση.
- Σωστή και ισορροπημένη διατροφή.
- Κατανάλωση άφθονου νερού και φυσικών χυμών.
- Φοράμε απλά και καθαρά ρούχα που ταιριάζουν στην προσωπικότητά μας, αλλά και άνετα που βοηθούν στην καλή κυκλοφορία του αίματος και εξάτμιση του ιδρώτα.
- Η σωστή στάση του σώματος είναι η κατακόρυφη.
- Αποφεύγουμε να μεταφέρουμε βάρη.
- Έχουμε ανάγκη για 8-10 ώρες ύπνου για τη σωστή σωματική μας ανάπτυξη και ψυχική μας υγεία.
- Ο χώρος που ζούμε πρέπει να έχει καλό αερισμό και κανονική θερμοκρασία.

**Οι μαθητές του ΣΤ2.**

# Η φροντίδα του σώματος

