

ΘΡΑΝΙΟ ΣΤΟ ΙΟΝΙΟ

Τεύχος 1 | Μάιος 2026

Η μαθητική εφημερίδα του Γυμνασίου Μαχαράδου Ζακύνθου



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

Εκπαιδευτικές εκδρομές και επισκέψεις, αθλητικές επιδόσεις, φεστιβάλ, συμμετοχή σε διαγωνισμούς... Απ' όλα είχε η φετινή χρονιά! σελ.12-13

LE COIN FRANÇAIS

Μια γωνιά αφιερωμένη στη γαλλική κουλτούρα και το γαλλικό πολιτισμό...σελ. 15-16

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η Μάγδα Γαζέα μαραθωνοδρόμος και εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής του σχολείου μας... σελ. 8-9

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Φαγητό και ψυχική υγεία. Σπάζοντας τον κύκλο της υπερφαγίας... σελ. 10-11

ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

Προσωπικές ιστορίες, γνώμες, εμπνεύσεις... σελ. 3-7

Της **Ελένης Μυλωνά**,

εκπαιδευτικού γαλλικής γλώσσας, ΠΕ05, αρχισυντάκτριας

Αγαπητοί αναγνώστες,

Με ιδιαίτερη χαρά σας παρουσιάζουμε το πρώτο τεύχος της σχολικής μας εφημερίδας. Η προσπάθεια αυτή έγινε με στόχο να δώσει φωνή στους μαθητές του Γυμνασίου Μαχαιράδου και να αναδείξει τις δράσεις, τις σκέψεις και τις ιδέες μας.

Μέσα από τις σελίδες της εφημερίδας μας επιδιώκουμε την ενημέρωση, την έκφραση και τη δημιουργική συνεργασία. Ευχόμαστε το εγχείρημα αυτό να αποτελέσει μια όμορφη εμπειρία για όλους και να συνεχιστεί με την ίδια όρεξη και στο μέλλον.

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

από τη Γ΄ Γυμνασίου:

Βασιλική Ακτύπη

Πέννυ Κακολύρη

από τη Β΄ Γυμνασίου:

Αλεξάνδρα Αβντίου

Νάντια Αβντίου

Ιωάννα Μυλωνά

Μαρία Μαρούδα

Έσμα Νεργκιόνι

Μαρίλια Ξένου

Αναστασία Πατίρη

Παναγιώτα Παπαδάτου-
Μαστραντώνη

Κατερίνα Ρένεση

Κατερίνα Συνετού

Ερμέλα Τάφα

ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

Alysa Liu: Μια Ιστορία Επιμονής και Θάρρους

Η Alysa Liu αποτελεί μία από τις πιο ξεχωριστές προσωπικότητες του σύγχρονου καλλιτεχνικού πατινάζ. Από πολύ μικρή ηλικία έδειξε πως διαθέτει σπάνιο ταλέντο, καθώς κατάφερε να ξεχωρίσει σε ένα ιδιαίτερα απαιτητικό άθλημα που χρειάζεται πειθαρχία, σωματική αντοχή και ψυχική δύναμη. Η πορεία της προς την κορυφή δεν ήταν εύκολη, αφού χρειάστηκε να αφιερώσει αμέτρητες ώρες προπόνησης και να αντιμετωπίσει την πίεση των μεγάλων προσδοκιών από νεαρή ηλικία.



άθλημα, αναζητώντας ισορροπία στη ζωή της.

Παρά τις δυσκολίες, η Alysa Liu δεν εγκατέλειψε ποτέ τα όνειρά της. Με δύναμη, ωριμότητα και πίστη

στον εαυτό της επέστρεψε στους πάγους, αποδεικνύοντας πως οι πραγματικοί πρωταθλητές φαίνονται στις δύσκολες στιγμές. Η

μεγάλη της επιστροφή συνοδεύτηκε από σημαντικές νίκες και διεθνείς διακρίσεις, που επιβεβαίωσαν το ταλέντο και την αξία της.

Σε ηλικία μόλις 13 ετών κατάφερε να κατακτήσει το εθνικό πρωτάθλημα των Ηνωμένων Πολιτειών, γράφοντας ιστορία ως η νεότερη πρωταθλήτρια της διοργάνωσης. Η επιτυχία αυτή την έκανε γνωστή σε ολόκληρο τον κόσμο, όμως μαζί με τη δόξα ήρθαν και οι δυσκολίες. Οι συνεχείς αγώνες, η απαιτητική καθημερινότητα και το βάρος της δημοσιότητας την οδήγησαν στο να απομακρυνθεί προσωρινά από το

Η ιστορία της Alysa Liu είναι ένα παράδειγμα επιμονής και θάρρους. Δείχνει πως η επιτυχία δεν μετριέται μόνο με τα μετάλλια, αλλά και με την ικανότητα να ξεπερνά κανείς τα εμπόδια και να συνεχίζει πιο δυνατός. Για αυτόν τον λόγο, η Alysa Liu θεωρείται σήμερα σύμβολο έμπνευσης για τους νέους αθλητές σε όλο τον κόσμο.

Από τις μαθήτριες Αλεξάνδρα & Νάντια Αβντίου

ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

"Η Μουσική και οι Θεραπευτικές της Ιδιότητες"

Η μουσική είναι μια παγκόσμια γλώσσα και η τέχνη που βασίζεται στην οργάνωση των ήχων με σκοπό τη σύνθεση, την εκτέλεση και την ακρόαση. Η μουσική θεωρείται μια από τις αρχαιότερες τέχνες. Ο διαχωρισμός γίνεται βάσει ρυθμού, μελωδίας και οργάνων. Μερικά από τα κυριότερα είδη είναι:

- **Κλασική:** Βασίζεται στην παράδοση της Δυτικής Ευρώπης.
- **Jazz & Blues:** Με έμφαση στον αυτοσχεδιασμό και τον ρυθμό.
- **Rock & Pop:** Χαρακτηρίζονται από έντονη χρήση τεχνολογίας και ευρεία κοινωνική απήχηση.
- **Παραδοσιακή & World Music:** Συνδυάζουν τοπικά στοιχεία με σύγχρονες επιρροές.

