



Η ΦΛΥΑΡΙΑ των teenagers

Σχολική Εφημερίδα του 8^{ου} Γυμνασίου-Λ.Τ
Χαλανδρίου

ΘΕΜΑΤΑ:

[Τα νέα του
σχολείου σελ.5-7](#)

[Παράξενες
Ειδήσεις σελ. 8](#)

[Σύγχρονοι
Υπερήρωες
σελ. 9](#)

[Χρήσιμες
συμβουλές & tips
σελ. 10- 14](#)

[Μη-Χάπατο...
σελ.15-17](#)

[Πως νιώθεις;
σελ. 18](#)

[Έφηβος είμαι
και... σελ. 19 -22](#)

[Ταινιό-βιβλιοθήκη
σελ. 23](#)

[English...Time
σελ. 24](#)

[Το απούπωμα
του τεύχους σελ.
25](#)

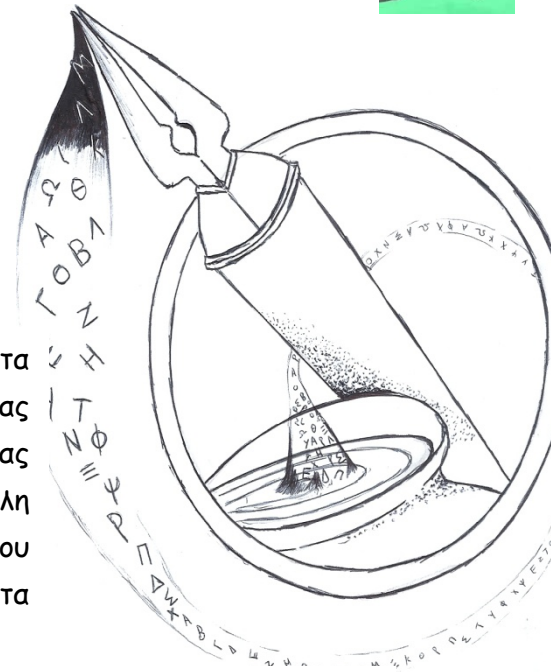
[Συντελεστές
Τεύχους σελ. 26](#)

Πανδημίες που συντάραξαν την ανθρωπότητα...

Ιανουάριος 2020... Την ώρα που η ανθρωπότητα γιόρταζε την αυγή της νέας δεκαετίας ατενίζοντας τους ελπιδοφόρους ορίζοντες του μέλλοντος, ένας νέος ιός εμφανιζόταν για πρώτη φορά στην πόλη Γουχάν της Κίνας, με συμπτώματα πνευμονίας που ίσως, δε θα μπορούσε να αποτελέσει είδηση για τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.

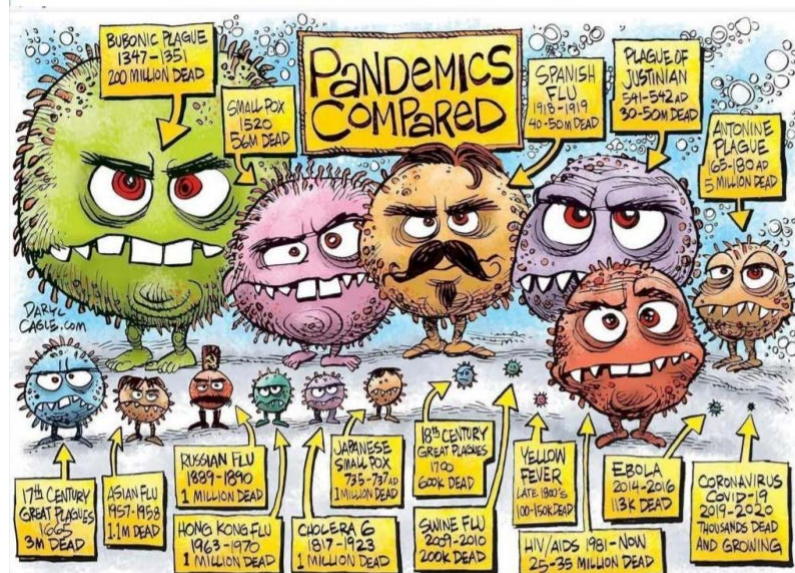
Ποιος μπορούσε να φανταστεί ότι σε λιγότερο από 100 μέρες αργότερα, εξαιτίας αυτού του ιού, ολόκληρος ο πλανήτης θα βρισκόταν σε ένα ολικό lock down, τη γνωστή καραντίνα, με τη ζωή τουλάχιστον 3,5 δισεκατομμυρίων ανθρώπων να επηρεάζεται δραστικά;

