

# Το σχολείο μας



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ "ΠΟΛΥΤΡΟΠΗ ΑΡΜΟΝΙΑ"

| ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2022



**Η νέα σχολική χρονιά...**  
**Μια νέα εμπειρία!**



**Μια εκδρομή στον ... Παράδεισο!**

Σελίδες 4 - 5

**Οι ... απογευματινοί τύποι!**

Η ρομποτική ομάδα

Σελίδα 6

Η μουσική ομάδα

Σελίδα 7

**Ταξίδι στον χρόνο...**

**Ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος στη Λογοτεχνία και στον Κινηματογράφο.**

Σελίδες 8-11

**Οι πολύτροποι μαθητές πειραματίζονται...**

Γ' Γυμνασίου: Φίδι από φωτιά

Β' Γυμνασίου: Η οδοντόκρεμα του ελέφαντα

Σελίδα 12

Γ' Γυμνασίου: Ηλεκτρικό κύκλωμα

Σελίδα 13

**Η Φυσική μαγεύει!**

Σελίδα 14

**Οι έφηβοι προβληματίζονται...**

Ποιο είναι το σημαντικότερο στοιχείο σε μια οικογένεια;

Το #metoo, ο σκοπός και τα αποτελέσματά του

Σελίδα 15

Εφηβεία... φόβος και αποδοχή

Σελίδα 16

Οικολογική καταστροφή. Γιατί η γη κρούει τον κώδωνα του κινδύνου;

Σελίδα 17

**Χειμερινοί προορισμοί στην Ελλάδα**

Σελίδες 18-19

**Χριστούγεννα στην Πολύτροπη Αρμονία.**

**Οι μαθητές προσφέρουν ... χείρα βοήθειας!**

Σελίδες 20-22

**Ώρα για παιχνίδι!**

Σελίδα 23

**DIY! Οι πιο νόστιμες συνταγές μαγειρικής!**

Σελίδες 24-25



# Το σχολείο μας

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2022

Σεπτέμβριος 2021 - Ιανουάριος 2022

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ  
ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ  
ΠΟΛΥΤΡΟΠΗ ΑΡΜΟΝΙΑ



**Υπεύθυνες έκδοσης:**

Δήμητρα Αλευρή  
Ζωή Θεοδωροπούλου

**Συντακτική Ομάδα:**

Οδυσσέας Αναγνωστάκης, Γ2  
Ορέστης Αντωνόπουλος, Α2  
Ράνια Ασημομήτη, Β2  
Σταμάτης Βαλλιανάτος, Α2  
Αγγελική Βγενοπούλου, Α1  
Λένα Γερόσταθου, Α2  
Μπάμπης Γερόσταθος, Γ1  
Παναγιώτης Γιαννακόπουλος, Γ1  
Πέτρος Γκίκας, Α2  
Άννα Εφραϊμίδη, Β2  
Σπύρος Κολιόπουλος, Γ2  
Δήμητρα Κολιοφώτη, Γ2  
Αναστασία Κουνάβη, Γ2  
Καλλιόπη Κουντούρη, Γ1  
Παναγιώτης Κουστέρης, Α2  
Δήμητρα Κόχειλα, Α2  
Ανδρέας Λίολιος, Β1  
Σωτήρης Μαντέλης, Α2  
Άγγελος Μπελιάς, Α2  
Ασημίνα Μουστακαλή, Α2  
Κωνσταντίνα Μπαλτά, Α2  
Ελπίδα Νικολάου, Γ1  
Ειρήνη Ορφανού, Γ2  
Χρύσα Παππά, Α2  
Κωνσταντίνος Περγαντής, Α1  
Αγγελική Ρούσου, Γ3  
Μαριαλένα Σιακαβάρα, Γ1  
Γιώργος Σταυλάς, Α2  
Ιωάννης Ταμπουρέας, Α1  
Νικηφόρος Ταμπουρέας, Γ3  
Χαρά Τερζάκη, Β2  
Ειρήνη Τζαβάρια, Γ1

## ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η φετινή χρονιά ξεκίνησε με πολύ ενθουσιασμό και διάθεση για δουλειά! Οι μαθητές του Γυμνασίου, έτοιμοι να αδράξουν την ευκαιρία της εκ του σύνεγγυς επαφής, που τόσο είχαν ανάγκη, συμμετείχαν ενεργά στη δημιουργία και την ολοκλήρωση του χειμερινού τεύχους της σχολικής εφημερίδας. Η τελευταία αποτέλεσε για όλους ευκαιρία έκφρασης προβληματισμών, σκέψεων, συναισθημάτων, καλλιτεχνικών ανησυχιών. Παράλληλα, λειτούργησε ως μέσο κοινοποίησης των δραστηριοτήτων της σχολικής κοινότητας εντός και εκτός σχολείου: των εξορμήσεων, των πειραμάτων, των επιστημονικών και επετειακών εκδηλώσεων και των φιλανθρωπικών δράσεων. Κάπως έτσι, ευχάριστα και δημιουργικά, κύλησε το πρώτο τετράμηνο!

Ευχαριστούμε θερμά όλους τους μαθητές που συνέβαλαν στην προσπάθεια αυτή! Έκαναν περήφανο το σχολείο μας αποδεικνύοντας τις πολύπλευρες ικανότητές τους! Ευχόμαστε να απολαύσουν τους καρπούς των πνευματικών τους κόπων και ελπίζουμε το παράδειγμά τους να εμπνεύσει και τους συμμαθητές τους, ώστε ελεύθερα να εκφράσουν κι εκείνοι τις πολυσχιδείς προσωπικότητές τους! Το εαρινό τεύχος έρχεται και με τη βοήθειά τους θα είναι ακόμη καλύτερο...!

Οι υπεύθυνες έκδοσης  
Δήμητρα Αλευρή, Ζωή Θεοδωροπούλου

# Μια εκδρομή στον... Παράδεισο!

Τη Δευτέρα, 4 Οκτωβρίου, το σχολείο μας πραγματοποίησε μια ψυχαγωγική εκδρομή στο Paradise Park στη Μεταμόρφωση. Εκεί διεξήχθη αθλητικό τουρνουά μπάσκετ, ποδοσφαίρου, βόλεϊ και dodgeball, στο οποίο έλαβαν μέρος όλοι μαθητές του Γυμνασίου μας. Όλα τα παιδιά συμμετείχαν σε ομάδες του αθλήματος που επέλεξαν. Στο τέλος του τουρνουά αναδείχθηκαν οι τρεις καλύτερες ομάδες από όλα τα αθλήματα. Ευτυχώς, δεν υπήρξε κάποιος τσακωμός ή κάποια διαμάχη για το έπαθλο... Ήταν όλα τόσο όμορφα!

**Δήμητρα Κόχειλα, Α2**



Ο κορονοϊός είχε μεγάλη επίδραση στη ζωή μας. Οι απαγορεύσεις κυκλοφορίας δεν μας επέτρεπαν να βγούμε έξω. Έτσι, μετά από ενάμιση χρόνο καραντίνας, πήγαμε την πρώτη εκδρομή με το Γυμνάσιο! Η εκδρομή είχε ψυχαγωγικό περιεχόμενο. Ήταν απίστευτο ότι μετά από τόσο καιρό αδράνειας βγήκαμε και παίξαμε με τους φίλους μας!

**Ασημίνα Μουστακαλή, Α2**

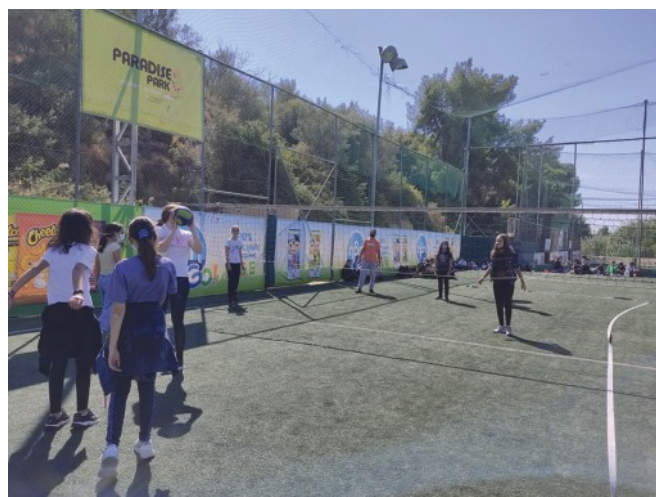
Μετά από δυο χρόνια εγκλεισμού φαντάζει απίστευτο πως θα πάμε σχολική εκδρομή! Τώρα πια όταν μας ανακοινώνεται κάτι τέτοιο είμαστε τρισευτυχισμένοι, σαν μικρά παιδάκια που τους δίνουν παιχνίδια! Προσω-

πικά, πιστεύω πως αυτή η εκδρομή είναι σαν ανταμοιβή για αυτόν τον καιρό που δεν είχαμε τη δυνατότητα να βγούμε από τα σπίτια μας. Αποτελεί μια ιδανική ευκαιρία κοινωνικοποίησης, αφού θα μπορούμε να είμαστε όλοι μαζί ως φυσικές παρουσίες και όχι πίσω από μια οθόνη. Επιπλέον, είναι ο καλύτερος τρόπος διατήρησης της φυσικής μας κατάστασης!

Επιτέλους, ήρθε η μέρα της εκδρομής! Όπου και να κοιτάζες, έβλεπες χαρούμενα αλλά και ανήσυχα παιδικά πρόσωπα. Στις αίθουσες και στους διαδρόμους ακούγονταν οι συζητήσεις «σε ποιο άθλημα θα πας;» και «είμαι σίγουρος πως θα νικήσω!». Τελικά χτύπησε το κουδούνι και ήρθε η ώρα να δείξουμε τα rapid test και τα πιστοποιητικά εμβολιασμού, κάτι που δεν θα γινόταν υπό κανονικές συνθήκες. Στα σχολικά λεωφορεία η ώρα πέρασε τόσο γρήγορα... Είχαμε σχεδόν φτάσει στο Paradise park. Το άγχος άρχισε να κορυφώνεται! Ο ανταγωνισμός θα ήταν σίγουρα μεγάλος!

Στην είσοδο του πάρκου μάς περίμεναν οι υπεύθυνοι του πάρκου, που μας οδήγησαν στα γήπεδα, ανάλογα με το άθλημα που θα παίζαμε. Σε κάθε άθλημα χωριζόμασταν σε ομάδες και όποια ομάδα νικούσε, έπαιρνε το χρυσό μετάλλιο. Φυσικά, η νίκη απαιτεί συνεργασία, ομαδικότητα και καλή διάθεση!

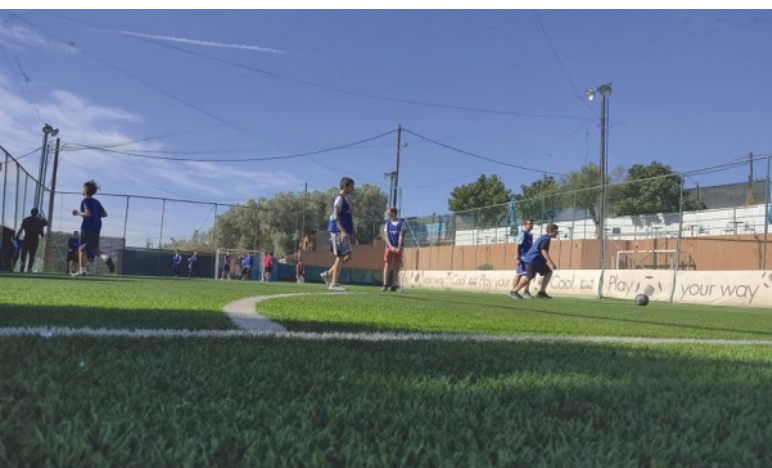
Οι δραστηριότητες διήρκεσαν συνολικά τέσσερις ώρες.





Μέσα σε αυτές τις τέσσερις ώρες έπρεπε να αναμετρηθούν όλοι με όλους! Ο καθένας κατέβαλε μεγάλη προσπάθεια για να νικήσει και να νιώθει ηθική ικανοποίηση. Όταν έφτασε η στιγμή της αναχώρησης ήταν πια μεσημέρι. Όλοι αποχωρήσαμε ευχαριστημένοι ξέροντας πως δώσαμε το εκατό τοις εκατό του εαυτού μας. Μπήκαμε στα σχολικά και αποχωρήσαμε με τραγούδια, φωνές και γέλια!

**Κωνσταντίνα Μπαλτά, Α2**



Την Παρασκευή, 8 Οκτωβρίου, έγινε η απονομή και οι τρεις νικήτριες ομάδες από κάθε άθλημα πήραν μετάλλιο ανάλογα με τη θέση τους. Οι νικητές της πρώτης θέσης πήραν και κύπελλο.

## Συνέντευξη με τους νικητές των αθλητικών ομάδων της σχολικής εκδρομής

Στο ποδόσφαιρο την πρώτη θέση κατέκτησε η ομάδα Dream Team με μέλη τους Μπάμπη Γερόσταθο (Γ1), Έκ-

## ΠΟΛΥΤΡΟΠΙΚΕΣ ΕΞΟΡΜΗΣΕΙΣ

τορα Μπάρτζη (Γ2), Μάνο Καλδή (Γ1), Σπύρο Κολιόπουλο (Γ2) και Ανδρέα Χριστογιώργο (Γ1). Αντίστοιχα, στο μπάσκετ διακρίθηκε η ομάδα Ε.Α.Μ, που αποτελούνταν από τους μαθητές Θοδωρή Πιλάλη (Γ2), Οδυσσέα Αναγνωστάκη (Γ2) και Παναγιώτη Θεοδωρόπουλο (Γ1).

Η δημοσιογραφική ομάδα του σχολείου μας, αποτελούμενη από τους Πέτρο Γκίκα (Α2), Κωνσταντίνα Μπαλτά (Α2) και Ιωάννη Ταμπουρέα (Α1), πήρε συνέντευξη από τους νικητές:

— Ποια ήταν τα πρώτα σας συναισθήματα μετά τη νίκη σας;

— Μετά τη νίκη μας νιώσαμε αμοιβαία αγάπη για όλους τους παίκτες της ομάδας μας, γιατί είμαστε πολύ δεμένοι μεταξύ μας. Ακόμη νιώσαμε και ικανοποίηση, καθώς ο στόχος μας ήταν η κατάκτηση της πρώτης θέσης. (Μάνος Καλδής)

— Μετά τη νίκη μας νιώθουμε κουρασμένοι, ευχαριστημένοι με το αποτέλεσμα, αλλά και υπερήφανοι που αγωνιστήκαμε με τις συγκεκριμένες ομάδες. (Ε.Α.Μ.)

— Τι πιστεύετε ότι συνέβαλε στη νίκη σας;

— Πιστεύουμε πως καθοριστικό ρόλο στη νίκη μας έπαιξε η οργάνωσή μας ως ομάδας και η συνεργασία μας σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού. (Dream Team)

— Στη νίκη μας συνέβαλε το γεγονός πως δεν υπήρχε ανταγωνισμός και κυριαρχούσε η ευγενής άμιλλα μεταξύ των ομάδων. (Θοδωρής Πιλάλης)

— Τι αποκομίσατε από τη σημερινή εκδρομή;

— Γνωριστήκαμε και ήρθαμε πιο κοντά μεταξύ μας αλλά και με τους παίκτες των άλλων ομάδων, ξεφεύγοντας από τη ρουτίνα του σχολείου και γεμίζοντας τη μέρα μας με μουσική και αθλητισμό. Όλοι μας ανυπομονούμε για την επόμενη ψυχαγωγική σχολική εκδρομή! (Ε.Α.Μ.)



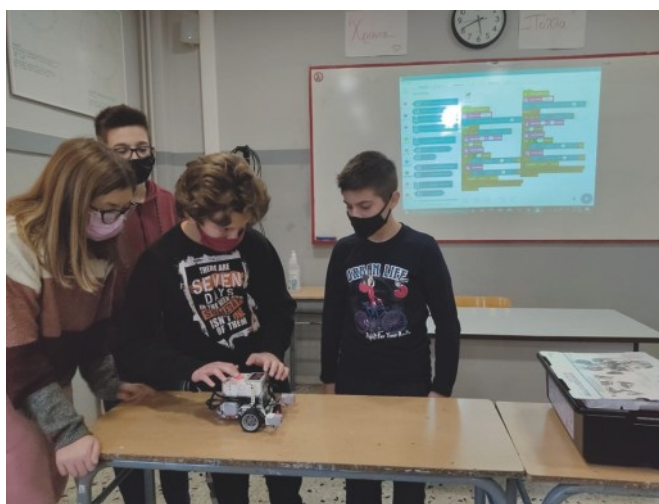
# Οι ... απογευματινοί τύποι!

## Η ρομποτική ομάδα

Στον όμιλο της Εκπαιδευτικής Ρομποτικής ασχολούμαστε με τον προγραμματισμό και τους αυτοματισμούς, μαθαίνουμε να σκεφτόμαστε ως μηχανικοί, αναπτύσσουμε την ικανότητά μας στην επίλυση προβλημάτων και διευρύνουμε τη δημιουργικότητά μας. Στον όμιλο συμμετέχουν οι μαθητές Σοφιάννα Καραμήτρου (Α3), Αντώνης Μαυρίδης (Α1), Άγγελος Μπελιάς (Α2), Νικηφόρος Ταμπουρέας (Γ3), Δημήτρης Χάραρης (Α2).

Το ρομπότ που χρησιμοποιούμε είναι το Lego Minstorms EV3. Κάνουμε νέες κατασκευές και στη συνέχεια τις προγραμματίζουμε για να εκτελέσουν συγκεκριμένες ενέργειες σε διάφορες πίστες ρομποτικής. Αυτή τη φορά χρειάστηκε να δουλέψουμε με τον αισθητήρα color sensor, ώστε το ρομπότ να αναγνωρίζει τυχόν εμπόδια, ενώ παράλληλα παράγει έναν προειδοποιητικό ήχο. Όσο περισσότερο πλησιάζει στο εμπόδιο, τόσο μεγαλώνει η συχνότητα του ήχου. Τελικά, πλησιάζοντας το εμπόδιο σε απόσταση 10 cm σταματά αυτόματα. Μετά από αρκετές δοκιμές και με την καθοδήγηση του καθηγητή Πληροφορικής, κ. Σωτήρη Σωτηρόπουλου, τα καταφέραμε!

*Άγγελος Μπελιάς, Α2*



## Η μουσική ομάδα

Στη Μουσική Ομάδα του σχολείου μας περνάμε τέλεια! Διοργανώνουμε εκδηλώσεις για τις σχολικές γιορτές και τραγουδάμε τα αντίστοιχα τραγούδια. Η ομάδα μας απαρτίζεται από οχτώ μέλη: την Μαριαλένα Σιακαβάρα (Γ1), τον Μιχάλη Καπετάνιο (Β1), τον Σταμάτη Βαλλιανάτο (Α2), τον Ιωάννη Πατάπιο Ζγουρδάκη (Γ1), τον Οδυσσέα Αναγνωστάκη (Γ2), τον κ. Χρυσόστομο Ξάνθο και την καθηγήτρια Μουσικής, την κ. Ελένη Παυλέα.

Η Μαριαλένα, ο Σταμάτης, ο Αλέξανδρος και ο Οδυσσέας, τραγουδούν, ο Μιχάλης και ο κ. Ξάνθος παίζει κιθάρα, ο Πατάπιος παίζει ντραμς και η κ. Παυλέα τραγουδάει παίζοντας πιάνο. Κάθε Παρασκευή μετά το σχολήσμα μαζευόμαστε όλα τα μέλη της ομάδας μας στην αίθουσα του Β1 και τότε αρχίζει η διασκέδαση.

Πρώτα απ' όλα, οι τραγουδιστές, κάνουμε κάποιες φωνητικές ασκήσεις με την κ. Παυλέα, μέχρι τα άλλα μέλη της ομάδας μας να στήσουν και να ετοιμάσουν τα μουσικά



τους όργανα. Αφού ετοιμαστούν, αρχίζουμε να παίζουμε μουσική. Η χαρά και η ζωντάνια μας συμπαρασύρουν και όσους μαθητές βρίσκονται εκείνη την ώρα στο κτήριο, καθώς έρχονται, πριν αρχίσουμε τις πρόβες, και παίζουν μουσική μαζί μας. Αντίστοιχα και οι περισσότεροι καθηγητές, όταν "προπονούμαστε" για τα τραγούδια που θα πούμε στις σχολικές γιορτές, ανοίγουν την κλειστή πόρτα της τάξης μας, μπαίνουν, και άλλοτε τραγουδούν μαζί μας, άλλοτε μας χειροκροτούν! Πιστεύω ότι η μουσική είναι συντροφιά για εμάς τους εφήβους, αφού μας βοηθά να εκδηλώσουμε τα συναισθήματά μας και να εξωτερικεύσουμε τις σκέψεις μας!

Αυτή η ΝΟΤΑ που δίνουμε στο σχολείο ως μουσική ομάδα, πιστεύω πως είναι μοναδική και ανεπανάληπτη!

**Σταμάτης Βαλλιανάτος, Α2**



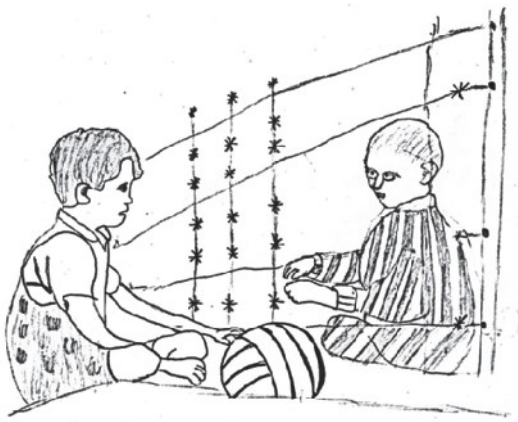
# Ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος στη Λογοτεχνία και στον Κινηματογράφο

Φέτος για τον εορτασμό της εθνικής επετείου της 28ης Οκτωβρίου αποφασίσαμε να εξετάσουμε τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο σφαιρικά, από διαφορετικές οπτικές γωνίες, ώστε να γνωρίσουμε τόσο τα ελληνικά ιστορικά γεγονότα όσο και τα διεθνή. Για να μάθουμε την αλήθεια για όλα όσα συνέβησαν τότε, έπρεπε να απευθυνθούμε στους ίδιους τους πρωταγωνιστές, σε αυτούς που βίωσαν τον σπαραγμό του πολέμου. Σκεφτήκαμε πως ήταν οι μόνοι που θα μας παρουσίαζαν πλήρως και παραστατικά όσα είδαν, άκουσαν, έπαθαν ή έκαναν. Η έγκυρη ενημέρωση για τα διεθνή γεγονότα απαιτούσε αυτοψία. Επομένως, κατ' αρχάς πήραμε την απόφαση ότι θα χρειαστεί να ταξιδέψουμε για να συναντήσουμε τους εκλεκτούς μας καλεσμένους τον καθένα στη χώρα του, εκεί όπου συνέβησαν τα ιστορικά γεγονότα. Και έτσι ξεκινήσαμε το ταξίδι μας στο χρόνο...

Το ταξίδι των μαθητών του Α2 είχε τρεις στάσεις.

**Πρώτη στάση**, η Γερμανία και το συγκεκριμένα το στρατόπεδο συγκέντρωσης του Άουσβιτς. Εκεί, συναντήσαμε τον εννιάχρονο Γερμανό Μπρούνο και το συνομήλικό του Εβραϊόπουλο, τον Σμούελ. Τα παιδιά ήταν καλοί φίλοι και αμέσως θέλησαν να μας εξηγήσουν τι σημαίνει το συρματοπλέγμα που τους χώριζε και αυτή η πιτζάμα που φορούσε ο Σμούελ, και σε λίγο θα φορούσε και ο Μπρούνο... Ανάμεσα στα πράγματα του Σμούελ ανακαλύψαμε μια σελίδα από το ημερολόγιό του! Τη διαβάσαμε με συγκίνηση και δέος...

**Γιώργος Σταυλάς, Α2**



*Αγαπημένο μου ημερολόγιο,*

*Σήμερα συνέβη κάτι αναπάντεχο και τόσο συναρπαστικό, που κατάφερε να σπάσει τη μονοτονία των ημερών και με έκανε να χαμογελάσω (είχα ξεχάσει πώς ήταν...). Γνώρισα ένα νεαρό αγόρι, τον Μπρούνο, αλλά είναι από την άλλη πλευρά του συρματοπλέγματος και δεν μπορούσαμε να παίξουμε, παρά μόνο να μιλήσουμε! Ζει σε ένα τριώροφο σπίτι λίγο πιο μακριά από το συρματοπλέγμα. Δεν του πολυαρέσει, γιατί πριν έρθει εδώ ζούσε σε ένα μεγαλύτερο σπίτι στο Βερολίνο. Μου είπε πως το Βερολίνο είναι πολύ όμορφο, μα πιστεύω πως η Πολωνία είναι πιο όμορφη. Έτσι καταλήξαμε να συμφωνήσουμε διαφωνώντας, όπως είπε και εκείνος! Μου λείπει πολύ το σπίτι μου και το ρολογάδικο του μπαμπά και όλα εκείνα στην Πολωνία... Μακάρι να μην μας είχαν πάρει μακριά και να μη μας είχαν φέρει σε αυτό το απάισιο μέρος. Ούτε του Μπρούνο του αρέσει αυτό το μέρος. Του αρέσουν πολύ οι εξερευνήσεις. Μαζί ανακαλύψαμε πως έχουμε γεννηθεί την ΙΔΙΑ μέρα, τον ΙΔΙΟ μήνα και το ΙΔΙΟ έτος, σαν δίδυμα, όπως λέει και εκείνος. Πιστεύω πως ήταν γραφτό να συναντηθούμε και δεν μπορώ να φανταστώ τι θα γινόμουν, αν δεν τον γνώριζα. Μου έκανε συνέχεια περίεργες ερωτήσεις για την πλευρά που βρίσκομαι. Νομίζω πως πιστεύει ότι εδώ είμαστε όλοι χαρούμενοι και πως παίζουμε όλη μέρα. Δεν έχει καταλάβει πόσο απάισια είναι εδώ πέρα... Πεινάω τόσο πολύ και έχω αδυνατίσει τόσο, που τα χέρια μου έχουν γίνει σαν κλαράκια και φοβάμαι να τα αντικρίσω. Μα ο Μπρούνο είπε πως την επόμενη φορά που θα συναντηθούμε θα μου φέρει κάτι να φάω. Ανυπομονώ! Αναρωτιέμαι πώς να του φάνηκα... Ελπίζω να μην νομίζει πως είμαι περίεργος λόγω των χεριών ή των ματιών μου... Νιώθω εξαντλημένος, θα σου ξαναγράψω, όταν θα έχω νεότερα...*

**Λένα Γερόσταθου, Α2**



**Δεύτερη στάση:** Ολλανδία! Φτάνοντας στο Άμστερνταμ ήταν βέβαιο ότι θέλαμε όλοι να γνωρίσουμε τη χαμογελαστή Άννα Φρανκ, μια έφηβη με όλη την παιδικότητα και τον αυθορμητισμό της ηλικίας μας αλλά και με μια σπάνια ωριμότητα! Μας επέτρεψε να διαβάσουμε το ημερολόγιό της... Μας εκμυστηρεύτηκε πως αυτό ήταν το μόνο ψυχολογικό της έρεισμα... Κλεισμένη στα γραφεία του πατέρα της, με την απειλή των Ες Ες και την ανησυχία για τα τρόφιμα και την ασφάλεια της οικογένειάς της, οι ώρες περνούσαν τόσο βασανιστικά όσο και μονότονα. Η μόνη της χαρά ήταν τα βιβλία της και η ελπίδα ότι κάποια στιγμή ο έξω κόσμος θα είναι διαθέσιμος και για μια Εβραία...

Δεν χάσαμε καιρό, λοιπόν! Ο Ορέστης Αντωνόπουλος (Α2) και ο Σωτήρης Μαντέλης (Α2) ανέλαβαν να πάρουν συνέντευξη από την Άννα. Προετοιμάστηκαν πολύ καλά για αυτή τη συζήτηση...



— Γεια σου, Άννα! Σε ευχαριστούμε που δέχτηκες να μιλήσεις μαζί μας για όσα έγραψες στο ημερολόγιό σου!

— Γεια σας, παιδιά! Εγώ ευχαριστώ που ενδιαφέρεστε να με ακούσετε!

— Κατ' αρχάς, πες μας πώς είναι τα πράγματα για εσάς τους Εβραίους. Σε τι συνθήκες ζείτε;

— Η κατάσταση ήταν πραγματικά πολύ δύσκολη. Είμαστε πολύ περιορισμένοι. Να φανταστείς ότι πριν λίγες μέρες καταφύγαμε σε ένα κρησφύγετο στα γραφεία της παλιάς εταιρείας του μπαμπά, για να μη μας βρει η Γκεστάπο και μας εκτελέσουν έναν έναν.

— Όταν λες κρησφύγετο στην εταιρεία του πατέρα σου, τι ακριβώς εννοείς;

— Το κτήριο της εταιρείας του μπαμπά είναι τεράστιο, σαν λαβύρινθος. Εκεί μέσα βρίσκεται ένας κρυμμένος χώρος, καλά καμουφλαρισμένος, αρκετά μεγάλος, με μερικά δωμάτια. Παρά το ότι δεν είναι εντελώς άσχημος αυτός ο χώρος, δεν είμαστε ευτυχισμένοι. Μας λείπει το

σπίτι μας... Σε αυτό το μέρος η ζωή μας έγινε πολύ δύσκολη...

— Σε ποιους τομείς δυσκολεύεστε;

— Εεμ... Σε όλους! Δεν μπορούμε να βγούμε έξω, να ανάψουμε φως τη νύχτα, να κοιτάξουμε από τα παράθυρα. Πρέπει να κάνουμε και απόλυτη ησυχία, να μιλάμε πολύ ψιθυριστά! Το ίδιο ισχύει και με το περπάτημα... Κι από χτες πρέπει να είμαστε διπλά προσεκτικοί!

— Γιατί; Τι συνέβη;

— Κατέφθασαν κι άλλοι παράνομοι στο κρησφύγετο. Κι ενώ θέλω να μιλήσω μαζί τους, για να μάθω περισσότερα για αυτούς, δεν μπορώ λόγω της επιβεβλημένης ησυχίας! Πες μου, πώς θα τα καταφέρω εγώ, μια πολυλογού; Πόση καταπίεση!

— Νομίζω έχεις αντέξει ήδη άλλες, μεγαλύτερες δυσκολίες! Ανέφερες ότι μοιράζετε το κρησφύγετο και με άλλους αγνώστους. Πώς πάει αυτή η παράδοση συγκατοίκηση;

— Κοίτα... Πιστεύω πως είναι άδικο να κρίνω από λίγες μέρες που τους γνωρίζω, αλλά ο κύριος Βαν Ντααν μου φαίνεται εντελώς αδιάφορος και βαρετός, το ίδιο και ο γιος του, ο Πέτερ. Και ήλπιζα ότι θα είχα λίγη παρέα... Η σύζυγός του, η κυρία Βαν Ντααν, δεν με συμπαθεί, αλλά δεν με νοιάζει, διότι τα αισθήματα είναι αμοιβαία!

— Χαχαχα! Ωραία! Οπότε τώρα αυτή θα είναι η ζωή σου;

— Πριν κάποιες μέρες δεν φανταζόμουν αυτή τη νέα, τόσο μονότονη όσο και απρόβλεπτη, ζωή. Μέσα σε μια μέρα στερήθηκα τα πάντα και κυρίως την ελευθερία μου. Η ζωή μου τώρα είναι αυτή. Και θα την αξιοποιήσω τώρα, όσο καλύτερα μπορώ! Δεν ξέρω πώς θα εξελιχθεί ο πόλεμος. Παραμένω, όμως, αισιόδοξη και ελπίζω στην βοήθεια των φίλων μας.

— Τι θα συμβούλευες τους συμμαθητές μας που θα διαβάσουν αυτή τη συνέντευξη;

— Θα τους συμβούλευα να μη δίνουν τόσο μεγάλη σημασία να αποκτήσουν υλικά αγαθά, γιατί δεν θα βρουν την ευτυχία σε αυτά. Η ευτυχία βρίσκεται στην αγάπη για την οικογένειά τους, τους φίλους τους και όλο τον κόσμο, διότι μόνο με την αγάπη θα σβήσει η λέξη «πόλεμος» όχι μόνο από τον κόσμο αλλά και από το λεξικό!

— Άννα, εγώ πιστεύω ότι ο πόλεμος θα τελειώσει. Και εσύ θα βγεις από αυτόν νικήτρια και ηρωίδα! Σε ευχαριστούμε πολύ και πάλι που δέχτηκες να μας μιλήσεις. Μας δίδαξες να μην είμαστε πλεονέκτες και γκρινιαρήδες με το παραμικρό. Και το πιο σημαντικό, μας υπενθύμισες πως πρέπει να νοιώθουμε ευγνωμοσύνη που ζούμε ελεύθεροι και έχουμε τόσα αγαθά στη ζωή μας. Έγινες παράδειγμα αντοχής και δύναμης για όλους μας!

Γυρνώντας πίσω στο σχολείο αποφασίσαμε να κάνουμε μια έρευνα για την διάσωση και την έκδοση του ημερολογίου.

Η οικογένεια Φρανκ άρχισε τον Ιούλιο του 1942 να κρύβεται σε μουσικά δωμάτια του γραφείου του πατέρα, Όττο Φρανκ. Μετά από δύο χρόνια, τούς κατέδωσαν και η οικογένεια στάλθηκε σε στρατόπεδα συγκέντρωσης. Η Γκεστάπο λεηλάτησε τη σοφίτα των Φρανκ αφήνοντας ανακατεμένα στο πάτωμα περιοδικά, βιβλία, εφημερίδες κ.λπ. Λίγες μέρες αργότερα, μια καθαρίστρια βρήκε ανάμεσά τους το ημερολόγιο της Άννας. Χωρίς να ξέρει τι ήταν, το παρέδωσε στη Μιπ και την Έλλη, δύο κορίτσια, των οποίων η βοήθεια προς τις εβραϊκές οικογένειες δεν αποκαλύφθηκε ποτέ. Η Άννα και η αδελφή της, Μαργκότ, μεταφέρθηκαν, δύο μήνες πριν το θάνατο της μητέρας τους, στο γερμανικό στρατόπεδο Μπέργκεν Μπέλζεν. Εκεί η Άννα έδειξε το ίδιο κουράγιο και καρτερικότητα που προηγουμένως την είχαν κάνει γνωστή στο Άουσβιτς. Ο πατέρας της, Όττο, ο μόνος που επέζησε από τους οκτώ της σοφίτας, γύρισε μετά το τέλος του πολέμου στο Άμστερνταμ, όπου ανακάλυψε ότι το ημερολόγιό της είχε διασωθεί. Πεισμένος ότι αποτελούσε μοναδική μαρτυρία, προχώρησε στην έκδοσή του. Το ημερολόγιο εκδόθηκε στην ολλανδική γλώσσα, με τον τίτλο *Het Achterhuis* (Το πίσω σπίτι).

**Παναγιώτης Κουστέρης, Α2**



Έτσι αποφασίσαμε να στείλουμε ένα ευχαριστήριο γράμμα στον πατέρα της, Όττο Φρανκ, υπεύθυνο για τη διάσωση του πολύτιμου αυτού κειμηλίου...

Αξιότιμε κύριε Φρανκ,

Πρόσφατα διάβασα το ημερολόγιο της κόρης σας και είμαι βαθιά συγκινημένη από τον τρόπο που κυριαρχούσε εκείνη την εποχή, από τον φόβο που ένιωθαν οι άνθρωποι. Σας στέλνω αυτό το γράμμα για να εκφράσω τη συμπόνια μου προς την τραγωδία που συνέβη στην οικογένειά σας. Από ό,τι διάβασα στο ημερολόγιο, συμπεραίνω πως είστε ένας καλός πατέρας, αφού προσπαθήσατε να κάνετε τα πάντα και δείξατε κατανόηση στις κόρες σας. Μέσα σε τόσο δύσκολες συνθήκες μπορέσατε να προσφέρετε στέγη και τροφή στην οικογένειά σας αλλά και σε άγνωστους ανθρώπους. Προσπαθήσατε να τους κρατήσετε ασφαλείς, κάτι που θαυμάζω και εκτιμώ πολύ. Επειδή είμαι ένα μικρό παιδί και προσπαθώ να μάθω πράγματα για τον κόσμο, θα ήθελα να ρωτήσω τη γνώμη σας για τους Ναζί. Γιατί να υπάρχουν άνθρωποι που διώκουν ανθρώπους μόνο και μόνο επειδή διαφέρουν λίγο ή έχουν διαφορετική εθνικότητα; Δεν θέλω να σας κουράσω άλλο με την πολυλογία μου. Θέλω απλά να εκφράσω το σεβασμό μου, την αλληλεγγύη και την εκτίμησή μου προς το πρόσωπό σας!

**Κωνσταντίνα Μπαλτά, Α2**

Τελευταία στάση του ταξιδιού μας ήταν η χώρα μας, φυσικά, η οποία, αν και αντιμετώπισε νικηφόρα τον ιταλικό στρατό στο αλβανικό μέτωπο, υπέστη ανεπίπρωτη βία, σοβαρές καταστροφές, ταπεινωτικές και τιμωρητικές συμπεριφορές από τον γερμανικό ζυγό... Τα χρόνια της Κατοχής, χρόνια στερήσεων, θλίψης αλλά και αντίστασης, μάς τα περιέγραψε η Ζωή Αίβαλιώτη, φοιτήτρια δραματικής σχολής, που έμενε στην Αθήνα. Η Ζωή απάντησε με προθυμία στις απορίες μας, περιγράφοντας το κλίμα της εποχής και τα βιώματά της...

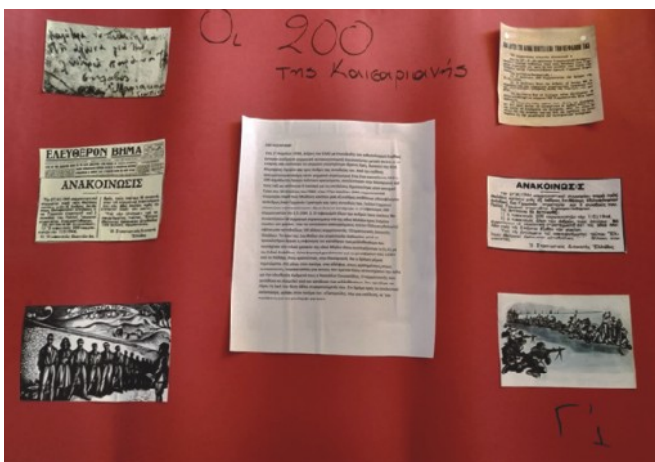


«Όταν ήμουν στην ηλικία σας ούτε ήξερα ούτε φανταζόμουν την τραγικότητα του πολέμου... Τώρα που σπουδάζω σε δραματική σχολή και διαβάζω εν μέσω Κατοχής τους μεγάλους μας τραγικούς ποιητές και τα εμπνευσμένα αντιπολεμικά τους έργα, αρχίζω να καταλαβαίνω... Οι αφορμές χαράς είναι λίγες. Οι αγωνίες και η πείνα είναι πολύ μεγαλύτερες. Κρυφά από τους γονείς μου και μαζί με κάποιους συμφοιτητές μου οργανώνουμε την αντίσταση με κίνδυνο της ζωής μας. Όμως, η ελευθερία της πατρίδας αξίζει κάθε θυσία!»



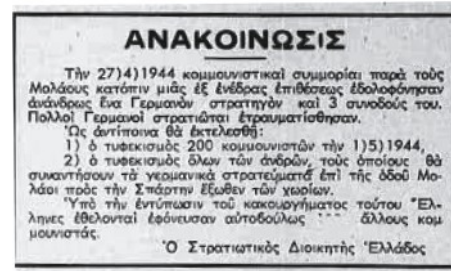
Σταμάτης Βαλλιανάτος, Α2

Λίγο πριν φτάσουν πίσω στο σχολείο, οι μαθητές του Α2 συνάντησαν τους Παναγιώτη Γιαννακόπουλο, Καλλιόπη Κουντούρη, Ελπίδα Νικολάου και Ειρήνη Τζαβάρα, μαθητές και μαθήτριες του Γ1, οι οποίοι περπατούσαν στη γειτονιά μας, στο Χαϊδάρι, κάνοντας επιτόπια έρευνα... Τα ευρήματά τους ήταν εξαιρετικά ενδιαφέροντα! Έτσι, μας ενημέρωσαν για τους 200 της Καισαριανής...



Όπως μας πληροφόρησαν, στις 27 Απριλίου 1944, άνδρες του Ε.Λ.Α.Σ. με επικεφαλής τον ανθυπολοχαγό Σταθάκη έστησαν ενέδρα σε γερμανική αυτοκινητοπομπή που κινούνταν μεταξύ Μολάων και Σπάρτης και σκότω-

σαν τον Γερμανό υποστράτηγο Φραντς Κρεχ, διοικητή της 41ης Μεραρχίας Οχυρών και τρεις άνδρες της συνοδείας του. Από την επίθεση τραυματίστηκαν ακόμη πέντε Γερμανοί στρατιωτικοί. Ως αντίποινα, στην κατεχόμενη Αθήνα, 200 αιχμάλωτοι, πρώην πολιτικοί κρατούμενοι, εκτελέστηκαν στην Καισαριανή από τους Ναζί. Η διαταγή για τις εκτελέσεις δημοσιεύτηκε στον κατοχικό Τύπο στις 30 Απριλίου του 1944:



Το πρωί της 1ης Μαΐου στο στρατόπεδο Χαϊδαρίου, το οποίο βρίσκεται κοντά στο σχολείο μας, εκφωνήθηκε ο κατάλογος των μελλοθανάτων, που συντάχτηκε στο ειδικό γραφείο των Ες Ες στην οδό Μέρλιν. Δέκα φορτηγά χρειάστηκαν για να μεταφέρουν τους «200» από το Χαϊδάρι, όπου κρατούνταν, στην Καισαριανή. Και ο δρόμος γέμισε σημειώματα, στη μάνα, στον πατέρα, στα αδέρφια, στους αγαπημένους, στους συναγωνιστές, παρακαταθήκη για αυτούς που έμεναν πίσω να συνεχίσουν την πάλη για την ελευθερία... Ανάμεσά τους ο Ναπολέων Σουκατζίδης, ο κομμουνιστής που αρνήθηκε να εξαιρεθεί από τον κατάλογο των μελλοθανάτων, που αρνήθηκε να πάρει τη δική του θέση άλλος συγκρατούμενος του. Στο δρόμο προς το εκτελεστικό απόσπασμα, γράφει στον πατέρα του: «Πατερούλη, πάω για εκτέλεση, να 'σαι περήφανος για τον μονάκριβο γιο σου».

Οι ήρωές μας, πραγματικά ή μυθοπλασιακά πρόσωπα, ήταν οι ξεναγοί και οι συνοδοιπόροι μας σε αυτό το μακρύ και τόσο όμορφο ταξίδι στον χρόνο... Είναι ήρωες, γιατί αντιστάθηκαν γενναία στον κατακτητή, αδιαφόρησαν για τα κοινωνικά στερεότυπα και τις φυλετικές προκαταλήψεις, αντιμετώπισαν με γενναιότητα τον κίνδυνο. Γι' αυτό, μέσω της Λογοτεχνίας ή του Κινηματογράφου, παραμένουν αθάνατοι στη μνήμη μας...

Οι μαθητές του Α2 διάβασαν τα λογοτεχνικά βιβλία: John Boyne, **Το αγόρι με τη ριγέ πιτζάμα**, Αθήνα: Ψυχογιός, 2017. — Anne Frank, **Το Ημερολόγιο της Άννας Φρανκ. Επιστολές από τη 14η Ιουνίου 1942 έως την 1η Αυγούστου 1944**, Αθήνα: Πατάκης, 2012. — Ζωρζ Σαρή, **Κόκκινη κλωστή δεμένη**, Αθήνα: Πατάκης, 2012.

Οι μαθητές του Γ1 παρακολούθησαν την ταινία: **Το Τελευταίο Σημείωμα**, σενάριο: Ιωάννα Καρυστιάνη, Παντελής Βούλγαρης, σκηνοθεσία: Παντελής Βούλγαρης, 2017.

# Οι πολύτροποι μαθητές πειραματίζονται...

Για την εμπέδωση της θεωρητικής γνώσης απαραίτητη είναι και η βιωματική εξάσκηση! Επομένως, η πραγματοποίηση πειραμάτων στο σχολείο αποτελεί για τους μαθητές ευκαιρία επανάληψης, πρακτικής εφαρμογής των όσων έμαθαν αλλά και εκ του σύνεγγυς παρατήρησης του εκάστοτε προς εξέταση φαινομένου. Έτσι, κατά το πρώτο τετράμηνο οι μαθητές της Γ' Γυμνασίου πειραματίστηκαν στα μαθήματα της Φυσικής και της Χημείας. Αρωγοί τους υπήρξαν οι καθ(οδ)ηγητές τους κ. Χρυσόστομος Ξάνθος, κ. Δάφνη Δασκαλάκη-Μουντάνου και κ. Αλέξης Δασκαλάκης-Μούντανος.

## Γ' Γυμνασίου: Φίδι από φωτιά

Το φίδι από φωτιά είναι ένα κλασικό πείραμα Χημείας, στο οποίο χρησιμοποιούμε απλά υλικά που μπορούμε να βρούμε όλοι στην κουζίνα μας, όπως μαγειρική σόδα, ζάχαρη και κάποιο υγρό καύσιμο. Για σκεύος αρκεί να έχουμε ένα πυρίμαχο μπλ.

Για το πείραμα, γεμίζουμε το πυρίμαχο σκεύος με άμμο και στη μέση δημιουργούμε μια τρύπα, μέσα στην οποία τοποθετούμε ζάχαρη αναμεμιγμένη με μαγειρική σόδα. Ραντίζουμε το μείγμα ζάχαρης - σόδας με λίγο υγρό καύσιμο και με τη βοήθεια αναπτήρα το πυροδοτούμε. Κατά την καύση της ζάχαρης και της σόδας απελευθερώνεται διοξείδιο του άνθρακα (το ίδιο που περιέχεται στα αναψυκτικά) και δημιουργείται όπως σε κάθε καύση κάρβουνο (αιθάλη).

Αρχικά, παρατηρούνται μερικές μικρές εστίες κάρβουνο. Όμως, στην προκειμένη περίπτωση όσο διαρκεί



η καύση, το διοξείδιο του άνθρακα «σπρώχνει» το κάρβουνο με αποτέλεσμα να ανυψώνεται και να θυμίζει μορφή φιδιού. Η ίδια αρχή της διόγκωσης, είναι ο λόγος που προσθέτουμε σόδα στα κέικ... Έτσι γίνονται αφράτα! Το πείραμα έχει συνολική διάρκεια προετοιμασίας 5 λεπτά και εκτέλεσης 15-20 λεπτά. Το αποτέλεσμα σίγουρα δικαιώνει, αφού είναι ένα σχετικά απλό και γρήγορο πείραμα αλλά ταυτόχρονα εντυπωσιακό. Προσοχή, δεν ξεχνάμε ποτέ τους κανόνες ασφάλειας!

*Αγγελική Ρούσου & Νικηφόρος Ταμπουρέας, Γ3*

## Β' Γυμνασίου: Η οδοντόκρεμα του ελέφαντα

Η οδοντόκρεμα του ελέφαντα είναι ένα πολύ διαδομένο πείραμα Χημείας κατά το οποίο σχηματίζεται απότομα μια μεγάλη ποσότητα αφρού που θυμίζει οδοντόκρεμα, που εκτοξεύεται αν συμπιεστεί το σωληνάριο. Η ποσότητα της εκτοξευόμενης «οδοντόκρεμας» είναι αρκετή για ... ελέφαντες!

Για την επίτευξη του πειράματος χρησιμοποιήθηκαν τα εξής υλικά: οξυζενέ (υπεροξειδίου του υδρογόνου), μαγιά, υγρό πιάτων, ζεστό νερό και προαιρετικά, χρώματα ζαχαροπλαστικής. Για σκεύη χρησιμοποιήσαμε μερικά άδεια πλαστικά μπουκάλια.

Αρχικά φτιάξαμε τρία υδατικά διαλύματα οξυζενέ (ένα





αραιό, ένα πολύ πυκνό και ένα ενδιάμεσο). Προσθέσαμε σε κάθε μπουκάλι μερικές σταγόνες υγρό πιάτων και σε κάθε μπουκάλι ένα διαφορετικό χρώμα. Σε ένα τέταρτο μπουκάλι διαλύσαμε στο ζεστό νερό τη μαγιά. Τέλος, προσθέσαμε σε κάθε πλαστικό μπουκάλι με τα διαλύματα με οξυζενέ λίγο από το νερό με τη μαγιά. Το περιεχόμενο των τριών μπουκαλιών άφρισε με διαφορετική ταχύτητα και ένταση.

Τι συνέβη; Το υπεροξειδίο του υδρογόνου (οξυζενέ) είναι ένα αντιδραστικό μόριο που αποσυντίθεται εύκολα σε νερό και οξυγόνο. Σε αυτήν την επίδειξη, η μαγιά δρα ως καταλύτης. Το απορρυπαντικό πιάτων δημιουργεί αφρό και εγκλωβίζει το οξυγόνο. Στόχος του πειράματος ήταν να δούμε πως επηρεάζει η περιεκτικότητα ενός διαλύματος μία αντίδραση. Έτσι, το πιο αραιό διάλυμα οξυζενέ άφρισε αργά και με ήπια ένταση, ενώ το πιο πυκνό άφρισε απότομα και με μεγάλη ένταση.



Τέλος, δεν ξεχνάμε την ασφάλεια κατά τη διάρκεια του πειράματος! Η αντίδραση που λαμβάνει χώρα είναι εξώθερμη (απελευθέρωση θερμότητας κατά την αντίδραση) και, επομένως, τα σκεύη μέσα στα οποία συντελείται ζεσταίνονται. Επίσης, χειριζόμαστε με προσοχή τα πιο επικίνδυνα χημικά (π.χ. πυκνό διάλυμα οξυζενέ).

**Άννα Εφραιμίδη & Χαρά Τερζάκη, Β2**



### Γ' Γυμνασίου: Ηλεκτρικό κύκλωμα

Στο μάθημα της Φυσικής ασχοληθήκαμε με το ηλεκτρικό κύκλωμα και τον νόμο του Ωμ. Χρησιμοποιήσαμε μία ηλεκτρική πηγή και τη συνδέσαμε με έναν διακόπτη και ένα λαμπάκι με μικρά καλώδια. Μετά, συνδέσαμε ένα βολτόμετρο και ένα αμπερόμετρο, για να μετρήσουμε την τάση (V) και την ένταση (I) του ρεύματος αντίστοιχα. Έτσι, μάθαμε να δημιουργούμε μόνοι μας ένα κύκλωμα και να συνδέουμε σωστά τα μετρητικά όργανα!

**Μαθητές Γ1**



# Η Φυσική μαγεύει!

Στις 17,18 και 19 Δεκεμβρίου οι μαθητές της Πολύτροπης Αρμονίας διαπίστωσαν πως «η Φυσική μαγεύει!» Στη σχετική εκδήλωση, που διοργάνωσε η Ένωση Ελλήνων Φυσικών και έλαβε χώρα στο ξενοδοχείο «Τιτάνια» στο κέντρο της Αθήνας και στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, συμμετείχαν μαθητές του Γυμνασίου και του Λυκείου. Συγκεκριμένα, από τη Β΄ Γυμνασίου έλαβαν μέρος οι Πάρις Γαρυφάλου (B1), Ασπασία Ζαραλή (B1), Μιχάλης Καπετάνιος (B1), Νικόλας Λαζάρου (B2), Ανδρέας Λιόλιας (B1), Σωτήρης Μάστορης (B2), Μιχάλης Ναθαναήλ (B2), Γιάννης Παπαδημητρίου (B2), Γεράσιμος Παπαχριστόπουλος (B2) και Νίκος Σχοινάς (B1). Από την Γ΄ Γυμνασίου συμμετείχαν οι Αγγελής Απολλωνάτος (Γ3), Μπάμπης Γερόσταθος (Γ1), Μάνος Καλδής (Γ1), Μαρία Κανίδη (Γ2), Αναστασία Κατσαμάκου (Γ3), Σπύρος Κολιόπουλος (Γ2), Δήμητρα Κολιοφώτη (Γ2), Αναστασία Κουνάβη (Γ2), Ειρήνη Ορφανού (Γ2), Σοφία Τετράδη (Γ3) και Ειρήνη Τζαβάρα (Γ1). Συνοδός καθηγητής και συνοδοιπόρος των μαθητών σε αυτό το μαγευτικό ταξίδι ήταν ο κ. Χρυσόστομος Ξάνθος.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, οι μαθητές παρουσίασαν πειράματα στους επισκέπτες, περιηγήθηκαν στον χώρο και παρακολούθησαν πειράματα Φυσικής και Χημείας άλλων πειραματιστών και μαθητών σχολείων. Επιπλέον, άκουσαν ομιλίες διακεκριμένων ακαδημαϊκών και πανεπιστημιακών στον τομέα της Φυσικής, για θέματα σχετικά με Κοσμολογία, Αστρονομία, σύγχρονη Φυσική, Κλιματολογία, ιατρική Φυσική κ. ά. Οφείλουμε να συγχαρούμε τους μαθητές μας για τη συμμετοχή τους στην εκδήλωση και, κυρίως, για την άριστη παρουσία τους εκεί!

Οι εντυπώσεις των μαθητών...

«Χαίρομαι πολύ που συμμετείχα στην εκδήλωση «Η Φυσική μαγεύει». Ήταν μια εμπειρία που δε θα ξεχάσω ποτέ! Άκουσα ομιλίες ανθρώπων που στην καθημερινότητα δεν έχεις την ευκαιρία να ακούσεις. Επίσης, είδα πειράματα που είναι δύσκολο να πραγματοποιηθούν στον χώρο του σχολείου και μου άρεσε που εξηγούσα σε άλλους ανθρώπους το δικό μας πείραμα».

**Αναστασία Κουνάβη, Γ2**



«Η Φυσική μαγεύει και μας μάγεψε ακόμη μία φορά. Ενδιαφέρουσες ομιλίες από διακεκριμένους Φυσικούς μάς προβλημάτισαν, εντυπωσιακά πειράματα μάς γοήτευσαν και μας έκαναν πλουσιότερους σε γνώσεις και εμπειρίες. Περάσαμε υπέροχα και ανυπομονούμε για την επόμενη φορά!»

**Ανδρέας Λιόλιας, Β1**

«Πρόσφατα επισκεφθήκαμε τη διοργάνωση «Η Φυσική μαγεύει». Παρακολούθησαμε ομιλίες επιστημόνων, που επισήμαναν τη σημασία της Φυσικής στην κατανόηση και την πρόοδο του κόσμου. Την επόμενη ημέρα, παρουσιάστηκαν πειράματα από άλλα σχολεία και εκτελέσαμε και εμείς ορισμένα πειράματα. Οι γνώσεις που αποκομίσαμε από αυτήν την εμπειρία είναι ανεκτίμητες και η όλη διοργάνωση θα μας μείνει αξέχαστη!»

**Δήμητρα Κολιοφώτη, Γ2**

«Ήταν η πρώτη φορά που έλαβα μέρος σε ένα συνέδριο Φυσικής. Ήταν μια πολύ ευχάριστη εμπειρία και αποκόμισα πολλές νέες γνώσεις που μου κέντρισαν το ενδιαφέρον. Οι ομιλητές του συνεδρίου περιέγραψαν πολύ κατανοητά διάφορα φυσικά φαινόμενα και τα σχετικά πειράματα. Επιπλέον, εξηγούσαν νόμους Φυσικής με τη συμμετοχή του κοινού. Τέλος, μου άρεσε που μας δόθηκε η ευκαιρία σε μικρούς και μεγάλους λάτρεις της Φυσικής να παρουσιάσουμε πειράματα στο κοινό. Θα ήθελα να ξαναβρεθώ σε μια τέτοια συνάντηση!»

**Σπύρος Κολιόπουλος, Γ2**



# Οι έφηβοι προβληματίζονται...

## ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΣΕ ΜΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ;



Συνήθως λέγεται πως το σημαντικότερο στοιχείο που κρατά μια οικογένεια ευτυχισμένη είναι η αγάπη. Παρ' όλα αυτά, εγώ πιστεύω πως οποιαδήποτε σχέση, φιλική, ερωτική, επαγγελματική ή οικογενειακή, πρέπει να έχει ως θεμέλιό της τον αλληλοσεβασμό. Ο καθένας μας, πρέπει να αναγνωρίζει και να σέβεται τα δικαιώματα του άλλου, αποδεχόμενος την ελευθερία του. Τότε μόνο μπορεί να θεωρηθεί πως τον αγαπά πραγματικά.

Τελευταία στη χώρα μας καταγράφονται διαρκώς όλο και περισσότερα περιστατικά γυναικοκτονίας ή ενδοοικογενειακής βίας / κακοποίησης. Παρατηρείται πως όλο και περισσότεροι άνδρες εκφοβίζουν και χτυπούν τη σύζυγό τους και τα παιδιά τους. Τα θύματα, δυστυχώς, δεν μπορούν να ζητήσουν βοήθεια, αφού τα εμποδίζει ο φόβος. Επίσης, καθημερινά πολλοί άνθρωποι διατηρούν πα-



ράλληλη σχέση με κάποιον άλλον, πράγμα που δείχνει ασέβεια στο άτομο που διατηρεί μαζί του μια οικογένεια. Αν, όμως, υπάρχει σεβασμός, υπάρχει και εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών μιας οικογένειας και δεν προκύπτουν εντάσεις σε σημείο βίας, κακοποίησης, δολοφονίας ή και απόπειρας αυτοκτονίας.

Συμπερασματικά, όσο κι αν η αγάπη ενώνει θεωρητικά μια οικογένεια, η έλλειψη σεβασμού είναι ικανή να προκαλέσει ανάρμοστες συμπεριφορές και να οδηγήσει στη διάλυσή της.

*Ράνια Ασημομύτη, Β2*



## ΤΟ #ΜΕΤΟΟ, Ο ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ

Το 2018 υπήρξε η χρονία που άλλαξε μια ολόκληρη εποχή και αφύπνισε τον πλανήτη σχετικά με την σεξουαλική κακοποίηση. Έφερε στο φως πολλές σχετικές υποθέσεις, με αποτέλεσμα τόσο τη διεκδίκηση των γυναικείων δικαιωμάτων όσο και την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας.

Το κίνημα MeToo αποτελεί ένα παγκόσμιο φαινόμενο. Η σημασία του κινήματος αυτού είναι πολύ καίρια για την ανθρωπότητα, καθώς σημαίνει το τέλος αυτής της μακρόχρονης αδιαφορίας του κοινωνικού συνόλου. Η γνωστοποίηση των ιστοριών των κακοποιημένων γυναικών μέσω των Μ.Μ.Ε. και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, και ο αγώνας τους για δικαίωση δίνει το απαραίτητο ψυχικό σθένος και σε άλλα θύματα, που ακόμα παραμένουν σιωπηλά, να μιλήσουν. Βέβαια, αναγκαία προϋπόθεση για τη δικαίωση των θυμάτων είναι η επικαιροποίηση



του σχετικού νομικού πλαισίου και η θέσπιση νέων νόμων, που θα υποστηρίζει ανοιχτά τα θύματα. Άλλωστε, το κίνημα στοχεύει στην αποτροπή πιθανών μελλοντικών ανάλογων καταστάσεων. Τελικά, η παγκόσμια αυτή κινητοποίηση προσπαθεί να φέρει στο φως όλες τις περιπτώσεις γυναικών που έχουν υποστεί σεξουαλική παρενόχληση ή κακοποίηση, υποδεικνύοντας πως αυτές δεν αποτελούν στιγμιαία θύματα βίας αλλά φέρουν βαθιές ψυχικές πληγές για όλο το υπόλοιπο της ζωής τους.

Το MeToo κατάφερε να φέρει στο φως όλες αυτές τις γυναίκες και τις ιστορίες τους, ανοίγοντας τον δρόμο για την πολυπόθητη κοινωνική ισότητα και την εξάλειψη του σεξισμού. Ελπίζουμε να συνέβαλε και στη δημιουργία μιας πιο ασφαλούς και αφυπνισμένης κοινωνίας. Αναμφίβολα, το κίνημα αυτό έχει αποκτήσει και μια θέση στην ιστορία και πιστεύω πως είναι ένα γεγονός που θα καθορίσει τον 21ο αιώνα.

## ΕΦΗΒΕΙΑ... ΦΟΒΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΧΗ

Κατά την εφηβεία κάθε άτομο σχηματίζει σταδιακά τις δικές του αντιλήψεις και οξύνει την κριτική του σκέψη. Δέχεται ερεθίσματα από παντού, ανταλλάζει απόψεις, αλληλεπιδρά και επηρεάζεται στην προσπάθειά του να ενταχθεί στον κοινωνικό του περίγυρο και να είναι αρεστό από εκείνον. Αυτή η απόπειρα ένταξης είναι πιθανό να οδηγήσει στην υιοθέτηση λανθασμένων ιδεών ή προτύπων. Τέτοια πρότυπα είναι σαφώς τα πρότυπα ομορφιάς, η επιβολή των οποίων οδηγεί τον έφηβο στην αυστηρή κριτική του εαυτού του.

Η αντίληψη ότι όλα τα σώματα πρέπει να έχουν συγκεκριμένες αναλογίες, για να θεωρούνται τέλεια, είναι η ευρύτερα διαδεδομένη. Δυστυχώς, υπάρχουν πολλοί παράγοντες που δημιουργούν αυτήν την άποψη. Αρχικά, στα Μ.Μ.Ε. καθημερινά προβάλλονται διαφημίσεις και φωτογραφίες διασήμων προσώπων και μοντέλων χωρίς ατέλειες. Με αυτό τον τρόπο, οι έφηβοι αρχίζουν να μισούν την εμφάνισή τους, δίχως να αντιλαμβάνονται πως τέτοιου είδους πρότυπα δεν είναι υγιή ή φυσιολογικά. Επιπλέον, δεν είναι λίγες οι φορές που υφίστανται κριτική για το σώμα τους (body shaming) από τον κοινωνικό τους περίγυρο! Στενοί συγγενείς ή ακόμα και φίλοι των ατόμων αυτών τα χλευάζουν λέγοντας τους να προσέξουν πιο πολύ τι τρώνε ή τι φορούν. Αντίστοιχα, αυτά τα σχόλια μπορεί να γίνονται και στο σχολικό περιβάλλον (bullying / σχολικός εκφοβισμός). Τα λόγια αυτά προκα-





λούν στον ευαίσθητο αποδέκτη τους άσχημα συναισθήματα, τα οποία μπορούν να τον οδηγήσουν και σε ακραίες συμπεριφορές, όπως τη βουλιμία ή τη νευρική ανορεξία. Τις περισσότερες φορές τα θύματα αυτής της λεκτικής βίας αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη.

Η απάντηση σε όλους, προσβάλλοντες και προσβαλλόμενους από το body shaming, είναι απλούστατη: δεν είμαστε όλοι ίδιοι, φυσικά! Δεν μπορούμε ούτε και (πρέπει να) θέλουμε! Όλοι μας έχουμε ατέλειες και δεν χρειάζεται να τις κρύψουμε ή να τις διορθώσουμε... Το μόνο που χρειάζεται είναι να ενισχύσουμε την αυτοπεποίθησή μας και να αγαπήσουμε τον εαυτό μας έτσι, όπως είναι. Πολύ περισσότερο, όμως, επιβάλλεται να μην προσπαθούμε να τον αλλάξουμε, για να ικανοποιήσουμε τις απαιτήσεις της κοινωνίας. Η ευτυχία μας είναι προσωπική υπόθεση!

**Χαρά Τερζάκη, Β2**

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ. ΓΙΑΤΙ Η ΓΗ ΚΡΟΥΕΙ ΤΟΝ ΚΩΔΩΝΑ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ;

Τις τελευταίες δεκαετίες η οικολογική καταστροφή αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που έχει να αντιμετωπίσει η ανθρωπότητα, ωστόσο αυτόν τον καιρό είναι πιο επίκαιρη από ποτέ. Άραγε, ποιοι παράγοντες την προκαλούν και τι πρέπει να κάνουμε για να την αποτρέψουμε ή έστω να την περιορίσουμε;

Αρχικά, η οικολογική καταστροφή είναι το αποτέλεσμα των ανεύθυνων πράξεων του ανθρώπου. Συγκεκριμένα, η λανθασμένη και άλογη χρήση των τεχνολογικών επιτευγμάτων προκαλεί περισσότερη μόλυνση. Για τη μόλυνση αυτή υπεύθυνοι είναι και οι ρύποι που εκπέμπουν τα εργοστάσια ή γενικώς τα καυσαέρια που εκλύονται στην ατμόσφαιρα από μηχανές εσωτερικής καύσης (π.χ. μηχανές αυτοκινήτων). Επιπλέον, η αλόγιστη κατανάλωση, η υπερπαραγωγή και ο τεράστιος αριθμός πρώτων υλών που καταναλώνονται για τους παραπάνω σκοπούς προκαλούν ραγδαία μείωση των φυσικών πόρων, με αποτέλεσμα κάποια στιγμή να εμφανιστούν επιφέροντας αρνητικές επιπτώσεις στον



τρόπο διαβίωσης του σύγχρονου ανθρώπου.

Ο κίνδυνος κατάρρευσης του οικοσυστήματος είναι, τα τελευταία χρόνια, πιο εμφανής από ποτέ. Η πολιτεία, ωστόσο, δεν συμβάλλει ενεργά στην βελτίωση της συγκεκριμένης κατάστασης. Η αδιαφορία που παρουσιάζουν πολλές χώρες και η καταπάτηση πολλών διεθνών συμβάσεων για την προστασία του περιβάλλοντος χωρίς επιπτώσεις μεγεθύνουν το πρόβλημα, αντί να το επιλύουν. Επιπλέον, η απουσία της κατάλληλης νομοθεσίας αποτελεί άλλον έναν αρνητικό παράγοντα. Οι ισχύοντες νόμοι δεν προωθούν π.χ. μέσω αυστηρών ελέγχων και προστίμων τη μετάβαση σε μια «πράσινη οικονομία», δηλαδή μια οικονομία που θα στηρίζεται σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και, επομένως, θα είναι πιο φιλική προς το περιβάλλον.

Τέλος, σημαντική τροχοπέδη για τη διάσωση του πλανήτη αποτελεί η έλλειψη οικολογικής συνείδησης στον σύγχρονο άνθρωπο. Το περιβάλλον, η χλωρίδα και η πανίδα, το μέλλον των επερχόμενων γενεών θυσιάζονται στον βωμό του κέρδους εξαιτίας της απληστίας του ανθρώπου. Μοναδική ελπίδα αποτελεί η καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης στο άτομο ήδη από νεαρή ηλικία μέσω της ανθρωπιστικής παιδείας. Ο πλανήτης κρούει τον κώδωνα του κινδύνου... Κι εμείς οφείλουμε πλέον να επαγρυπνούμε! Είναι στο χέρι μας να διορθωθούμε τα λάθη του παρελθόντος!

**Ιωάννης Ταμπουρέας, Α1**

# Χειμερινοί προορισμοί στην Ελλάδα

Κάποιοι προορισμοί φημίζονται για τις χειμερινές τους ομορφιές. Αυτές οι περιοχές περιμένουν με αγωνία κάθε χειμώνα, για να γεμίσουν οι δρόμοι τους από τουρίστες και ανθρώπους που θέλουν να θαυμάσουν τα χειμερινά τους αξιοθέατα. Συνήθως οι πιο γνωστοί ελληνικοί προορισμοί είναι κάποια χωριά, στα οποία οι λιγστοί μόνιμοι κάτοικοι απολαμβάνουν την απόλυτη ηρεμία και γαλήνη του φυσικού περιβάλλοντος.

Η Αράχωβα αποτελεί ένα από τους πιο γνωστούς χειμερινούς προορισμούς που οικογένειες και παρέες φίλων προτιμούν να επισκεφτούν. Κοντά στον Παρνασσό, αποτελεί τον ιδανικό χειμερινό προορισμό. Φυσικά, με την κοντινή απόσταση που έχει από το χιονοδρομικό, συγκεντρώνει πληθώρα τουριστών κάθε χρόνο.

Τα Τρίκαλα Κορινθίας με τα χιονισμένα έλατα, τις όμορφες λίμνες και το χιονοδρομικό μάς ταξιδεύουν σε μαγευτικά τοπία ευρωπαϊκών χωρών. Αξίζει κανείς να επισκεφθεί τον ναό του Αγίου Δημητρίου στα Κάτω Τρίκαλα που χρονολογείται από το 1697.

Το Καρπενήσι είναι ένας παραμυθένιος χειμερινός προ-



ορισμός που μπορεί να σας τα προσφέρει όλα! Χειμερινά σπορ, ανέσεις, διασκέδαση, αλλά και αγέρωχα βουνά, ορμητικά ποτάμια, πανέμορφα φαράγγια, γραφικά χωριά και ιστορικά μοναστήρια. Στα παραδοσιακά πλακόστρωτα δρομάκια του με τις όμορφες ταβέρνες και τα καφέ, θα ζήσετε ονειρεμένες στιγμές! Φυσικά στις πίστες του χιονοδρομικού κέντρου μπορείτε να απολαύσετε το χιόνι μαζί με την οικογένειά σας.



Εγώ κάθε χρόνο με την οικογένειά μου επισκεπτόμαστε τα Καλάβρυτα. Ένα υπέροχο χωριό που παρέχει σιδήποτε θελήσει ο επισκέπτης. Το Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων βρίσκεται στη βοριοδυτική πλευρά του Χελμού. Τα χιόνια, ο καθαρός αέρας, το καλό φαγητό, η ιστορία του τόπου και η μοναδική φιλοξενία είναι τα στοιχεία που την κάνουν ξεχωριστή και γι' αυτό την προτιμούμε για τις χειμερινές μας διακοπές.

**Αναστασία Κουνάθη, Γ2**



Οι χειμερινές διακοπές αποτελούν ένα σύντομο διάλειμμα από το σχολείο μετά από τρεις μήνες εξαντλητικού διαβάσματος. Για αυτόν τον λόγο πρέπει να αξιοποιούνται κατάλληλα!

Τι καλύτερο, λοιπόν, από μια απόδραση στο χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων; Το κέντρο αυτό προτιμάται από ένα μεγάλο μέρος του ελληνικού και όχι μόνο πληθυσμού.

Το χιονοδρομικό κέντρο βρίσκεται σε υψόμετρο 1700 - 2300 μέτρων στο όρος Χελμός, κοντά στα Καλάβρυτα. Οι

επισκέπτες μπορούν να δοκιμάσουν διάφορες δραστηριότητες, μεταξύ των οποίων και σκι, το άθλημα με τους περισσότερους οπαδούς στο κέντρο. Άλλωστε, δίνεται η δυνατότητα ακόμα και σε άπειρους επισκέπτες να συμμετέχουν, καθώς διατίθενται πίστες διαφορετικών κατηγοριών (για αρχάριους μέχρι και για επαγγελματίες) σε κάθε άθλημα. Στη γύρω περιοχή υπάρχουν πολλά γραφικά εστιατόρια και ξενοδοχεία, που μπορούν να φιλοξενήσουν τους επισκέπτες του κέντρου. Τι περιμένετε, λοιπόν; Αδράξτε την ευκαιρία! Η εμπειρία θα είναι ανεπανάληπτη και, αναμφίβολα, αξέχαστη!

**Δήμητρα Κολιοφώτη, Γ2**



# Χριστούγεννα στην Πολύτροπη Αρμονία Οι μαθητές προσφέρουν ... χειρά βοήθειας!

Στο πλαίσιο των ανθρωπιστικών δράσεων του σχολείου μας και λαμβάνοντας υπόψη τη δύσκολη εποχή και τις ιδιαίτερες συνθήκες της χώρας μας λόγω της πανδημίας, το σχολείο μας, όπως κάθε χρόνο, διοργάνωσε στις εγκαταστάσεις του το καθιερωμένο «Χριστουγεννιάτικο φιλανθρωπικό Βazaar», με σκοπό τη συγκέντρωση και τη διάθεση χρημάτων για την ενίσχυση του έργου διάφορων φιλανθρωπικών οργανώσεων και σωματείων. Το χριστουγεννιάτικο bazaar πραγματοποιήθηκε στις εγκαταστάσεις του Γυμνασίου την Τετάρτη 8 Δεκεμβρίου 2021 με τη βοήθεια των καθηγητών και των όλων των τμημάτων. Στο bazaar υπήρχαν πολλές προτάσεις για δώρα εν' όψει των Χριστουγέννων, όπως χριστουγεννιάτικες κατασκευές και στολίδια, πολλά από τα οποία ήταν χειροποίητα και φτιαγμένα με αγάπη και μεράκι από τους μαθητές, αλλά και απολαυστικά ροφήματα, διάφορα σπιτικά γλυκίσματα.

Το σχολείο μας κατάφερε να συγκεντρώσει το ποσό των τετρακοσίων (400) ευρώ. Το ποσό μοιράστηκε εξίσου στην ιατρική ανθρωπιστική μη κυβερνητική οργάνωση



«Οι Γιατροί του Κόσμου Ελλάδας», στην αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία «Διογένης ΜΚΟ - Σχεδία - περιοδικό δρόμου», στην κοινωνική κουζίνα «Ο Άλλος Άνθρωπος» και στο φιλανθρωπικό σωματείο «Κέντρο Ειδικής Εκπαίδευσης Παιδιών & Ενηλίκων με Αναπηρία (Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α.) Ορίζοντες».

Σας ευχαριστούμε όλους για τη βοήθεια, τη συμμετοχή και τη συμβολή σας και ευχόμαστε το νέο έτος να σας φέρει υγεία, χαρά και αγάπη!

*Μπάμπης Γερόσταθος, Γ1*



**Οι Γιατροί του Κόσμου (Medecins Du Monde)** είναι μια παγκόσμια μη κυβερνητική οργάνωση. Δημιουργήθηκε για την παροχή περίθαλψης και ανθρωπιστικής βοήθειας σε χώρες που πλήττονται από φυσικές καταστροφές, πολέμους κλπ. Η οργάνωση αυτή ιδρύθηκε στη Γαλλία, το 1980. Όμως, 10 χρόνια αργότερα μια ομάδα 150 μελών συγκεντρώθηκε στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και ίδρυσε το Ελληνικό παράρτημα των Γιατρών του Κόσμου. Κινητήρια αρχή της οργάνωσης είναι ότι κάθε ανθρώπινη



ύπαρξη έχει δικαίωμα στην ανθρωπιστική βοήθεια, ανεξάρτητα από το φύλο, την καταγωγή, το σεξουαλικό προσανατολισμό, τη θρησκεία, την ιδεολογία ή την πολιτική πεποίθηση. Κατά συνέπεια, οι Γιατροί του Κόσμου δρουν με βάση τις αρχές της ουδετερότητας και της αμεροληψίας. Μακροπρόθεσμος στόχος τους είναι να εξασφαλίσουν την ανεμπόδιστη πρόσβαση στην υγεία, ως θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα.

Φέτος, το σχολείο μας διέθεσε μέρος των χρημάτων που συγκέντρωσε από το καθιερωμένο χριστουγεννιάτικο bazaar στη συγκεκριμένη οργάνωση. Εκπρόσωποι των Γιατρών του Κόσμου μάς επισκέφθηκαν, μας μίλησαν για τη φιλανθρωπική τους δράση και μας προσέφεραν ημερολόγια για το νέο έτος, τα οποία περιλαμβάνουν και φωτογραφίες των Γιατρών του Κόσμου επί τω έργω. Ευχόμαστε να έχουν δύναμη, για να συνεχίσουν τη ζωογόνα προσφορά τους και μέσω αυτής να εξακολουθήσουν να μας εμπνέουν!

*Χρύσα Παππά, Α2*

Το σχολείο μας προσέφερε μέρος των εσόδων του bazaar και στο Κέντρο Ειδικής Εκπαίδευσης Παιδιών & Ενηλίκων με Αναπηρία (Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α.) «Ορίζοντες».

Το Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. «Ορίζοντες» είναι ένα φιλανθρωπικό σωματείο, το οποίο ιδρύθηκε το 1997 από γονείς ατόμων με αναπηρία, επιστήμονες και ευαισθητοποιημένους πολίτες, με όραμα την εξασφάλιση ποιότητας ζωής και την αξιοπρεπή και ισότιμη διαβίωση των ατόμων με αναπηρία και των οικογενειών τους. Το σωματείο στοχεύει, μεταξύ άλλων, στην κοινωνική προσαρμογή και ενσωμάτωση των Α.με.Α μέσα από προγράμματα κοινωνικοποίησης και συμμετοχής σε ψυχαγωγικές, πολιτιστικές, αθλητικές εκδηλώσεις, στην κατάρτιση και δημιουργική απασχόληση των εκπαιδευομένων στα εξειδικευμένα θεραπευτικά-παραγωγικά εργαστήρια, την στήριξη της ψυχικής και νοητικής υγείας των Α.με.Α και των οικογενειών τους, καθώς και την ευαισθητοποίηση της ευρύτερης κοινότητας σχετικά με την αποδοχή της διαφορετικότητας.

*Λένα Γερόσταθου, Α2*



Επιλέξαμε να δώσουμε ένα τμήμα των χρημάτων που συγκεντρώσαμε από το χριστουγεννιάτικο bazaar και στην κοινωνική κουζίνα «Ο άλλος άνθρωπος». Εκεί απευθύνονται άνθρωποι, οι οποίοι δεν έχουν στέγη ή την επαρκή οικονομική δυνατότητα, για να εξασφαλίσουν ένα πιάτο φαγητό.

Καθημερινά προσφέρονται γεύματα σε όποιον τα έχει ανάγκη. Ο δημιουργός της κοινωνικής κουζίνας «Ο άλλος



άνθρωπος» ονομάζεται Κωνσταντίνος Πολυχρονόπουλος και με την επίσκεψή του στο σχολείο μας μπορέσαμε να τον γνωρίσουμε καλύτερα. Είναι ένας πρόσχαρος και χαμογελαστός άνθρωπος, ο οποίος φάνηκε να αγαπάει πραγματικά την φιλανθρωπία που εκτελεί και φυσικά να τον γεμίζει χαρά! Μας μίλησε πολύ ενθαρρυντικά για το πώς εμείς οι νέοι μπορούμε να κάνουμε τον κόσμο καλύτερο και μας συμβούλευσε πως η αλλαγή μπορεί να έρθει με μια μικρή φαινομενικά πράξη του καθενός μας! Πριν φύγει, μας πήρε όλους μια τεράστια αγκαλιά και βγάλαμε πολλές φωτογραφίες! Πιστεύω πως η δράση του είναι παράδειγμα προς μίμηση για όλους μας, μικρούς και μεγάλους!

**Μαριαλένα Σιακαβάρα, Γ1**



Η «Σχεδία» είναι ένα ελληνικό περιοδικό δρόμου το οποίο πωλείται στους δρόμους της πόλης από διαπιστευμένους πωλητές. Η συγκεκριμένη οργάνωση υποστηρίζει την προσπάθεια αστεγών ή κοινωνικά αποκλεισμένων ατόμων να ενταχθούν ξανά στο κοινωνικό σύνολο. Σκοπός της είναι η ενδυνάμωση και η έμπρακτη βοήθεια όσων συνανθρώπων μας βιώνουν φτώχεια, μερική ή ολική αστεγία, ανεργία ή κοινωνικό αποκλεισμό.

Μέλη της «Σχεδίας» χρησιμοποιώντας παλιά τεύχη του περιοδικού κατασκευάζουν διάφορα προϊόντα υψηλής ποιότητας και αισθητικής, όπως διακοσμητικά σπιτιού, φωτιστικά, κοσμήματα, μπρελόκ κ.ά., τα οποία διατί-

θενται επίσης προς πώληση. Εμείς προσφέραμε ένα μέρος των χρημάτων από το χριστουγεννιάτικο bazaar μας, με την ελπίδα να βοηθήσουμε και να στηρίζουμε το αξιοσέβαστο έργο της «Σχεδίας».

Ευχόμαστε να συνεχίσει να αποτελεί σανίδα σωτηρίας για όσους συνανθρώπους μας το έχουν ανάγκη δίνοντας τους την ευκαιρία μιας νέας ζωής!

**Ειρήνη Ορφανού, Γ2**

Οι φετινές φιλανθρωπικές δράσεις του Γυμνασίου μας συμπληρώθηκαν με τη συλλογή τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης. Τα προϊόντα αυτά δόθηκαν ως δωρεά στην «Κιβωτό του Κόσμου».

Η «Κιβωτός του Κόσμου» είναι εθελοντικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός ειδικής μέριμνας και προστασίας μητέρας και παιδιού. Ιδρύθηκε το 1998 στην Αθήνα από τον ιερέα, πατέρα Αντώνιο Παπανικολάου, με θεμέλιο την αγάπη του για τα παιδιά. Δραστηριοποιείται και απευθύνεται πρώτα και κύρια στα μικρά απροστάτευτα παιδιά, που βιώνουν δύσκολες συνθήκες, όπως παραμέληση, εγκατάλειψη, ελλιπή ιατρική φροντίδα. Η «Κιβωτός» καλύπτει εξ ολοκλήρου τις ανάγκες τους. Τα παιδιά ζουν σε μεγάλα σπίτια με παιδαγωγούς φροντιστές και είναι σαν μια μεγάλη οικογένεια. Έτσι, δεν θυμίζει σε τίποτα την ιδρυματικού τύπου φροντίδα. Καθημερινά δωρίζονται από ανθρώπους στην οργάνωση είδη πρώτης ανάγκης, όπως τρόφιμα, φάρμακα και ρουχισμός. Γι' αυτό και εμείς αποφασίσαμε να υποστηρίξουμε τον στόχο αυτής της «Κιβωτού» και να συμβάλουμε στην ευτυχία αυτών των παιδιών βάζοντας το δικό μας μικρό λιθαράκι, αποδεικνύοντας πως η ισχύς κρύβεται πάντα «εν τη ενώσει»!

**Καλλιόπη Κουντούρη, Γ1**

# Ώρα για παιχνίδι!

## Πόσο καλοί είστε στα μαθηματικά;

### Ακολουθήστε τα βήματα!

1. Σκεφτείτε έναν αριθμό.
2. Πολλαπλασιάστε τον με το 9.
3. Προσθέστε τα ψηφία του αριθμού που βρήκατε ώστε να προκύψει μονοψήφιος αριθμός.
4. Αφαιρέστε 5.
5. Αντιστοιχίστε τον αριθμό που βρήκατε στο κατάλληλο γράμμα της αλφαβήτου.
6. Σκεφτείτε μια Ευρωπαϊκή χώρα που να αρχίζει από το γράμμα αυτό.
7. Από το δεύτερο γράμμα της χώρας σκεφτείτε ένα χρώμα.
8. Από το τέταρτο γράμμα του χρώματος σκεφτείτε ένα ζώο.

**Μήπως βρήκατε έναν άσπρο ρινόκερο στη Δανία;**

## Αινίγματα!

1. Τι αυξάνεται και δεν μειώνεται ποτέ;
2. Τι γίνεται πιο κοφτερό όσο περισσότερο το χρησιμοποιείς;



Απαντήσεις:  
1. η ηλικία  
2. το ψαλά

## Ποιος μπορεί να λύσει αυτούς τους γρίφους;

1. Μια γυναίκα μπαίνει σε ένα μπαρ και παραγγέλνει ένα ποτήρι νερό. Ο άντρας πίσω από το μπαρ αρπάζει το δίκαννο του και τη σημαδεύει. Εκείνη τον ευχαριστεί και φεύγει. Τι συνέβη;
2. Ο Ρωμαίος και η Ιουλιέτα κείτονται νεκροί στο πάτωμα. Δίπλα τους βρίσκεται μια λιμνούλα νερό και σπασμένα γυαλιά. Το παράθυρο είναι ελάχιστα ανοιχτό

και φυσάει αέρας. Τι συνέβη;

3. Ο πατέρας μου είναι ο αδερφός της αδερφής σου. Τι συγγένεια έχουμε; Είμαι ξάδερφος, ανιψιός, γιος ή θείος σου;

4. Ο βασιλιάς, που είχε βαρεθεί τον γελωτοποιό του, έψαχνε αφορμή να τον ξεφορτωθεί. Τον καλεί μια μέρα και του λέει.

-Πες κάτι, ό,τι θες. Αν αυτό που θα πεις είναι ψέματα, θα σε κρεμάσω και, αν είναι αλήθεια, θα σε σφάξω.

Ο γελωτοποιός στάθηκε για λίγο σκεπτικός και μετά είπε κάτι στον βασιλιά. Και έζησε! Τι του είπε;

5. Τι είναι πιο βαρύ η σαντιγί ή το γάλα;

6. Είναι γνωστό πως όποια ημέρα πέσουν τα Χριστούγεννα την ίδια μέρα πέφτει και η Πρωτοχρονιά. Κι όμως το 1936 τα Χριστούγεννα έπεσαν Δευτέρα και η Πρωτοχρονιά Κυριακή. Πώς έγινε αυτό.

Απαντήσεις:  
1. Ο μπαρμπαζάνος το πρόβλημα και θάλασσα να τη βοηθήσει τη λύση του. Τα κα-  
τέφερα  
2. Μια γάτα κατάφερε να περπατήσει από το ανοιχτό  
παράθυρο, ρίχνοντας ως προς τα επάνω το νερό που  
στερώνεται έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα στρώμα που  
χρειάζονται για να ζήσουν...  
3. Ανιψιός.  
4. Ο γελωτοποιός είπε: «Θα με κρεμάσεις». Αν  
τον κρεμάσεις, έχεις περπατήσει αληθινά. Άρα, θα πρέπει  
να τον σφάξεις. Και αν τον σφάξεις, τότε έχεις περ-  
πατήσει και θα πρέπει να τον κρεμάσεις.  
5. Η σαντιγί, γιατί για να ζήσει σε ένα ποτήρι.  
6. Κάθε χρόνο η καλλιέργεια των καλαμποκιών και η καλλιέργεια  
από τον επόμενο χρόνο.

# DIY! Οι πιο νόστιμες συνταγές μαγειρικής!

Ο Οδυσσέας Αναγνωστάκης (Γ2) μας προτείνει τις πιο ιδιαίτερες και εντυπωσιακές συνταγές μαγειρικής και μας υπόσχεται ότι θα γλύψουμε τα δάχτυλά μας...!

Βοηθητικό Βίντεο:

Πληκτρολογήστε στο Youtube «CHRISTMAS RECIPE: Christmas Beef Wellington» από το κανάλι του σεφ Gordon Ramsay!

Συνταγή Νο1:

## Beef Wellington

Χρόνος εκτέλεσης: 2 ώρες (με την αναμονή)

Χρόνος Ψησίματος: 35'

Δυσκολία: 9/10

Υλικά

- 800 γραμμ. φιλέτο μοσχαρίσιο
- ελαιόλαδο, για τηγάνισμα
- 500 γραμμ. μανιτάρια, καθαρισμένα
- 10 βρασμένα κάστανα
- 1 κλωναράκι θυμάρι, μόνο τα φύλλα
- 500 γραμμ. σφολιάτα
- 8 φέτες προσούτο πάρμας
- 2 κρόκους αβγών, χτυπημένους με 1 κουταλιά της σούπας νερό και μια πρέζα αλάτι
- θαλασσινό αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

**Tips! Μικρές συμβουλές για την σωστή παρασκευή του πιάτου:**

Το Beef Wellington είναι ένα ειδικό τεχνικά πιάτο, το οποίο χρειάζεται χρόνο και υπομονή! Το μυστικό της επιτυχίας είναι να αφήσουμε το κρέας αρκετή ώρα στο ψυγείο, για να μαριναριστεί και να "ενωθούν" όλα τα υλικά. Ακόμα, είναι σημαντικό να το αφήσουμε να "ξεκουραστεί" μετά από το ψήσιμο για περίπου 10'-15', ώστε να διατηρηθεί ζουμερό και να μπορεί να κοπεί σε όμορφα κομμάτια.

**Μέθοδος Εκτέλεσης**

- Βάζουμε το κρέας σε ένα ζεστό τηγάνι με λίγο λάδι και το μαγειρεύουμε από κάθε πλευρά για περίπου 30-60 δευτέρα, μέχρι να ροδίσει ελάχιστα η επιφάνεια του κρέατος.

- Με το που βγάλουμε το κρέας από το τηγάνι αλείφουμε μουστάρδα γύρω από το κρέας και το αφήνουμε να κρυώσει.
- Κόβουμε τα μανιτάρια και τα βάζουμε σε ένα μπλέντερ μαζί με αλάτι και πιπέρι και χτυπάμε καλά το μείγμα.
- Προσθέτουμε και μερικά κάστανα και ξανά χτυπάμε.
- Στην συνέχεια, βάζουμε ένα τηγάνι στη φωτιά και απλώνουμε εκεί το μείγμα των ψιλοκομμένων μανιταριών και κάστανων. Προσθέτουμε τα φύλλα του θυμαριού. Όταν τα μανιτάρια βγάλουν τα υγρά τους, ξεκινάμε να ανακατεύουμε. Σε περίπου 10' θα είναι έτοιμα.
- Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και αφήνουμε το μείγμα για άλλα 10' να κρυώσουν.
- Τοποθετούμε ένα μεγάλο φύλλο μεμβράνης σε μια επιφάνεια εργασίας. Τοποθετούμε μία μία τις φέτες από το προσούτο Πάρμας στη μέση, επικαλύπτοντάς





τες ελαφρώς, ώστε να δημιουργήσουμε ένα τετράγωνο. Απλώνουμε πάνω στο προσούτο το μείγμαμανιταριών.

- Αλατοπιπερώνουμε το φιλέτο μοσχαρίσιου κρέατος και μετά το τοποθετούμε πάνω στο στρωμένο μείγμαμανιταριών. Χρησιμοποιώντας τη μεμβράνη, τυλίγουμε το μοσχαρίσιο κρέας με το προσούτο. Στη συνέχεια, κυλάμε και δένουμε σφιχτά τη μεμβράνη, ώστε να δημιουργηθεί ένας ομοιόμορφος κύλινδρος.
- Βάζουμε τον κύλινδρο στο ψυγείο για τουλάχιστον 30'.
- Όταν βγάλουμε το κρέας από το ψυγείο, επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία τυλίγματος με τη σφολιάτα. Ξανατοποθετούμε το ρολό στο ψυγείο για άλλα 50'.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200οC στον αέρα.
- Αλείφουμε το ρολό με έναν κρόκο αυγού αραιωμένο σε λίγο νερό.
- Βάζουμε το κρέας στον φούρνο για 35' ή μέχρι να ροδίσει η σφολιάτα.
- Όταν είναι έτοιμο, το αφήνουμε να κρυώσει για 15 λεπτά.
- Κόβουμε το ρολό σε ωραίες φέτες και απολαμβάνουμε...!

## Συνταγή No 2:

### Muffins με τριπλή σοκολάτα

Χρόνος εκτέλεσης: 10'-20'

Χρόνος ψησίματος: 15'-20'

Δυσκολία: 4/10

Ποσότητα: 12 muffins

#### Υλικά:

- 310 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 50 γραμμ. κακάο
- 2 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
- 1 πρέζα αλάτι
- 60 γραμμ. κουβερτούρα λευκή
- 60 γραμμ. κουβερτούρα
- 60 γραμμ. κουβερτούρα γάλακτος
- 3 αυγά, μέτρια
- 150 γραμμ. ζάχαρη κρυσταλλική



- 240 γραμμ. ξινόγαλο
- 120 γραμμ. ηλιέλαιο
- 1 κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας

#### Μέθοδος Εκτέλεσης:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στον αέρα.
- Καλύπτουμε με τα ειδικά αντικολλητικά χαρτάκια τις 12 θέσεις μιας φόρμας για muffins.
- Ανακατεύουμε σε ένα μπολ με ένα κουτάλι το αλεύρι, το κακάο, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι.
- Ψιλοκόβουμε τις κουβερτούρες, τις προσθέτουμε στο μπολ, και ανακατεύουμε με το κουτάλι.
- Χτυπάμε στον κάδο του μίξερ με το σύρμα στη μεσαία ταχύτητα τα αυγά και τη ζάχαρη για 2'-3', μέχρι να αφρατέψουν τα αυγά.
- Χαμηλώνουμε την ταχύτητα και ρίχνουμε στον κάδο το ξινόγαλο, το ηλιέλαιο, το εκχύλισμα βανίλιας. Ανακατεύουμε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- Αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ.
- Ρίχνουμε το μείγμα των στερεών στον κάδο του μίξερ και ανακατεύουμε με μια μαρίζ μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- Μοιράζουμε το μείγμα στις θήκες καλύπτοντας τα 3/4 του ύψους τους και ψήνουμε στον φούρνο για 15'-20'.
- Αφαιρούμε τη φόρμα από τον φούρνο και αφήνουμε τα muffins πάνω σε μια σχάρα να κρυώσουν εντελώς.
- Ξεφορμάρουμε τα muffins, σερβίρουμε και απολαμβάνουμε!



# Εξετάσεις Γλωσσομάθειας

Αποτελέσματα Ξένων Γλωσσών  
που έχουν ανακοινωθεί έως  
τον Ιανουάριο 2022

## ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2021

### FIT A1 Goethe Institut Athen

Επιτυχία **100%**

Έδωσαν 9 μαθητές  
και πέρασαν οι 9!!!!

BARTZI NOTA	Α΄ Γυμνασίου	51/60
ANTONIOU ANDREAS	Α΄ Γυμνασίου	48/60
SKOUTAS FILIPPOS	Α΄ Γυμνασίου	47/60
AFENTRAS DIMITRIOS	Α΄ Γυμνασίου	40/60
KONSTAS IOANNIS	Α΄ Γυμνασίου	40/60
VGENOPOULOU ATHINA-ANNA	Α΄ Γυμνασίου	40/60
VGENOPOULOU AGGELIKI	Α΄ Γυμνασίου	38/60
PERGANTIS KONSTANTINOS	Α΄ Γυμνασίου	37/60
MENTIS PANAGIOTIS	Α΄ Γυμνασίου	35/60

### FIT A2 Goethe Institut Athen

Επιτυχία **88,9%**

Έδωσαν 9 μαθητές  
και πέρασαν οι 8!!!!

BELLIAS ANGELOS	Α΄ Γυμνασίου	94/100
MENTZAS IOANNIS	Α΄ Γυμνασίου	83/100
MANTELIS SOTIRIS	Α΄ Γυμνασίου	82/100
RAPATZIKOS KONSTANTINOS	Α΄ Γυμνασίου	81/100
CHARARIS DIMITRIOS	Α΄ Γυμνασίου	80/100
TRAKAS DIMITRIOS	Α΄ Γυμνασίου	79/100
PAPPA CHRYSA	Α΄ Γυμνασίου	72/100
EFTHYMIΟΥ CHRISTINA	Α΄ Γυμνασίου	66/100

...και για να μην ξεχνάμε και τα μεγαλύτερα παιδιά μας που πέτυχαν στα παρακάτω διπλώματα:

KOSTAROPOULOS DIMITRIS	B2 Goethe Institut
MENTZAS LAMPROS	C1 Goethe Institut

Wir sind immer stolz auf unsere Schüler

## ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2021

## D ELF A1

Επιτυχία **100%**Έδωσαν 10 μαθητές  
και πέρασαν οι 10!!!!

Καβουκλής Β.	Α' Γυμνασίου	Τσαγκαροπούλου Ε.	Α' Γυμνασίου
Γερασιμίδης Στ.	Α' Γυμνασίου	Καραμήτρου Σ.	Α' Γυμνασίου
Γκίκας Π.	Α' Γυμνασίου	Ντούλης Ι.	Α' Γυμνασίου
Κερασίδης Γ.	Α' Γυμνασίου	Καραγιάννης Κ.	Α' Γυμνασίου
Καριεντίδη Μ.	Α' Γυμνασίου	Σιάκουλης Γ.	Α' Γυμνασίου

## D ELF B2

Επιτυχία **66,7%**Έδωσαν 21 μαθητές  
και πέρασαν οι 14!!!!

Χριστογιώργος Μ.	Γ' Γυμνασίου	Φέρτη Ελ.	Α' Λυκείου
Ανδροβιτσανέα Κ.	Γ' Γυμνασίου	Μπουλούδη Ζ.	Α' Λυκείου
Νικολάου Ελ.	Γ' Γυμνασίου	Νικολάου Κ.	Α' Λυκείου
Ρούσσου Α.	Γ' Γυμνασίου	Μαλίμογλου Σ.	Α' Λυκείου
Κουμιτζής Ι.	Γ' Γυμνασίου	Χριστοπούλου Χ.	Α' Λυκείου
Μακρυγιάννη Κ.	Γ' Γυμνασίου	Αρμακά Α.	Α' Λυκείου
Ζουπαντή Μ.	Γ' Γυμνασίου	Φυλακτού Αν.	Α' Λυκείου

Félicitations à Tous!!

## ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021

## PROFICIENCY (CPE C2 CAMBRIDGE)

Επιτυχία **80%**Έδωσαν 10 μαθητές, πέρασαν οι 8,  
ενώ οι 2 πήραν το C1!!

Βατίστας Χαράλαμπος	Γ' Γυμνασίου	Λαζαρίδης Κωνσταντίνος	Γ' Γυμνασίου
Διονυσάτος Δημήτριος	Γ' Γυμνασίου	Μαστρογιάννη Νικολέτα	Γ' Γυμνασίου
Κολιοφώτη Δήμητρα	Γ' Γυμνασίου	Πετσαγγουράκη Ξένη-Ειρήνη	Α' Λυκείου
Κωσταρόπουλος Δημήτριος	Γ' Γυμνασίου	Ραπαντζίκου Αθηνά	Γ' Γυμνασίου
Κοτσομύτης Νικόλαος	Α' Λυκείου		

Kudos!!



**ΓΥΜΝΑΣΙΟ:**

2105820076

[gymnasio@politropiarmonia.gr](mailto:gymnasio@politropiarmonia.gr)

**ΛΥΚΕΙΟ:**

2105820097

[lykeio@politropiarmonia.gr](mailto:lykeio@politropiarmonia.gr)

[www.politropiarmonia.gr](http://www.politropiarmonia.gr)