Η μουσική δεν είναι μόνο διασκέδαση. Λειτουργεί ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων, ενισχύει την ψυχική υγεία και έχει αποδεδειγμένες θεραπευτικές ιδιότητες. Για πολλούς η μουσική είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους, της καθημερινότητάς τους. Είναι μέσο ψυχαγωγίας, ξεκούρασης και χαλάρωσης. Αποτελεί τρόπο σκέψης και έκφρασης, τρόπο ζωής και εν τέλει πλευρά του εαυτού τους.

Η μουσική έχει επιδράσεις στην ψυχολογία και τη φυσιολογία του ανθρώπου, και έχει αναγνωριστεί για τις θεραπευτικές ιδιότητές της σε διάφορους τομείς της υγείας και της ευεξίας. Ορισμένες από τις κύριες θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής περιλαμβάνουν:

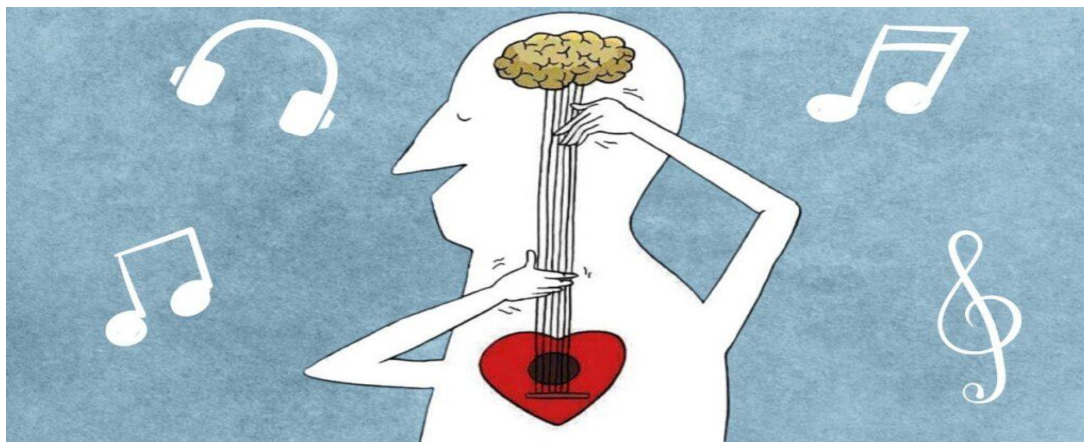
- **Χαλάρωση και μείωση του στρες:** Η μουσική μπορεί να προκαλέσει αίσθηση χαλάρωσης και να μειώσει το επίπεδο του στρες. Συχνά χρησιμοποιείται για τη διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης.



- **Βελτίωση της διάθεσης:** Η μουσική μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση του ατόμου. Η ακρόαση αγαπημένης μουσικής μπορεί να προκαλέσει αίσθηση χαράς και ευτυχίας.
- **Βελτίωση της συγκέντρωσης και της προσοχής:** Σε ορισμένες περιπτώσεις, η μουσική μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της συγκέντρωσης και της προσοχής, ιδίως σε περιβάλλοντα όπου απαιτείται καλή αντίληψη και επίλυση προβλημάτων.
- **Βελτίωση της κινητικότητας και της συντονισμένης κίνησης:** Η μουσική μπορεί να ενθαρρύνει την κίνηση και τον συντονισμό του σώματος, και χρησιμοποιείται σε περιβάλλοντα Θεραπείας για την αποκατάσταση και την ανάκτηση της κινητικότητας.
- **Βελτίωση της επικοινωνίας:** Η μουσική μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία και τον διάλογο, ιδίως σε περιπτώσεις όπου η γλώσσα είναι περιορισμένη, όπως στην περίπτωση ατόμων με αυτισμό.
- **Ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής:** Η μουσική μπορεί να δημιουργήσει συναισθηματικές συνδέσεις μεταξύ ανθρώπων και να ενισχύσει την αίσθηση κοινότητας.
- **Υποστήριξη σε Θεραπευτικές διαδικασίες σώματος και ψυχής:** Η μουσική χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό εργαλείο για την αντιμετώπιση και την ανακούφιση ατόμων με διάφορα προβλήματα υγείας και ψυχικές διαταραχές.



Από τη μαθήτριά Βασιλική Ακτύπη



ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

"Το δικό μου Πάσχα"

Το κατσικάκι οριακά «χόρευε» στη σούβλα, αλλά ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Το πρωί ξυπνήσαμε, φάγαμε ένα μη νηστίσιμο πρωινό και ετοιμαστήκαμε. Ντυθήκαμε προσεγμένα, όχι για να πάμε κάπου, αλλά γιατί περιμέναμε κόσμο στο σπίτι, που θα ερχόταν κατά το μεσημέρι. Ο μπαμπάς μου είχε ήδη ανάψει τη φωτιά με κάρβουνα, ώστε να τα βάζει κάτω από τη σούβλα για να αργοψηθεί σωστά το κατσικάκι και το κοκορέτσι. Όταν έβαλε το κασίκι στη σούβλα, δίπλα στον γεμάτο με αλουμινόχαρτα πάγκο (για να μη λερωθεί ο πάγκος), και το είδα να γυρίζει με το αυτόματο μοτεράκι, συνειδητοποίησα ότι ήταν Πάσχα. Ύστερα, μαζί με τα δύο αδέρφια μου, πήραμε τα σοκολατένια αυγά που μας είχε κάνει δώρο το σόι μας και αρχίσαμε να τα σπάμε. Πιο συγκεκριμένα, ο καθένας έβαζε τα δικά του κομμάτια στο μπολάκι του, για να έχει να τρώει και να κερνάει τους φίλους του όλη μέρα.

Οι καλεσμένοι άρχισαν να καταφθάνουν χαρούμενοι, με το «Χριστός Ανέστη» στο στόμα. Και φέτος υπήρχε πολύ μεγάλη χαρά και όλοι ήμασταν ευδιάθετοι. Όταν βάλουμε μουσική, το κέφι άναψε αμέσως. Οι γιαγιάδες τραγουδούσαν και έφερναν ταψιά και πιάτα με φαγητό στο τραπέζι, η θεία χόρευε, η μαμά ήταν στην κουζίνα, η κουμπάρα μας μοίραζε δώρα και ο μπαμπάς με τον κουμπάρο ασχολούνταν με το κατσικάκι, ενώ ο παππούς πρόσθετε κάρβουνα. Εμείς τα παιδιά παίζαμε ανέμελα στα δωμάτια κρυφτό ή κυνηγητό, τρώγοντας τα σοκολατένια αυγά μας, παρόλο που οι μεγάλοι μας έλεγαν: «Μην τρώτε σοκολάτες, μετά στο τραπέζι τι θα φάτε;». Κι εμείς γελούσαμε.

Το κέφι αναζωπυρωνόταν και η μουσική δυνάμωνε. Η ώρα είχε πλέον πάει 17:00 και το κατσικάκι μας ήταν έτοιμο. Οι μπαμπάδες το έβγαλαν, το «σταύρωσαν» και το έκοψαν σε κομμάτια. Μόλις το τραπέζι στρώθηκε, καθίσαμε όλοι μαζί. Έβλεπες μόνο χαρούμενα πρόσωπα. Όλοι αντάλλασσαν ευχές και τσουγκρίζαν τα κόκκινα αυγά και

τα ποτήρια με το κρασί, λέγοντας «Χριστός Ανέστη - Αληθώς ο Κύριος!». Όταν τελειώσαμε το φαγητό, οι νοικοκυρές (μαμά, θείες και γιαγιάδες) μάζεψαν το τραπέζι και έφεραν γλυκά. Το κέφι φούντωσε· οι μπαμπάδες χόρευαν ζεϊμπέκικο και οι γιαγιάδες μοίραζαν κεράσματα. Εμείς τα παιδιά, που ακόμα παίζαμε, βλέπαμε τον ήλιο να δύει, αλλά για εμάς ήταν ακόμα νωρίς. Μιας και ο καιρός είχε ανοίξει, αφού ήταν Μάιος, αρχίσαμε τα μπουγελώματα στην πίσω αυλή με το λάστιχο. Όμως, μόλις άρχισε να κάνει κρύο, οι γονείς μας, φοβούμενοι μην κρυώσουμε, μας μάζεψαν και μας τύλιξαν με πετσέτες. Μετά, οι μεγάλοι έπαιξαν χαρτιά, έτσι «για το καλό».

Η ώρα πέρασε, οι παππούδες και οι γιαγιάδες έφυγαν και οι γονείς συνέχισαν τη συζήτηση. Κάποια παιδιά είχαν αποκοιμηθεί, ενώ εμείς οι υπόλοιποι βλέπαμε ταινία. Όταν η ώρα πήγε 11:00 μ.μ., οι μεγάλοι ξύπνησαν τα παιδιά που κοιμόντουσαν. Έπειτα, χαιρετηθήκαμε, είπαμε το «Χριστός Ανέστη» για τελευταία φορά εκείνη την ημέρα και οι καλεσμένοι αναχώρησαν. Τα συναισθήματα ήταν

ανάμικτα, χαράς και κούρασης, αφού ήμασταν όλη μέρα στην «τσίτα». Ήταν ένα από τα καλύτερα Πάσχα της παιδικής μου ηλικίας και θα το θυμάμαι για πάντα!



Από τη μαθήτρια Ιωάννα Μυλωνά

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ:

Μάγδα Γαζέα

Συνέντευξη με την Μαραθωνοδρόμο και εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής ΠΕ11 του σχολείου μας, Μάγδα Γαζέα, που έχει διαπρέψει όχι μόνο στη Ζάκυνθο και την Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό.

1. Πόσα χρόνια ασχολούσασταν με τον αθλητισμό;

Αθλητισμό έκανα για 30 ολόκληρα χρόνια. Από αυτά τα 20 τελευταία έκανα πρωταθλητισμό. Μέσα σε αυτά τα χρόνια, κατάφερα να κατακτήσω 31 Πανελλήνια μετάλλια στα 5χλμ, 10χλμ, Ημιμαραθώνιο και Μαραθώνιο, ενώ για 15 χρόνια συμμετείχα με τα χρώματα της εθνικής ομάδας, πηγαίνοντας 3 φορές σε Μεσογειακούς Αγώνες, 2 φορές σε Παγκόσμιο πρωτάθλημα, 1 σε Πανευρωπαϊκούς και 3 σε Βαλκανικούς.

2. Πότε ξεκινήσατε να ασχολείστε με τον αθλητισμό;

Ξεκίνησα από τα 10 μου έτη με ενόργανη γυμναστική, στα 12 μου όμως με κέρδισε ο στίβος.



3. Ποιος σας βοήθησε να ξεκινήσετε;

Οι γονείς μου έπαιξαν καταλυτικό ρόλο στην ενασχόλησή μου με τον αθλητισμό. Αυτοί με παρότρυναν, με στήριξαν και με ενθάρρυναν συνεχώς.

4. Ποιος ήταν το είδωλό σας;

Θαύμαζα όλους τους αθλητές στίβου για τη μαχητικότητα κ' την αγωνιστικότητά τους στο άθλημα αυτό που απαιτεί μεγιστοποίηση των φυσικών ικανοτήτων σου.

5. Ποιοι ήταν οι πρώτοι σας αγώνες και πού γίνονταν;

Από 12 χρονών συμμετείχα σε αγώνες εντός και εκτός σταδίου. Την 1η φορά θυμάμαι έναν αγώνα 1.000μ στο Καυτανζόγλειο στάδιο της Θεσσαλονίκης (πατρίδα μου), που ξεκίνησα τόσο γρήγορα στην αρχή,

που τελικά τερμάτισα τελευταία. Δεν ήξερα ακόμη πώς τρέχουν.

6. Ποια ήταν η πρώτη φορά που βγήκατε πρώτη; Πώς νιώσατε;

Όταν πήγαινα Β' Λυκείου κέρδισα το 1ο μου Πανελλήνιο μετάλλιο σ' έναν αγώνα 1.500μ στο Καραϊσκάκη.

Ήμουν τρισευτυχισμένη καθώς αυτό με βοήθησε να μπω στη Γυμναστική Ακαδημία όταν τελείωσα τη Γ' Λυκείου.

7. Τι συμβουλή θα δίνετε στους νέους αθλητές; Θα ήθελα να συμβουλευσω τους νέους να ασχολούνται όσο μπορούν περισσότερο με τον αθλητισμό, δεν είναι ανάγκη με τον πρωταθλητισμό, γιατί αυτό θα τους βοηθήσει πάρα πολύ στη ζωή τους:

- Θα έχουν υγεία και ευεξία
- Θα γλιτώσουν από πολλές κακοτοπιές
- Θα κάνουν νέους φίλους
- Θα διευρύνουν τους πνευματικούς τους ορίζοντες • Θα ανακαλύψουν τις δυνατότητές τους
- Θα μάθουν αξίες όπως το "ευ αγωνίζεσθαι"

8. Εάν είχατε την ευκαιρία να πάτε στους Ολυμπιακούς Θα πηγαίνατε; Είχα την ευκαιρία, καθώς το 2007 έπιασα το όριο για τους Ολυμπιακούς αγώνες του Πεκίνου στον Μαραθώνιο. Προτίμησα να μην πάω καθώς κυνηγούσα το Πανελλήνιο ρεκόρ στο αγώνισμα του Μαραθωνίου μετά από λίγους μήνες.



Από τη μαθήτριά Αναστασία Πατίρη

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

"ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ- Σπάζοντας τον κύκλο της υπερφαγίας"

Οι Διατροφικές Διαταραχές και η Επεισοδιακή Υπερφαγία

Οι διατροφικές διαταραχές (Δ.Δ.) είναι κυρίως ψυχολογικές ασθένειες που τις δημιουργεί ο εγκέφαλός μας και σιγά-σιγά επηρεάζουν όλη μας τη ζωή, καθώς στρέφουν τα πάντα γύρω από το φαγητό και την εικόνα του εαυτού μας. Παρατηρούνται κυρίως στο γυναικείο φύλο, ωστόσο σε αυτή την ψυχική νόσο δεν παίζει ρόλο μόνο το φύλο, η ηλικία ή τα κιλά, αλλά το πώς επεξεργάζεται ο εγκέφαλός μας ορισμένα δεδομένα.

Υπάρχουν πολλά είδη διατροφικών διαταραχών, όπως η νευρική ανορεξία ή η νευρική βουλιμία, αλλά είναι σημαντικό να δώσουμε βάση σε μία άλλη μορφή που συχνά περνάει απαρατήρητη. Πολλοί από εμάς ίσως την έχουν βιώσει ή τη βιώνουν καθημερινά χωρίς να το καταλαβαίνουν: πρόκειται για τη **Διαταραχή Επεισοδιακής Υπερφαγίας**.

Τι είναι η Διαταραχή Επεισοδιακής Υπερφαγίας;

Η διαταραχή αυτή χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερκατανάλωσης φαγητού. Συχνά περνάει απαρατήρητη, καθώς θεωρείται εσφαλμένα ως «δικαιολογία» ανθρώπων που υποτίθεται πως δεν έχουν πειθαρχία.



Αίτια

- **Ελλείψεις στη διατροφή:** Όταν ο οργανισμός και ο εγκέφαλος δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν σε μεγάλες στερήσεις.
- **Ψυχική πίεση:** Η χρήση φαγητού (κυρίως ανθυγιεινού) ως τρόπος ανακούφισης από αρνητικά συναισθήματα ή ακόμα και από τη βαρεμάρα.

- **Ψυχαναγκασμός:** Σε πολλές περιπτώσεις, μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα, η



υπερφαγία αποκτά ψυχαναγκαστικό χαρακτήρα, καθώς ο εγκέφαλος την εντάσσει στην καθημερινότητά του.

Συμπτώματα

- Πρόσληψη τροφής σε ποσότητα πολύ μεγαλύτερη από αυτή που θα κατανάλωνε ένας μέσος άνθρωπος σε σύντομο χρονικό διάστημα (45-60 λεπτά).
- Αίσθηση απώλειας ελέγχου και αδυναμία διακοπής του φαγητού.
- Γρήγορη και κρυφή κατανάλωση τροφής.

- Συναισθήματα ντροπής και ενοχής μετά το επεισόδιο, που οδηγούν το άτομο στο να προτιμά να τρώει μόνο του.

Επιπτώσεις και Αντιμετώπιση

Σύμφωνα με μελέτες, η επεισοδιακή υπερφαγία σχετίζεται άμεσα με την παχυσαρκία. Εκτιμάται ότι τα άτομα με αυτή τη διαταραχή έχουν 3 έως 6 φορές περισσότερες πιθανότητες να είναι παχύσαρκα σε σύγκριση με εκείνα που δεν παρουσιάζουν κάποια διατροφική διαταραχή.

Δυστυχώς, πολλοί πάσχοντες είτε δεν γνωρίζουν ότι πρόκειται για ψυχολογική διαταραχή, είτε ντρέπονται να ζητήσουν βοήθεια. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η υπερφαγία δεν αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με δίαιτες, αλλά απαιτεί **ψυχιατρική και ψυχολογική παρακολούθηση**.

Γραμμή Βοήθειας: Για ανώνυμη υποστήριξη σχετικά με διαταραχές βάρους στην Ελλάδα, λειτουργεί η τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης **10306**, διαθέσιμη όλο το εικοσιτετράωρο (24/7).

Από τη μαθήτρια Πέννυ Κακολύρη

ΔΡΑΣΕΙΣ

Συμμετοχή του Γυμνασίου μας σε δράσεις που αφορούν στη σχολική κοινότητα-φωτογραφικό υλικό

Επίσκεψη στον Ιερό Ναό της Παναγίας Φανερωμένης της πόλης της Ζακύνθου, όπου οι μαθητές είχαν την ευκαιρία, να δούν από κοντά έναν θησαυρό πίστης, τέχνης και ιστορίας.



Επίσκεψη στην Ξενοπούλειο παιδική βιβλιοθήκη της Ζακύνθου, με σκοπό την ενημέρωση των μαθητών για τους 17 στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης, στα πλαίσια του ενεργού πολίτη.



Εκπαιδευτική εκδρομή στα Καλάβρυτα.



Ζήμερη εκπαιδευτική εκδρομή στην Καλαμάτα.



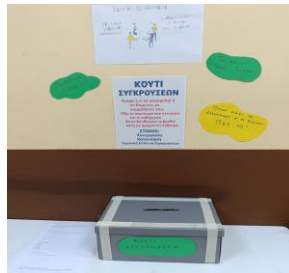
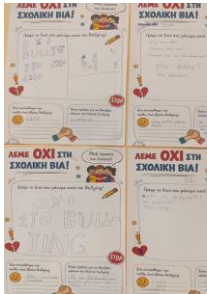
Συμμετοχή με σκίτσο της μαθήτριας Μάρας Σταματοπούλου, στον μαθητικό καλλιτεχνικό διαγωνισμό "Σκιτσοφρένεια"



Συγκέντρωση
ρούχων και
βιβλίων στα
πλαίσια
προγράμματος
ανακύκλωσης, που συμμετείχαν οι
μαθητές.



Δράση ενημέρωσης και
ευσαιθητοποίησης των μαθητών
ενάντια στο bullying.

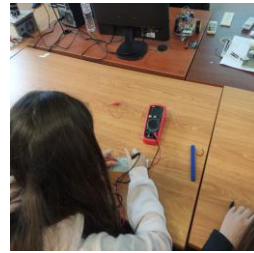


Στο πλαίσιο της προσπάθειάς να
καλλιεργηθεί ένα σχολικό
περιβάλλον βασισμένο στον
αλληλοσεβασμό, τη συνεργασία και τη
θετική επικοινωνία, είναι σε ισχύ
από την αρχή του σχολικού έτους το
«Κουτί Συγκρούσεων».

Συμμετοχή σε παρελάσεις.



Παρακολούθηση πειραμάτων στο
εργαστήριο φυσικής του ΕΠΤΑΛ.



Σχολικές γιορτές. Συμμετοχή στο
φεστιβάλ Ενεργού Πολίτη.



Αθλητικές διακρίσεις των μαθητών

Η ομάδα βόλεϊ των κοριτσιών
εκπροσώπησε άξια το σχολείο μας.



3 μετάλλια στους σχολικούς αγώνες
ανώμαλου δρόμου!!!



ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Καλώς ήρθατε στη Ζάκυνθο!

Η Ζάκυνθος είναι ένα πολύ τουριστικό μέρος. Σας προτείνουμε να έρθετε να δείτε τα διάσημα αξιοθέατα του νησιού μας, όπως το Ναυάγιο και τις ωραίες μας παραλίες, όπως το Κρουονέρι, το Βασιλικό και τον Λαγανά. Μπορείτε ακόμα να επισκεφθείτε τα ενδιαφέροντα μουσεία μας ώστε να μάθετε την ιστορία του τόπου μας και πολλά άλλα!



Από τις μαθήτριες Ερμέλα Τάφα & Κατερίνα Ρένεση

Ναυάγιο Ζακύνθου - Τουριστικό

Αξιοθέατο

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΤΟ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟ ΑΞΙΟΘΕΑΤΟ

Σήμερα η παραλία είναι παγκοσμίως γνωστή ως «ΝΑΥΑΓΙΟ». Η αντίθεση ανάμεσα στο σκουριασμένο σκαρί του πλοίου, τη λευκή άμμο και τα καταγάλανα νερά δημιουργεί ένα τοπίο μοναδικής ομορφιάς.



FRANÇAIS

L'ATTRACTION TOURISTIQUE

Aujourd'hui, la plage est mondialement connue sous le nom de « NAVAGIO ». Le contraste entre la carcasse rouillée du navire, le sable blanc et les eaux turquoise crée un paysage d'une beauté unique.

Από τις μαθήτριες Κατερίνα Συνετού & Παναγιώτα Παπαδάτου -Μαστρατώνη

LE COIN FRANÇAIS - Η ΓΑΛΛΙΚΗ ΓΩΝΙΑ

Μιλάμε Γαλλικά χωρίς να το ξέρουμε:

Έχετε προσέξει ότι πολλές λέξεις που χρησιμοποιούμε καθημερινά είναι στην πραγματικότητα γαλλικές; Την ίδια στιγμή, οι Γάλλοι χρησιμοποιούν εκατοντάδες δικές μας λέξεις, ειδικά όταν μιλούν για τις τέχνες και τις επιστήμες.

Σε αυτό το άρθρο, θα δούμε πώς οι δύο γλώσσες «δανείζονται» λέξεις η μία στην άλλη. Ανακαλύψτε ποιες ελληνικές ρίζες ταξίδεψαν μέχρι τη Γαλλία και ποιες γαλλικές λέξεις ομορφαίνουν τη δική μας καθημερινότητα.

Ας δούμε, λοιπόν, πώς οι λέξεις ενώνουν τους δύο αυτούς πολιτισμούς μέσα από τις παρακάτω λίστες!

1. Γαλλικές λέξεις με Ελληνική ρίζα

Πρόκειται για λέξεις που η γαλλική γλώσσα "δανείστηκε" από τα αρχαία ελληνικά, κυρίως στους τομείς των τεχνών και των επιστημών.

Τέχνη και Πολιτισμός:

- **Mélo^die** (από το Μελωδία)
- **Po^ème** (από το Ποίημα)
- **Rythmique** (από το Ρυθμική)
- **Th^éâtre** (από το Θέατρο)

Επιστήμη και Ιατρική:

- **Cardiologie** (από το Καρδιολογία)
- **Hom^éopathie** (από το Ομοιοπαθητική)
- **M^ésosph^ère** (από το Μεσοσφαίρα)
- **Anat^omie** (από το Ανατομία)
- **Psychologie** (από το Ψυχολογία)

2. Γαλλικές λέξεις στην καθημερινότητά μας

Αυτές είναι λέξεις που χρησιμοποιούμε καθημερινά στα ελληνικά και

Μόδα:

- **Παλτό** (από το Paletot)
- **Μαγιό** (από το Maillot)
- **Φουλάρι** (από το Foulard)
- **Καλσόν** (από το Caleçon)
- **Σινιέ** (από το Signé)

Χρώματα:

- **Μπλε** (από το Bleu)
- **Μοβ** (από το Mauve)
- **Ροζ** (από το Rose)
- **Γκρι** (από το Gris)
- **Μπεζ** (από το Beige)
- **Μπορντό** (από το Bordeaux)



Από τις μαθήτριες Παναγιώτα Παπαδάτου -Μαστραντώνη & Κατερίνα Σουветού

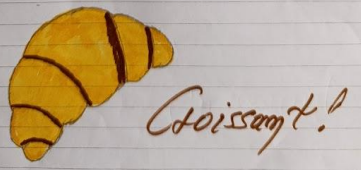
LE COIN FRANÇAIS - Η ΓΑΛΛΙΚΗ ΓΩΝΙΑ

Le croissant

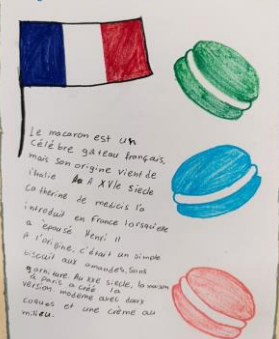
Το κρουασάν είναι ένα από τα πιο χημικά αρτοποιήματα. Το κρουασάν είναι ένα φύλλο ζύμης που έχει διπλωθεί και τυλίγεται σε σχήμα κρουασάν (σμοφρέσσα) και ψηθεί μέχρι τραγανό. Η ζύμη είναι φτιαγμένη από αλεύρι, βούτυρο, ζάχαρη, αλάτι και ζύμη, και το μυστικό της είναι το βούτυρο που δίνει την τραγανότητα. Συνήθως πρήζεται για πρωινό με καφέ ή σοκολάτα. Το κρουασάν είναι σύμβολο της γαλλικής κουζίνας και είναι πολύ δημοφιλές σε όλο τον κόσμο. Η τραγανότητα του κρουασάν και η λιωμένη ζύμη μέσα είναι το μυστικό της επιτυχίας του!

Για κλασικά κρουασάν: Συστατικά:

- 500 g αλεύρι
- 10 g αλάτι
- 50 g ζάχαρη
- 15 g φρέσκα ζύμη (ή 7g ξηρή ζύμη)
- 300 ml γάλα
- 250 g βούτυρο (κρύο)



Macaron



Le macaron est un délicieux gâteau français, mais son origine vient de l'Italie. Au XVIIe siècle, Catherine de Médicis l'a introduit en France lorsqu'elle a épousé Henri II. À l'origine, c'était un simple biscuit aux amandes, mais après un siècle, la version moderne avec deux coques et une crème au milieu.



Table

Ορολογία

Επίσημο ονόματι: Paris

Περιγραφή του ορολογίου:

Αναστάσιος - Εύη, Β2, Οκτώβριος

Με αφορμή τη συμμετοχή του σχολείου μας στη **Journée du Prof de Français**, οι μαθητές μας δημιούργησαν πρωτότυπα σκίτσα και έγραψαν τις δικές τους συνταγές στα γαλλικά. Μέσα από αυτές τις εργασίες, συνδύασαν δημιουργικότητα, φαντασία και αγάπη για τη γαλλική γλώσσα.



ΉΞΕΡΕΣ ΌΤΙ...

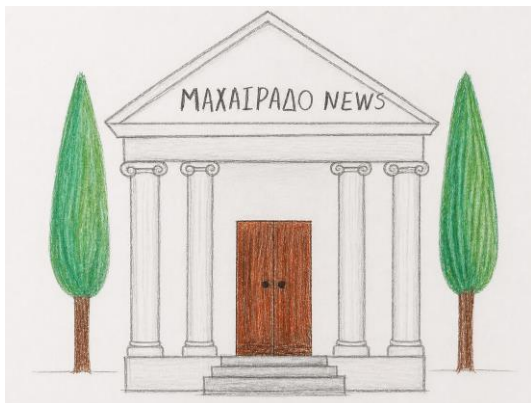


- Η Coca-Cola είχε ως συστατικό της την κόκα από το 1885 έως το 1903, οπότε και απαγορεύτηκε.
- Στο Αρκάνσας των ΗΠΑ είναι παράνομο δύο άνθρωποι να φιλιούνται πάνω σε γραμμές τρένου.
- Στο Ισραήλ, θρησκευτικός νόμος απαγορεύει το σκάλισμα της μύτης τα Σάββατα.
- Στη Βιρτζίνια, νόμος καθορίζει ότι οι κότες θα πρέπει να κλωσάνε τα αυγά τους μεταξύ 8.00 π.μ. και 4.00 μ.μ.
- Στην Αγγλία, μια έγκυος γυναίκα έχει το δικαίωμα να ουρήσει οπουδήποτε θέλει σε δημόσιους χώρους. Ακόμα, αν το ζητήσει, μπορεί να «ξαλαφρώσει» μέσα στο κράνος ενός αστυνομικού.
- Η Κόστα Ρίκα, το Λιχτενστάιν και η Ισλανδία είναι οι μόνες χώρες στον κόσμο που δεν έχουν στρατό.
- Στην έρημο Ατακάμα της Χιλής δεν έχει βρέξει ποτέ.

- Η Κύπρος είναι η μοναδική χώρα που έχει τον χάρτη της στη σημαία της. Επίσης, η Ελβετία είναι η μόνη χώρα που έχει τετράγωνη σημαία.
- Η Τασμανία στην Αυστραλία έχει τον πιο καθαρό αέρα στον κατοικημένο κόσμο.
- Στο βόρειο ημισφαίριο υπάρχουν τριπλάσιες χώρες από ό,τι στο νότιο.
- Η κυβέρνηση του Ντουμπάι διαθέτει εκχιονιστικά μηχανήματα για να απομακρύνει την άμμο από τους δρόμους
- Οι αγελάδες παράγουν περισσότερο γάλα όταν ακούν μουσική.
- Οι άνθρωποι μπορούν να αναπνέουν και να καταπίνουν ταυτόχρονα μόνο μέχρι την ηλικία των 7 μηνών. Μετά χάνουν αυτή την ιδιότητα.
- Ο άνθρωπος που χάρισε τη φωνή του στον Bugs Bunny (Mel Blanc) ήταν αλλεργικός στα καρότα.
- Στη Φλόριντα των ΗΠΑ είναι παράνομο για ανύπαντρες, χωρισμένες ή χήρες γυναίκες να πέφτουν με αλεξίπτωτο τα απογεύματα της Κυριακής.
- Οι τερμίτες, όταν ακούν ροκ μουσική, μασούν το ξύλο δύο φορές πιο γρήγορα.
- Στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ είναι παράνομο να σκοτώσεις ή να απειλήσεις με οποιονδήποτε τρόπο μια πεταλούδα.
- Στον Μεσαίωνα οι Άγγλοι έπιναν μπίρα για πρωινό.
- Το στόμα του σκύλου είναι 200 φορές καθαρότερο από αυτό του ανθρώπου.
- Το 1630, ο Γάλλος Καρδινάλιος Ρισελιέ διέταξε τα μαχαίρια του φαγητού να έχουν στρογγυλεμένες άκρες, ώστε να σταματήσουν επιτέλους οι καλεσμένοι του να καθαρίζουν τα δόντια τους με αυτά.



ΚΑΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΓΩΝΙΑ- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ

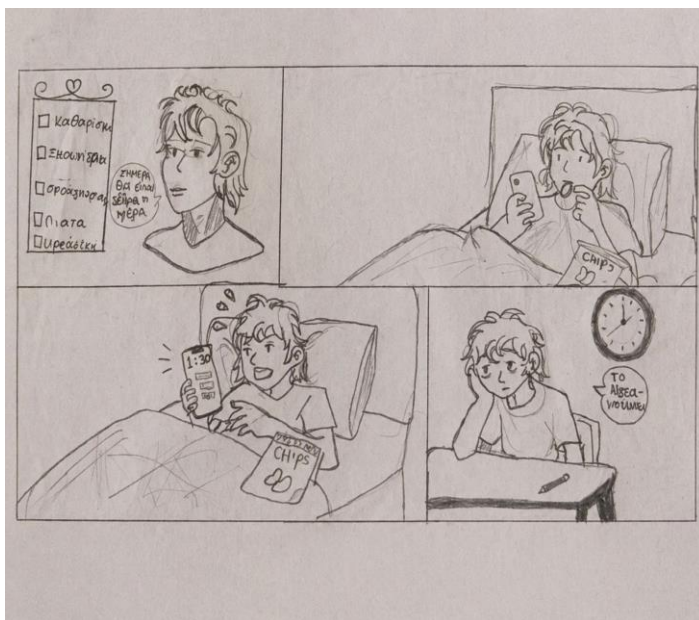
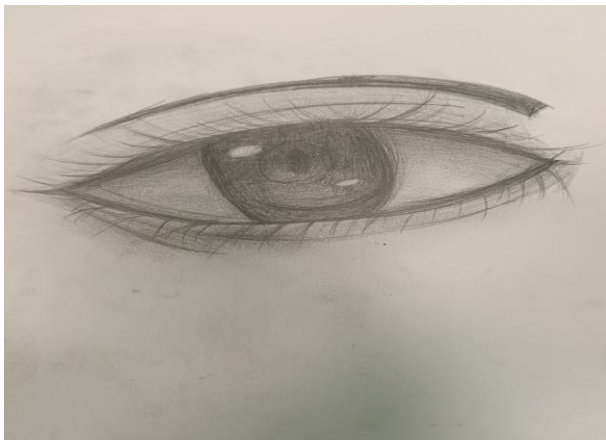


Στη γωνιά αυτή φιλοξενούνται τα σκίτσα και οι καλλιτεχνικές δημιουργίες των μαθητών μας. Κάθε έργο αποτελεί μια μικρή ιστορία, μια σκέψη ή ένα συναίσθημα που αποτυπώνεται στο χαρτί με φαντασία και έμπνευση.

Δημιουργούν οι : Αθηνά Κυβετού

Έσμα Νεργκιόνι

Μάρα Σταματοπούλου



ΩΡΑ ΓΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ																				
ΣΧΟΛΕΙΟ																				
Κ	Ι	Σ	Ι	Ξ	Κ	Ξ	Μ	Υ	Φ	Ρ	Ε	Τ	Χ	Ρ	Δ	Θ	Φ	Ψ	Ν	1.ΒΙΒΛΙΟ
Π	Ο	Υ	Ι	Γ	Δ	Ζ	Χ	Β	Μ	Ν	Η	Δ	Υ	Ο	Π	Ρ	Δ	Κ	Γ	2.ΜΟΛΥΒΙ
Π	Θ	Μ	Ο	Λ	Υ	Β	Ι	Τ	Υ	Δ	Ι	Α	Λ	Ε	Ι	Μ	Μ	Α	Ρ	3.ΤΣΑΝΤΑ
Κ	Λ	Μ	Ξ	Κ	Γ	Ι	Σ	Δ	Ε	Υ	Τ	Ι	Π	Ι	Θ	Φ	Χ	Ρ	Ω	4.ΣΧΟΛΕΙΟ
Λ	Ξ	Α	Γ	Ε	Ρ	Β	Ψ	Ω	Γ	Η	Σ	Φ	Κ	Ω	Β	Θ	Φ	Ε	Γ	5.ΣΒΗΣΤΡΑ
Φ	Π	Θ	Ο	Κ	Η	Λ	Φ	Π	Α	Ι	Δ	Ι	Α	Ν	Θ	Ρ	Β	Κ	Μ	6.ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
Α	Π	Η	Β	Η	Γ	Ι	Ψ	Ρ	Τ	Σ	Β	Η	Σ	Τ	Ρ	Α	Ε	Λ	Φ	7.ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ
Κ	Π	Τ	Ι	Υ	Η	Ο	Ξ	Κ	Μ	Ν	Ξ	Υ	Ε	Ρ	Ν	Ν	Π	Α	Μ	8.ΘΡΑΝΙΟ
Ε	Λ	Ε	Ι	Η	Τ	Ξ	Κ	Δ	Χ	Ω	Υ	Ο	Τ	Λ	Κ	Ι	Θ	Γ	Τ	9.ΠΙΝΑΚΑΣ
Λ	Ο	Σ	Χ	Ο	Λ	Ε	Ι	Ο	Ι	Κ	Σ	Π	Ι	Κ	Λ	Ο	Γ	Β	Ν	10.ΚΑΡΕΚΛΑ
Ο	Ξ	Γ	Υ	Ε	Σ	Υ	Η	Θ	Β	Η	Τ	Κ	Ν	Λ	Ξ	Ι	Γ	Η	Ρ	11.ΞΥΣΤΡΑ
Σ	Π	Η	Ω	Δ	Χ	Ζ	Μ	Ν	Π	Η	Ρ	Π	Α	Κ	Υ	Ε	Ρ	Κ	Ν	12.ΚΑΣΕΤΙΝΑ
Ο	Π	Ι	Ν	Α	Κ	Α	Σ	Η	Τ	Σ	Α	Ν	Τ	Α	Θ	Η	Υ	Φ	Κ	13.ΠΑΙΔΙΑ
Π	Ο	Ι	Υ	Ρ	Τ	Ω	Χ	Ζ	Σ	Α	Γ	Η	Ξ	Κ	Λ	Ο	Ι	Τ	Υ	14.ΦΑΚΕΛΟΣ
Κ	Μ	Ε	Φ	Κ	Α	Θ	Π	Ρ	Ο	Α	Υ	Λ	Ι	Ο	Χ	Ε	Γ	Λ	Δ	15.ΠΡΟΑΥΛΙΟ

❖ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΟ ΑΙΝΙΓΜΑ:

Δεν έχω κουδούνι,
αλλά μετράω τον χρόνο.
Δεν έχω πόδια,
αλλά τρέχω όλη μέρα.
Τι είμαι;

❖ ΤΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΧΑΘΗΚΑΝ! ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΑ ΒΑΛΕΙΣ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΚΑΙ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ;

- 1.ΒΙΛΟΜΥ
- 2.ΒΛΙΟΒΙ
- 3.ΝΑΚΙΠΑΣ

Από τη μαθήτριά Μαρία Μαρούδα