Στις 11 Μαρτίου 2020, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ανακοίνωσε ότι ο νέος κορωνοϊός COVID-19, έλαβε και επισήμως τον χαρακτηρισμό της πανδημίας, όπως δήλωσε σε συνέντευξη Τύπου, ο γενικός γραμματέας, δρ. Tedros Adhanom Ghebreyesus. Μπορεί βέβαια, ο σύγχρονος άνθρωπος να είναι πλέον καλύτερα προστατευμένος σε σχέση με το παρελθόν, από την άλλη όμως, ο τρόπος σύστασης της σύγχρονης κοινωνίας, κάνει την εξάπλωση μιας μόλυνσης ζήτημα λίγων ωρών. «Σε αυτή τη φάση, αρκεί ένας άνθρωπος σε ένα αεροδρόμιο, για να ξεκινήσει μια πανδημία», λέει η Βρετανή ερευνήτρια Τζένιφερ Ρον.



What history can shows us...

Pandemics Compared by Daryl Cagle, CagleCartoons.com



Ο νέος κορωνοϊός, δεν είναι η πρώτη επικίνδυνη θανατηφόρος πανδημία που πλήττει τον πλανήτη και αλλάζει -σε μικρό ή μεγαλύτερο βαθμό- τον ρου της ανθρώπινης ιστορίας. Επιδημίες και πανδημίες συμβαίνουν, κυρίως από την εποχή που οι άνθρωποι άρχισαν να ζουν σε οργανωμένες κοινότητες. Αρκετά συχνά στο παρελθόν, πανδημίες πανώλης, τύφου, φυματίωσης, ευλογιάς, γρίπης, χολέρας, έχουν αποδεκατίσει τον ανθρώπινο πληθυσμό.

Ας δούμε μερικές από τις χειρότερες πανδημίες που συντάραξαν την ανθρωπότητα.

Η Πανούκλα των Αθηνών (430-427 π.Χ.)

Η πρώτη πανδημία καταγράφηκε το 430 π.Χ, κατά τον Πελοποννησιακό Πόλεμο, στην πόλη - κράτος των Αθηνών, προκαλώντας τον θάνατο ενός μεγάλου ποσοστού των κατοίκων. Ο ίδιος ο ηγέτης της Αθήνας Περικλής, ήταν ένα από τα θύματα της ασθένειας, γεγονός που καθόρισε την έκβαση του Πελοποννησιακού Πολέμου και ήταν η αρχή του τέλους για την αθηναϊκή υπεροχή. Η εν λόγω πανδημία, ονομάστηκε «Λοιμός των Αθηνών» και αντιμετωπίστηκε με τη συνεισφορά του Ιπποκράτη, ο οποίος βρισκόταν στην πόλη εκείνο το διάστημα. Οι λεπτομερείς μαρτυρίες του Θουκυδίδη είναι ανεκτίμητες για την μελέτη του γεγονότος, καθώς ο ίδιος ήταν αυτόπτης μάρτυρας και είχε μολυνθεί, αλλά κατόρθωσε να επιζήσει.

Οι ιατροί είχαν όχι μόνο ένα πολύ δύσκολο έργο μιας και δε γνώριζαν πώς να την αντιμετωπίσουν, αλλά συνήθως ήταν και αυτοί που πέθαιναν πρώτοι, αφού βρίσκονταν σε συνεχή επαφή με τους ασθενείς. Κανένα φάρμακο δεν υπήρχε για την αντιμετώπιση της ασθένειας και αν κάτι ωφελούσε τον έναν, έβλαπτε τον άλλον (ὠφελεῖν - βλάπτειν). Η



ασθένεια ήταν μεταδοτική, αφού τα άτομα που νοσηλεύονταν το ένα δίπλα στο άλλο, κολλούσαν τη λοιμική και πέθαιναν. Έχουμε λοιπόν την πρώτη καταγραφή της έννοιας της μεταδοτικής φύσης μιας ασθένειας, από το Θουκυδίδη. Αναφέρει επίσης, ότι ξεκίνησε από την Αφρική και έφτασε ως την περιοχή της Περσικής αυτοκρατορίας και αργότερα η νόσος, έπεσε ξαφνικά στην Αθήνα. Εδώ, ο Θουκυδίδης αφήνει να εννοηθεί ίσως και για μια δαιμόνια ενέργεια, μια ενέργεια πέρα από τα αναμενόμενα (οι Σπαρτιάτες δηλητηρίασαν τα πηγάδια), κάτι σαν την αντίστοιχη σημερινή συνωμοσιολογία.

Η κατάσταση ήταν μη αντιμετωπίσιμη.. Τα ταφικά έθιμα εγκαταλείφθηκαν μπροστά στον ανεξέλικτο ρυθμό των θυμάτων. «Έντονοι πονοκέφαλοι, ψηλός πυρετός, φλόγωση και κοκκίνισμα των ματιών, φτέρνισμα και στη συνέχεια η νόσος έφτανε στο στήθος προκαλώντας δυνατό βήχα. Ο πυρετός ήταν τόσο ψηλός που οι άνθρωποι δεν μπορούσαν να ανεχθούν ούτε τα ρούχα τους και ήθελαν να είναι γυμνοί, ενώ κάποιοι έπεφταν στις στέρνες τυραννισμένοι από ακατάπαυστη δίψα, αλλά όσο κι αν έπιναν δεν



μπορούσαν να τη σβήσουν. Η νόσος ήταν τέτοια, ώστε οι λέξεις δεν φτάνουν για να την περιγράψουν και χτυπούσε τόσο βαριά, που δεν ήταν δυνατό να αντέξει η ανθρώπινη φύση και οι περισσότεροι πέθαιναν την έβδομη ή την ένατη μέρα» (Θουκ. ΙΙ 2.47-255). Εκτιμάται πως ο λοιμός σκότωσε το 1/3 του πληθυσμού της πόλης, ο οποίος ανερχόταν σε 300.000.

Ο Μαύρος Θάνατος στην Ευρώπη

Ανάμεσα στο 1348 και το 1353 ξέσπασε μια από τις πλέον καταστροφικές πανδημίες στην παγκόσμια ιστορία. Πρόκειται για την πανώλη που πήρε τον τίτλο «Μαύρος Θάνατος», από την οποία έχασαν τη ζωή τους, τουλάχιστον 75 εκ. άνθρωποι. Ξέσπασε τον Οκτώβριο του 1347, όταν γενοβέζικα πλοία που είχαν ξεκινήσει από το λιμάνι της Κάφας στην Κριμαία, όπου η μαστιγα ήταν ενδημική, προσέγγισαν τη Μεσσήνη της Σικελίας. Κατά τη διάρκεια του πλου, κάποιοι ανέβασαν πυρετό. Μαζί με τα εμπορεύματα, είχε εισαχθεί και η αδυσώπητη αρρώστια. Τα ποντίκια των πλοίων της Ασίας μετέφεραν το θανατηφόρο βακτήριο στα λιμάνια της Ευρώπης και της Αφρικής.

Επρόκειτο μάλλον, για ένα συνδυασμό βουβωνικής και πνευμονικής πανώλης. Πρωταρχική ήταν η βουβωνική πανώλη, που μεταδίδεται από το αίμα των μολυσμένων αρουραίων με τους ψύλλους και προκαλεί στα θύματα μεγάλους όγκους στο σώμα ή



βουβώνες στους λεμφαδένες. Σε λιγότερο από μία εβδομάδα οι 2 στους 3 πεθαίνουν. Συνδυαζόταν με την πνευμονική πανώλη, μια μολυσματική νόσο που προσβάλλει τους πνεύμονες και μεταδίδεται με τον βήχα, με αποτέλεσμα να

πεθαίνουν οι άτυχοι ασθενείς σε λιγότερο από δύο εικοσιτετράωρα. Το τρίτο και σπανιότερο συστατικό ήταν η σπαιμική πανώλη, μια νόσος που κατακλύζει το αίμα με βακίλους σε λιγότερο από δύο ώρες και σκοτώνει τον οργανισμό.

Πολλοί, ακολουθώντας μια συνήθη την εποχή εκείνη, ερμηνεία των φαινομένων, θεώρησαν τον λοιμό, θεϊκή τιμωρία. Κάποιοι πιστοί, επιχείρησαν να κατευνάσουν τη θεϊκή οργή με πράξεις ευλάβειας, όπως οι λιτανείες αλλά και με ακραίες εκδηλώσεις της θρησκευτικότητας, όπως οι ιδιότυποι προσκυνητές που μαστιγώνονταν δημόσια, σε ανάμνηση των Παθών και σε ένδειξη βαθιάς πίστης και μετάνοιας.

Οι φήμες, σύμφωνα με τις οποίες οι Εβραίοι της βόρειας Ισπανίας και της νότιας Γαλλίας, έριχναν δηλητήριο στα πηγάδια, διαδόθηκαν από τους πρώτους μήνες του 1348 και διατηρήθηκαν ακόμη και μετά την πάροδο του λοιμού. Στο Στρασβούργο, έκαψαν ζωντανούς περισσότερους από 900 Εβραίους και αντίστοιχες πράξεις εκδηλώθηκαν στις αρχές του 1349 σε γερμανικές πόλεις.



Η Ισπανική γρίπη (1918-1920 μ.Χ.)

Στο τέλος του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου, η «Ισπανική» γρίπη μόλυνε το 50% του παγκόσμιου πληθυσμού, αφήνοντας πίσω τουλάχιστον 50 εκ. νεκρούς, περισσότερους απ' ότι όλος ο πόλεμος. Όντας η πρώτη πανδημία του H1N1, εξαπλώθηκε πολύ γρήγορα λόγω της μεγάλης κινητικότητας των στρατιωτών. Η θανατηφόρος πορεία του ιού, δεν καταγράφηκε από τον ευρωπαϊκό Τύπο για να μην επηρεάσει το ηθικό των πολιτών εξαιτίας του Μεγάλου Πολέμου (1914-18), αφήνοντας το τοπίο θολό για την εξάπλωση και τα θύματά της. Εξαιρέση αποτέλεσε, η λεπτομερής καταγραφή της νόσου στην ουδέτερη Ισπανία. Γι' αυτό και ονομάστηκε ισπανική.



Ο ιός, μεταπήδησε από τα πτηνά στον άνθρωπο και στη συνέχεια άρχισε να μεταδίδεται μεταξύ των ίδιων των ανθρώπων. Αρχικά, οι γιατροί δεν κατάλαβαν ότι είχαν να κάνουν με μια φονική πανδημία και δεν πρότειναν κανένα προληπτικό μέτρο. Σημαντικό χαρακτηριστικό της ασθένειας, ήταν ότι μόλυνε

κυρίως νεαρά άτομα, τα οποία συνήθως δεν περιλαμβάνονται στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Πολλά από τα άτομα που προσβάλλονταν από τη γρίπη, πέθαιναν μέσα σε ένα 24ωρο. Ο θάνατος επερχόταν από οξύ φλεγμονώδες πνευμονικό οίδημα, αιμορραγική πνευμονίτιδα ή πνευμονία με οξύ αιμορραγικό οίδημα.

Τα πρώτα κρούσματά της, εκδηλώθηκαν στη Γαλλία, τον Απρίλιο του 1918, ανάμεσα στα βρετανικά συντάγματα που στάθμευαν στη Ρουέν και στο Βιμερέ. Καθώς μετακινούνταν τα στρατεύματα, μετακινούνταν και η ασθένεια. Έτσι, τον Μάιο επεκτάθηκε σε όλη τη Γαλλία και στην Ιταλία, στη Μεγάλη Βρετανία και στις Ηνωμένες Πολιτείες. Τον Ιούνιο, η πανδημία έφτασε στις Ινδίες, τον Ιούλιο στη Νέα Ζηλανδία και τον Αύγουστο στη Νότιο Αφρική. Έως τον Ιανουάριο του 1919, η Αυστραλία κατόρθωσε μόνο να μην πληγεί, λόγω μιας αυστηρής καραντίνας.

Σύμφωνα με καταγραφές, η ισπανική γρίπη έφτασε και στην Ελλάδα το καλοκαίρι του 1918. Το πρώτο κρούσμα εντοπίστηκε στην Πάτρα και στη συνέχεια εξαπλώθηκε στη Δυτική Μακεδονία, την Αθήνα και σύντομα σε μεγάλες πόλεις και τα νησιά. