

ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΦΩΝΗ



Η εφημερίδα μας

Αγαπητοί αναγνώστες

Η δημιουργία σχολικής εφημερίδας είναι μια ευχάριστη και δημιουργική δραστηριότητα, που στοχεύει στην ελεύθερη έκφραση των μαθητών και στην επικοινωνία τους με ανθρώπους εκτός σχολείου. Η σχολική εφημερίδα στο δημοτικό αποτελεί βιωματική μάθηση καθώς δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες μέσα από εμπειρίες και βιώματα. Επιπλέον, είναι ένα εργαλείο διαθεματικής προσέγγισης, το οποίο συνδέει διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα. Παράλληλα δίνει κίνητρο στα παιδιά να εργαστούν σε ομάδες και βοηθά στη βελτίωση του εκπαιδευτικού έργου καθώς και στο « άνοιγμα» του σχολείου προς την κοινωνία. Παιδαγωγικές έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα πως συνεργατικές μέθοδοι οδηγούν σε υψηλότερες γνωστικές επιδόσεις και υψηλότερο επίπεδο διανοητικών διεργασιών.

Επίσης τέτοιου είδους ομαδικές δράσεις βελτιώνουν τη συμπεριφορά των μαθητών και επηρεάζουν την ατομική τους ανάπτυξη γενικότερα.

Τη σχολική χρονιά 2022-2023 οι μαθητές/τριες της Γ' τάξης του Δημοτικού Σχολείου "Χαρίσιος Μεγδάνης" εξέδωσαν το πρώτο τεύχος της σχολικής τους εφημερίδας με τίτλο "Μαθητική φωνή". Το τεύχος αυτό δημιουργήθηκε το τελευταίο τρίμηνο και έχει σκοπό να αποτυπώσει τα ενδιαφέροντα των παιδιών. Οι μαθητές/τριες έγραψαν άρθρα ,κάποια ατομικά και κάποια συνεργατικά με θέματα της επικαιρότητας, αλλά και ελεύθερα κείμενα με δικά τους ενδιαφέροντα.

Καλή ανάγνωση!!

Οι δασκάλες της Γ' Τάξης

Ευαγγελία Γκουτζιομήτρου και Παρθένα Ιακωβίδου

Κλιματική αλλαγή

Η κλιματική αλλαγή είναι ένα φαινόμενο που αναφέρεται στην αλλαγή του κλίματος σε παγκόσμιο επίπεδο. Προέρχεται από την υπερθέρμανση του πλανήτη η οποία οφείλεται σε φυσικά αίτια αλλά και σε ανθρώπινες δραστηριότητες. Κύρια αιτία της κλιματικής αλλαγής είναι η καύση ορυκτών καυσίμων, όπως το πετρέλαιο, ο άνθρακας και το φυσικό αέριο, κατά την οποία εκπέμπονται αέρια του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα. Επίσης ανθρώπινες δραστηριότητες, όπως η γεωργία και η αποψίλωση των δασών, συμβάλλουν στον πολλαπλασιασμό τους.

Επιπτώσεις : Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει όλες τις περιοχές του κόσμου. Οι πάγοι στις πολικές περιοχές λιώνουν και η στάθμη της θάλασσας ανεβαίνει. Σε ορισμένες περιοχές, ακραία καιρικά φαινόμενα και έντονες βροχοπτώσεις εμφανίζονται όλο και συχνότερα, ενώ άλλες περιοχές δοκιμάζονται από καύσωνες και ξηρασίες. Πρέπει να πάρουμε μέτρα και να γίνουν δράσεις για το κλίμα τώρα, διαφορετικά οι επιπτώσεις αυτές θα ενταθούν. Η κλιματική αλλαγή αποτελεί πολύ σοβαρή απειλή και οι συνέπειές της επηρεάζουν τη ζωή μας.

Γιώργος Καλδής



Η διατροφή

Η τροφή είναι απαραίτητη για τον άνθρωπο μιας και δεν μπορεί να ζήσει χωρίς αυτή. Παρόλα αυτά θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί με το τι τροφές καταναλώνουμε, καθώς αρκετές από αυτές είναι είτε ανθυγιεινές για τον άνθρωπο ή χαμηλές σε θρεπτικά συστατικά. Έτσι για να εξασφαλίσουμε μία καλή υγεία θα πρέπει να έχουμε μία ισορροπημένη διατροφή που θα περιλαμβάνει κάθε λογής γεύματα, αλλά και να γυμναζόμαστε συχνά.

Στυλιανός - Ραφαήλ Γεωργιάδης



Συνταγή για τρουφάκια

Υλικά

1 ζαχαρούχο γάλα
250 γρ. μαργαρίνη (χάρτινη)
4 κουταλιές της σούπας κακάο
1 πακέτο OREO
μισό πακέτο πτιμπέρ



Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα λιώνουμε τη μαργαρίνη, το ζαχαρούχο γάλα και ανακατεύουμε πολύ καλά. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Σπάζουμε και τρίβουμε τα μπισκότα και τα ρίχνουμε στο μείγμα με το ζαχαρούχο. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να κρυώσει καλά. Μόλις το μείγμα κρυώσει, πλάθουμε με τα χέρια μας μικρά τρουφάκια και τα βουτάμε σε ινδοκάρυδο ή τρούφα.

Κατερίνα Μυλωνά

Υγιεινή διατροφή και ανθυγιεινή διατροφή

Σύμφωνα με μία έρευνα η Ελλάδα βρίσκεται στην πρώτη θέση μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης στην παιδική παχυσαρκία. Το ποσοστό των παιδιών ηλικίας 4-6 ετών που είναι παχύσαρκα ή υπέρβαρα φτάνει το 20,6%. Στα παιδιά ηλικίας 6-10 ετών ανεβαίνει στο 38,5% και στα παιδιά ηλικίας 10-12 ετών αγγίζει το 41,2%.

Η παχυσαρκία συνδέεται με πολλές ασθένειες. Ιδιαίτερα στα παιδιά προκαλεί διαβήτη, υπέρταση, δυσκολία στην αναπνοή και επίσης τα υπέρβαρα παιδιά φαίνεται ότι έχουν χαμηλότερες επιδόσεις στο σχολείο.

Αυτό που πρέπει να γίνει είναι να αλλάξουμε τις διατροφικές συνήθειες μας.

Η υγιεινή διατροφή έχει πολλά οφέλη. Όταν τρώμε καλά, κοιμόμαστε καλύτερα, έχουμε περισσότερη ενέργεια και καλύτερη συγκέντρωση και όλα αυτά προσθέτουν σε πιο υγιείς και ευτυχισμένες ζωές! Όταν τα παιδιά και οι νέοι τρώνε και πίνουν καλά παίρνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για τη σωστή ανάπτυξή τους.

Πρέπει λοιπόν να τρώμε καθημερινά πολλά φρούτα και λαχανικά και να πίνουμε πολύ νερό. Να μην τρώμε πολλή ζάχαρη και επεξεργασμένες τροφές. Επίσης πρέπει να γυμναζόμαστε συχνά. Το καλύτερο είναι να τρώμε από όλα με μέτρο.

Τώρα που γνωρίζετε τα οφέλη, ήρθε η ώρα να ξεκινήσετε να τρώτε υγιεινά!

Άρτεμις Θάνου



ΑΝΤΕΤΟΚΟΥΜΠΟ

Ο Γιάννης Αντετοκούμπο γεννήθηκε στις 6 Δεκεμβρίου του 1994 στην Αθήνα. Ο πατέρας του Αντετοκούμπο έπαιζε πολλά χρόνια ποδόσφαιρο στην πόλη του και η μητέρα του, η Βερόνικα ήταν αθλήτρια του ύψους. Το επώνυμο Αντετοκούμπο στην γλώσσα των Γιουρούμπα σημαίνει «το στέμα επέστρεψε στο Εξωτερικό». Ο Γιάννης έχει άλλα τέσσερα αδέρφια, όμως τα πιο γνωστά είναι ο Θανάσης και ο Κώστας που παίζουν και αυτοί στο NBA. Είναι πραγματικά εντυπωσιακό που όλη του η οικογένεια ασχολείται με τον αθλητισμό.

Ο Γιάννης κατάγεται από τη Νιγηρία και όταν ήρθε στην Ελλάδα και ήταν παιδί πουλούσε μαζί με τον πατέρα τσάντες σαν πλανόδιος πωλητής. Αλλά με την σκληρή δουλειά που έκανε και το ταλέντο του κατάφερε και έγινε star και πρωταθλητής του NBA.

Νικολέττα Τζημοπούλου



Ποδοσφαιρικά νέα

- Η ομάδα ποδοσφαίρου της πόλης μας η "ΚΟΖΑΝΗ FC" ολοκλήρωσε το πρωτάθλημα της χρονιάς 2022-2023 και κατέκτησε την πρώτη θέση της βαθμολογίας. Τώρα ξεκινούν οι αγώνες μπαράζ για να ανεβεί κατηγορία στο πρωτάθλημα. Της ευχόμαστε καλή επιτυχία.

- Ο διεθνής ποδοσφαιριστής Cristiano Ronaldo σκέφτεται να φύγει από την Al Nasr και να πάει στο ισπανικό πρωτάθλημα και συγκεκριμένα στην ομάδα της Real Madrid. Επίσης, ο Lionel Messi έκανε λάθος που ταξίδεψε στην Σαουδική Αραβία γιατί δεν ενημέρωσε τον προπονητή του, με συνέπεια να φύγει από την Παρί Σεν Ζερμέν. Ο Neymar σκέφτεται να φύγει μαζί με τον Messi στην Σαουδική Αραβία και να συνεχίσει το ποδόσφαιρο εκεί.

QUIZ

Να αντιστοιχίσετε τις σωστές απαντήσεις.

- | | | |
|-------------------|---|-------------------------------------|
| Cristiano Ronaldo | • | • Θα φύγει από την Παρί Σεν Ζερμέν. |
| Lionel Messi | • | • Θα φύγει από την Παρί Σεν Ζερμέν. |
| Neymar JR | • | • Θα φύγει από την Al Nasr |

Βασίλης Πηλικίδης Γ2

Συνέντευξη με τον διευθυντή του σχολείου Σταφυλλίδη Σάββα

Μαθήτρια: Σας αρέσει το σχολείο μας;

Διευθυντής: Αγαπάω πολύ το σχολείο.

Μαθήτρια: Μαλώνετε τα παιδιά όταν δεν συμπεριφέρονται καλά;

Διευθυντής: Βοηθώ τα παιδιά να αλλάξουν συμπεριφορά.

Μαθήτρια: Αγαπάτε τα παιδιά;

Διευθυντής: Αγαπώ πολύ τα παιδιά.

Μαθήτρια: Σας αρέσει η δουλειά σας;

Διευθυντής: Αγαπώ πολύ τη δουλειά μου και θέλω όλοι στο σχολείο να είναι χαρούμενοι.

Μαθήτρια: Σε ποιο σχολείο δουλεύατε πριν έρθετε εδώ;

Διευθυντής: Ήμουν στο Ειδικό Σχολείο Κοζάνης.

Σταυρούλα Λιάκου

Φυτεύουμε Μαζί!!!

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα περιβάλλοντος που γιορτάζουμε σε λίγες μέρες, όλοι μαζί για ένα καλύτερο αύριο, θα πρέπει να προσέχουμε και να διατηρούμε το περιβάλλον καθαρό.



Όσο νοιαζόμαστε και φερόμαστε υπεύθυνα προς αυτό, τόσο και αυτό θα μας το ανταποδίδει καθημερινά. Τα τελευταία χρόνια δεν είχαμε και την καλύτερη αντιμετώπιση, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί το φαινόμενο του θερμοκηπίου. Για να μην συνεχιστούν τέτοιου είδους επιπτώσεις στον πλανήτη μας είναι σημαντική η εκπαίδευση, το παράδειγμα, η επαφή με τη φύση από μικρή ηλικία ώστε να αποκτήσουμε περιβαλλοντική συνείδηση.

Αξιοποιήστε λοιπόν κάθε ευκαιρία για συμμετοχή σε δράσεις για το περιβάλλον. Φυτεύουμε μαζί!!!

Πασχάλης Καβαλούδης

Η τελική τετράδα του NBA

Οι τέσσερις ομάδες που περνούν στους τελικούς των Playoffs στο NBA είναι η ομάδα του Μαϊάμι Χιτ, οι Μπόστον Σέλτικς, οι Λ.Α. Λέικερς και οι Ντένβερ Νάγκετς. Όλες οι παραπάνω ομάδες είναι πολύ καλές και αξίζουν αυτήν την πρόκριση. Δυστυχώς, στους τελικούς δε θα συμμετέχουν οι Μιλγουόκι Μπακς, στην οποία παίζει ο αγαπημένος όλων, Γιάννης Αντετοκούμπο. Παρ' όλα αυτά, οι τελικοί αναμένεται να είναι οι πιο θεαματικοί των τελευταίων χρόνων στην ιστορία του NBA.

Λάζαρος Ταζίδης



Κουρί

Το άλσος Κουρί είναι ο πράσινος πνεύμονας της πόλης της Κοζάνης. Είναι μια καταπράσινη έκταση με περιπατητικό μονοπάτι για τους κατοίκους της πόλης και της γύρω περιοχής. Παλαιότερα, φιλοξενούνταν και διάφορα άγρια ζώα και πουλιά, όμως τώρα δεν υπάρχουν. Τα τελευταία χρόνια έχει διαμορφωθεί από το Δήμο Κοζάνης για να αποτελεί χώρο αναψυχής των κατοίκων.

Η Κοζάνη είναι μια πόλη με πολύ λίγους ανοιχτούς χώρους για παιχνίδι και περίπατο. Έτσι, το Κουρί έγινε ένας χώρος που μπορούν να επισκεφτούν μικροί και μεγάλοι. Υπάρχουν πολλοί χώροι για παιχνίδι και διασκέδαση, όπως γήπεδο ποδοσφαίρου, παιδική χαρά, κιόσκι και χώρος με μουσικά όργανα. Έχει τοποθετηθεί και ένα πολύ διασκεδαστικό παιχνίδι αναρρίχησης που τα παιδιά σχη-

ματίζουν ουρές για να ανεβούν.

Ο επισκέπτης μόνος ή με την οικογένειά του μπορεί να κάνει έναν συναρπαστικό περίπατο στο καταπράσινο δάσος, όπου κατά την διαδρομή θα βρίσκει πινακίδες με οδηγίες για ασκήσεις γυμναστικής. Οι οικογένειες της πόλης μαζί με φίλους μπορούν να ψήσουν στις υπαίθριες ψισταριές και να δειπνήσουν στα κιόσκια. Πολύ μεγάλο ενδιαφέρον έχει η βόλτα με το ποδήλατο στον χωμάτινο δρόμο. Ο επισκέπτης μπορεί να παρατηρήσει περίεργα λουλούδια και φυτά αλλά και να συναντήσει χελώνες και σκίουρους. Το Κουρί είναι το πιο αγαπημένο μέρος της πόλης για όλους μας και τόπος συνάντησης με τους φίλους μας.

Βασιλική Κλίνη

Το βιβλιοπωλείο που χάθηκε

Ενα βιβλίο που είναι τέλειο για τη συλλογή σας είναι «Το βιβλιοπωλείο που χάθηκε» της Katie Clapham και της Kirsti Beautyman από τις εκδόσεις Τζιαμπρης Πυραμίδα.

Μέσα στις σελίδες του θα βρείτε τη Μίλλυ, τη μαμά της, την Τίλλη, τη Μο και τη κυρία Μίντι. Όλες τους έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό, την αγάπη για τα βιβλία. Η κυρία Μίντι έχει ένα βιβλιοπωλείο κάθε απόγευμα ταξιδεύει τα παιδιά σε τόπους μα-

κρινούς με νεραϊδες, μάγους και δράκους. Μια μέρα όμως το βιβλιοπωλείο κλείνει και η γωνιά ανάγνωσης αδειάζει! Τι απέγινε το βιβλιοπωλείο της κυρίας Μίντι; Τι γίνεται όταν όλοι οι άνθρωποι ενώνουν τις δυνάμεις τους;

Διαβάστε αυτή τη γλυκιά ιστορία και θα βρείτε τι έγινε στο βιβλιοπωλείο της κυρίας Μίντι.

Καλή σας ανάγνωση!

Ματίνα Τόζιου-Μόμτσιου

Καλτσουνάκια φούρνου με μυζήθρα Κρήτης

Υλικά

4 αυγά
1 φλιτζάνι βούτυρο
2 φλιτζάνια ζάχαρη
10 γραμμ. Αμμωνία
4 βανίλιες
Αλεύρι όσο σηκώσουν τα υλικά
3 κιλά μυζήθρα
3 κουταλιές μέλι
Κανέλα
Εκτέλεση

Για να φτιάξετε το φύλλο χτυπήστε το βούτυρο, τη ζάχαρη και τα αυγά αρκετή ώρα και προσθέστε την αμμωνία, αφού την διαλύσετε καλά στο ζεστό γάλα. Κατόπιν προσθέστε τη βανίλια και ανακατέψτε το μείγμα. Προσθέστε το αλεύρι σιγά σιγά. Ζυμώστε τη ζύμη, ώσπου να γίνει κατάλληλη για να ανοίγει το φύλλο. Ανοίξτε ένα φύλλο μέτριο σε πάχος και κόψτε το σε μικρά, στρογγυλά κομμάτια με ένα καπάκι μέτριου κουτιού. Βάλτε στη μέση 1

κουταλάκι γέμιση, την οποία έχετε ήδη φτιάξει ανακατεύοντας τη μυζήθρα, τη ζάχαρη, το μέλι και τα αυγά. Κλείστε τα καλτσουνάκια γύρω γύρω σαν λυχνάρια, τοποθετήστε τα σε ένα βουτηρωμένο ταψί και αλείψτε τα με χτυπημένο αυγό. τε κανέλα στο μέσο της γέμισης και ψήστε σε μέτριο φούρνο.

Δημήτρης Ζυμάρας



Διακοπές στο κάμπινγκ

Το να πάει κάποιος διακοπές σε κάμπινγκ είναι μια πολύ ωραία εμπειρία, ειδικά για τα παιδιά που εκεί έχουν μεγάλη ελευθερία!

Μπορείς να μένεις σε σκηνή, τροχόσπιτο ή μικρό ξύλινο σπιτάκι. Συνήθως, ο χώρος του κάμπινγκ είναι μεγάλος και γεμάτος δέντρα που κάνουν παχιά σκιά. Η θάλασσα είναι ακριβώς μπροστά, με την μεγάλη αμμουδιά της και σε κάποια κάμπινγκ έχει και beach bar ή και πισίνα για να πηγαίνουν τα παιδιά όταν στη θάλασσα έχει κύματα.

Οι άνθρωποι εκεί ψωνίζουν απ' το σούπερ μάρκετ και μπορούν να φάνε στα εστιατόρια και να πούν τον καφέ τους έξω απ' τη σκηνή τους ή στην καφετέρια.

Τα παιδιά παίρνουν μαζί τα ποδήλατά τους και κάνουν καινού-

ριους φίλους.

Υπάρχουν παιδικές χαρές και χώροι απασχόλησης των παιδιών, γήπεδο μπάσκετ και βόλεϋ. Μπορεί όποιος θέλει να κάνει και θαλάσσια σπορ.

Στα κάμπινγκ οι τουαλέτες και τα ντουζ είναι κοινόχρηστα και αυτό ενοχλεί μερικούς. Τα σπιτάκια έχουν δική τους τουαλέτα και ντουζ.

Το κάμπινγκ είναι πολύ καλή επιλογή για όσους αγαπάνε τη φύση και θέλουν να κάνουν διακοπές μπροστά στη θάλασσα.

Πινελόπη Κωσταρέλλα

Αγωνιστική Αναρρίχηση

Η αγωνιστική αναρρίχηση αφορά στην αναρρίχηση των αθλητών σε ειδικά διαμορφωμένους τεχνητούς αναρριχητικούς τοίχους, με συγκεκριμένες διαστάσεις και προδιαγραφές, σε κλειστούς ή ανοιχτούς χώρους, που αναπαριστούν το φυσικό ανάγλυφο του βράχου. Οι τοίχοι είναι εξοπλισμένοι με τεχνητά πιασίματα, ο τρόπος τοποθέτησης των οποίων χαρακτηρίζει και τη δυσκολία κάθε διαδρομής.

Η αγωνιστική αναρρίχηση θεωρείται ατομικό άθλημα και οι αθλητές της ανήκουν στην κατηγορία των ερασιτεχνών αθλητών.

Πλέον η αναρρίχηση είναι και Ολυμπιακό Άθλημα. Η αθλητική αναρρίχηση εμφανίστηκε για πρώτη φορά στους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 2020 στο Τόκιο της Ιαπωνίας. Η έγκριση να συμπεριληφθεί το άθλημα στους αγώνες του 2020 έγινε το 2016. Οι αγώνες έγιναν με τη συμμετοχή συνολικά 40 αθλητών και αθλητριών από 19 διαφορετικές χώρες.

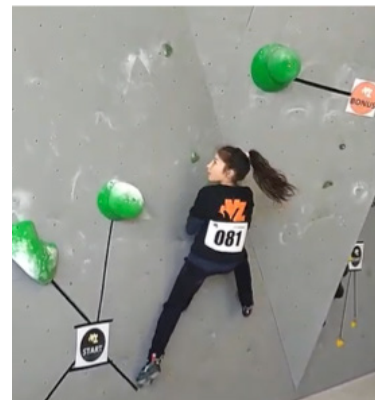
Οι αθλητές αγωνίζονται σε τρεις διακριτές κατηγορίες:

Αγώνες δυσκολίας: Στους αγώνες δυσκολίας οι αθλητές αναρριχώνται επικεφαλής, δεμένοι και ασφαλισμένοι από κάτω, όπου κάθε σετάκι περνιέται διαδοχικά σύμφωνα με τους κανονισμούς. Η θέση του κάθε αθλητή καθορίζεται από το ύψος που καλύπτεται (αριθμός τεχνητών πιασμάτων που έχει χρησιμοποιήσει ο κάθε αθλητής). Στις Προ-Αγωνιστικές κατηγορίες Β αγοριών/κοριτσιών

οι αθλητές αναρριχώνται top-rope.

Αγώνες bouldering: Οι αγώνες αποτελούνται από ένα αριθμό τεχνικών προβλημάτων. Οι αθλητές αγωνίζονται χωρίς να είναι ασφαλισμένοι με σχοινί, καθώς αγωνίζονται σε χαμηλό ύψος, πάνω από στρώματα που προστατεύουν σε περίπτωση πτώσης. Το σύνολο των επιτυχώς ολοκληρωμένων προβλημάτων, σε συνάρτηση με τον αριθμό των προσπαθειών κάθε αγωνιζόμενου δίνει την τελική κατάταξη του αγώνα.

Αγώνες ταχύτητας: Ο αγώνας επιχειρείται από αθλητές που αναρριχώνται top-rope, δηλαδή με το σχοινί από πάνω. Ο χρόνος που επιτυγχάνεται από τον αθλητή για την ολοκλήρωση της διαδρομής καθορίζει τη θέση του σε κάθε γύρο του αγώνα.



Ελπίδα Γκιάτα



Μια πόλη με περισσότερο πράσινο

Η πόλη που γεννήθηκα είναι η Κοζάνη. Θα ήθελα η πόλη μου να έχει περισσότερο πράσινο, μεγάλα πάρκα και επίσης ποδηλατόδρομους για μικρούς και μεγάλους. Να μπορούμε εμείς τα μικρά παιδιά να επισκεπτόμαστε τα πάρκα εύκολα και να είναι προσβάσιμα για τα παιδιά, για άτομα ΑΜΕΑ, αλλά και για ηλικιωμένους που έχουν κινητικά προβλήματα. Επίσης τα πάρκα να είναι καθαροί χώροι αναψυχής χωρίς σκουπίδια, μπάζα και να μπορούμε να παίζουμε δίχως φόβο και κινδύνους.

Όλα αυτά μπορούν να γίνουν με τη βοήθεια του κράτους αλλά και την βοήθεια των πολιτών. Μπορούμε να συμβάλλουμε όλοι, φυτεύοντας ένα δέντρο αλλά και φροντίζοντας να μην πετάμε σκουπίδια σε δημόσιους χώρους, πλατείες και πάρκα.

Παύλος Βασιλειάδης



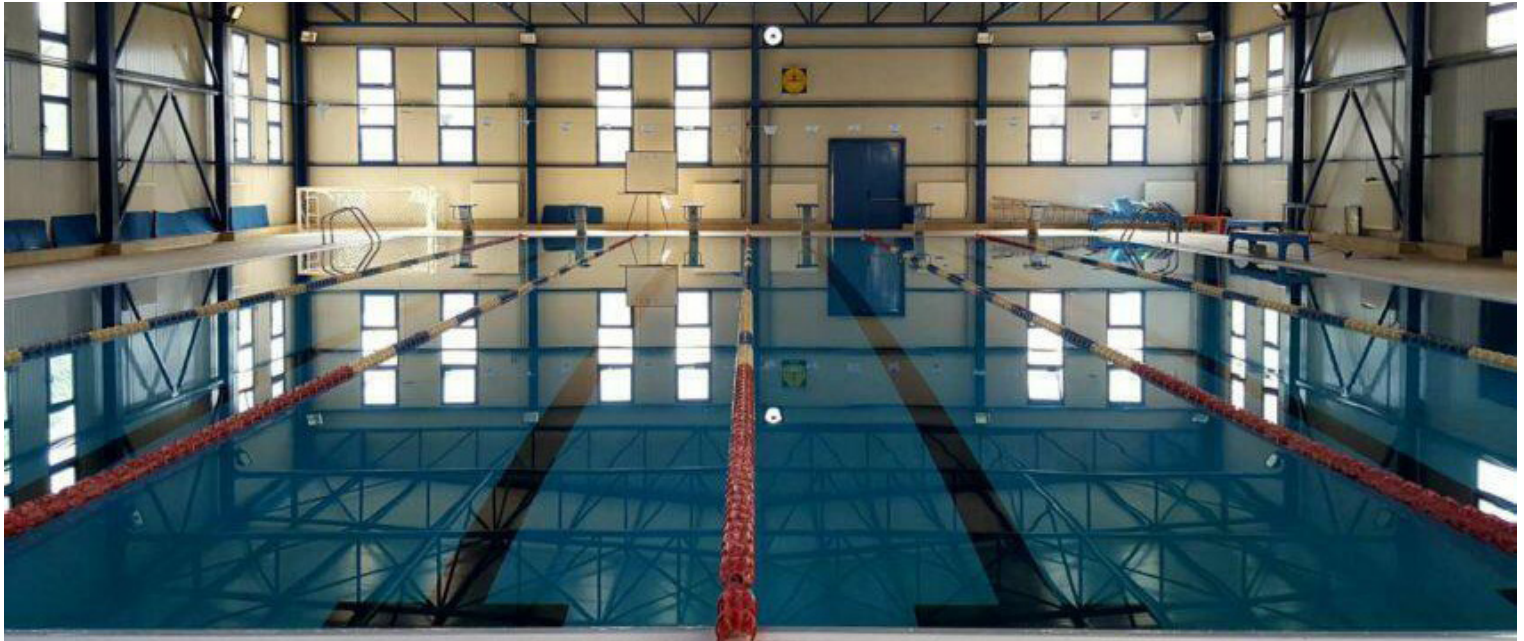
Το πάρκο μας

Ενα αγαπημένο μέρος των παιδιών είναι το πάρκο. Είναι για παιδιά όλων των ηλικιών γιατί εκεί έχει κούνιες, τσουλήθρες, αναρριχητικά και άλλα πολύ ωραία παιχνίδια. Έχει πολύ μεγάλες εκτάσεις με χορτάρι για να παίζουν τα παιδιά ποδόσφαιρο και ότι άλλο άθλημα θέλουνε. Μπορούν να απασχοληθούν με ποδήλατα, πατίνια και να εκμεταλλευτούν όλους

τους χώρους του. Επίσης έχει πολλά δέντρα για σκιά, σιντριβάνια και βρύση για να δροσίζονται τα παιδιά και πολλούς χώρους για να ξεκουράζονται και να κάνουν πικ νικ.

Σας προτείνω να πάρετε την οικογένειά σας και να πάτε να περάσετε όμορφα.

Δημήτρης Χαρισίου Γ2



Το κολυμβητήριο της Κοζάνης

Γνωστό είναι ότι το κολυμβητήριο έχει παραμείνει κλειστό εδώ και πέντε χρόνια. Ένας από τους πιο σημαντικούς λόγους που παρέμεινε κλειστό το κολυμβητήριο είναι η μεταλλική στέγη λόγω παλαιότητας. Συμφωνώ ότι πάνω απ' όλα προηγείται η ασφάλεια των παιδιών. Το μοναδικό μέρος του έργου που έχει ολοκληρωθεί είναι η μεταλλική στέγη. Όμως η ανακατασκευή του κτιρίου έπρεπε να είχε ολοκληρωθεί το έτος 2022 με 2023, όπως είχαν αναφέρει οι μηχανικοί με βάσει τις μελέτες. Δυστυχώς μόλις τον Ιανουάριο του 2023 ενέκρινε η οικονομική επιτροπή την εσωτερική αναβάθμιση και τώρα τον Μάιο μπήκε

στο πράσινο ταμείο που εγκρίθηκε η χρηματοδότηση.

Πολλά προβλήματα αντιμετωπίζουν οι μαθητές της Κοζάνης που πηγαίνουν σε άλλα κολυμβητήρια που απέχουν αρκετά χιλιόμετρα από την πόλη. Το ένα είναι πιο κοντινό αλλά με αρκετά προβλήματα θέρμανσης. Όλοι οι πολίτες της Κοζάνης και ιδίως τα παιδιά με ανυπομονησία προσμένουν να ανοίξει το κολυμβητήριο της Κοζάνης.

Ελπίζω να μπήκε το έργο στην τελική ευθεία.

Χρυσάνθη Γεωργίου



Το Παρκούρ: Ελευθερία και Δημιουργικότητα

Το παρκούρ είναι ένα σπορ που ξεκίνησε στα τέλη της δεκαετίας του '80 στη Γαλλία και έγινε πολύ δημοφιλές τα τελευταία χρόνια. Απαιτεί δύναμη, ευλυγισία, αντίληψη και τόλμη. Στο παρκούρ οι αθλητές προσπαθούν να ξεπεράσουν φυσικά εμπόδια (τοιχούς, σκάλες, περιφράξεις) που βρίσκονται στον δρόμο τους, με γρήγορες, ομαλές και αποτελεσματικές μετακινήσεις. Εκπαιδεύουν το σώμα τους για να μπορούν να αντιμετωπίσουν κάθε πιθανό εμπόδιο και το μυαλό τους για να σκέφτονται δημι-

ουργικά και να βρίσκουν λύσεις σε δύσκολα προβλήματα.

Οι μικροτραυματισμοί στο παρκούρ (μελανιές, γρατσουνιές, γδαρσίματα, σπασμένα χέρια ή δόντια) είναι εξαιρετικά συχνοί. Αν όμως προχωράει κανείς υπομονετικά, μεθοδικά και πειθαρχημένα, οι πιθανότητες ατυχήματος μειώνονται δραματικά. Το παρκούρ δεν απαιτεί πολύ εξοπλισμό. Ένα κατάλληλο αθλητικό παπούτσι και άνετα αθλητικά ρούχα είναι συνήθως αρκετά.

Κωνσταντίνος Γιαννάκης

Τα Κοτσαμάνια

Κάθε χρόνο στον Τετράλοφο στις 25 και 26 Δεκεμβρίου βγαίνουν τα Κοτσαμάνια. Είναι δώδεκα χορευτές με φουστάνελες και περικεφαλαίες, δύο νύφες, ο γέρος και η γριά, ο αστυνόμος, ο γιατρός και ο διάβολος. Γυρίζουν στο χωριό, χορεύουν και κάνουν αστεία για καλή χρονιά. Οι κάτοικοι του χωριού, κερνάνε φαΐ και ποτά στις αυλές τους. Όλοι περιμένουμε τα κοτσαμάνια με ανυπομονησία!

Τηλέμαχος Πιλαλίδης

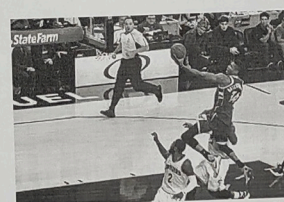


Η καλαθοσφαίριση



Η καλαθοσφαίριση (αγγλικά: basketball), γνωστή και ως **μπάσκετ**, είναι ένα ομαδικό **άθλημα** στο οποίο δύο ομάδες πέντε παικτών η καθεμία, που ανταγωνίζονται η μία την άλλη σε ένα ορθογώνιο **γήπεδο**, αγωνίζονται με τον πρωταρχικό στόχο να σουτάρουν μία **μπάλα** (9,4 ίντσες - 24 εκατοστά - σε διάμετρο) μέσα στην **μπασκέτα** του αντιπάλου (ένα καλάθι διαμέτρου 18 ιντσών - 46 εκατοστά - τοποθετημένη σε ύψος 10 ποδιών (3,048 μέτρων) σε ένα **ταμπλό** σε κάθε άκρο του γηπέδου), ενώ ταυτόχρονα να εμποδίσουν την αντίπαλη ομάδα να σουτάρει στην δικιά τους **μπασκέτα**.

Το εύστοχο **σουτ** βαθμολογείται με δύο πόντους, εκτός αν γίνει πίσω από τη **γραμμή τριών πόντων**, που αξίζει τρεις πόντους. Μετά από ένα **φάουλ**, το παιχνίδι σταματά και ο παίκτης ο οποίος δέχεται το τεχνικό φάουλ, λαμβάνει μία, δύο ή τρεις ελεύθερες βολές ενός πόντου. Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους στο τέλος του παιχνιδιού κερδίζει, αλλά εάν το παιχνίδι λήξει με το αποτέλεσμα ισόπαλο, οι ομάδες συνεχίζουν σε πεντάλεπτη **παράταση**.

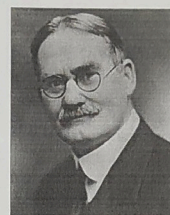


(Ο Γιάννης Αντετοκούνμπο επιχειρεί **λέι απ** ενάντια στους **Κλίβελαντ Καβαλίερς**)

Η ιστορία του

Στις αρχές Δεκεμβρίου του 1891, ο Καναδός Δρ. **Τζέιμς Νάισμιθ**, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Εκπαιδευτήριο της Χριστιανικής Αδελφότητας Νέων **YMCA** (σημερινό **Κολέγιο Σπρίνγκφιλντ**) στο

Σπρίνγκφιλντ, Μασαχουσέτη, Η.Π.Α., προσπαθούσε να κρατήσει μία τάξη δραστήρια με την οποία έκανε μάθημα μια βροχερή μέρα. Αναζητούσε ένα δυναμικό παιχνίδι εσωτερικού χώρου και στα κατάλληλα επίπεδα φυσικής κατάστασης κατά τη διάρκεια του μακρύτατου χειμώνα της **Νέας Αγγλίας**.

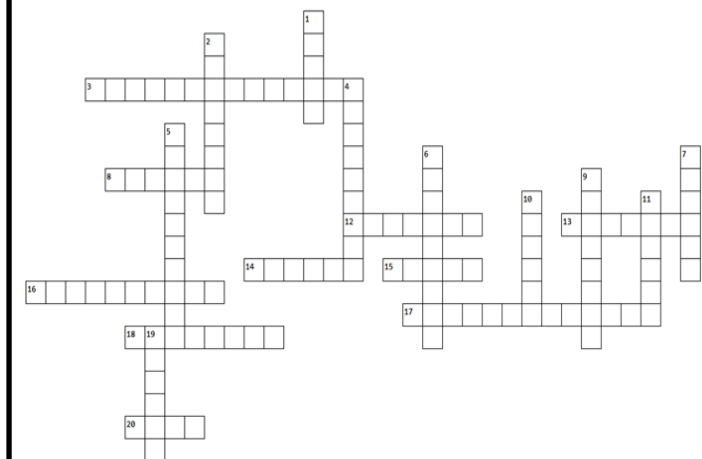


Αφού απέρριψε άλλες ιδέες, είτε ως υπερβολικά τραχιές ή ακατάλληλες για κλειστά γυμναστήρια, έγραψε τους βασικούς **Κανόνες της Καλαθοσφαίρισης** και κάρφωσε ένα καλάθι **ροδάκινων** σε ύψος 3,03 μέτρων. Σε αντίθεση με τα σύγχρονα δίχτυα καλαθοσφαίρισης, αυτό το καλάθι ροδάκινων αρχικά διατηρούσε τον πάτο του, και οι **μπάλες** έπρεπε να ανακτηθούν με το χέρι μετά από κάθε «**καλάθ**» ή πόντο που σημειωνόταν. Αυτό αποδείχθηκε αναποτελεσματικό. Έτσι το κάτω μέρος του καλαθιού αφαιρέθηκε, πράγμα που επέτρεπε την ώθηση της **μπάλας** με ένα μεγάλο **πέιρο** κάθε φορά.

Η καλαθοσφαίριση την πρώτη φορά παίχτηκε με μια **μπάλα** αμερικάνικου ποδοσφαίρου (**ράγκμπι**). Οι πρώτες **μπάλες** που δημιουργήθηκαν ειδικά για την καλαθοσφαίριση ήταν καφέ, και ήταν μόνο στα τέλη της δεκαετίας του 1950 που ο Τόνι Χάινκλ, ψάχνοντας για μια **μπάλα** που θα είναι πιο ευδιάκριτη για τους παίκτες και τους θεατές, εισήγαγε την **πορτοκαλί μπάλα** που χρησιμοποιείται σήμερα.

Θωμάς Βουτσικίδης

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



Οριζόντια	Κάθετα
3. Λέγεται αυτός που φυλάει το τέρμα.	1. Βρίσκονται στην κορυφή της Διατροφικής Πυραμίδας.
8. Πόλη της Κρήτης με μεγάλο παλάτι.	2. Το αντίθετο της αφάρσεσης.
12. Έτσι λέγεται το σχολείο μας.	4. Οι λέξεις που έχουν την ίδια σημασία λέγονται...
13. Έτσι αποκαλούν τον Μέσι.	5. Όταν θέλουμε να γράψουμε τα λόγια κάποιου βάζουμε...
14. Με αυτές έσκaban οι άνθρωποι στην Παλαιολιθική Εποχή.	6. Έτσι ονομάζονται τα ζώα που γεννούν μικρά.
15. Αυτή ζεσταίνει και φωτίζει τους ανθρώπους.	7. Για να κάνουμε ίσιες γραμμές χρησιμοποιούμε τον...
16. Παίζεται με μπάλα.	9. Απ' αυτά βγαίνει το κρασί.
17. Για να προστατευτεί χρησιμοποιεί τα αγκάθια του.	10. Τον ευθύ λόγο τον μετατρέπουμε σε...
18. Το αντίθετο του πολλαπλασιασμού.	11. Μυθικός Βασιλιάς της Κρήτης.
20. Είναι ερπετό και έχει δηλητήριο.	19. Τα σχολεία κλείνουν τον...

Μαρία Κοκκινίδου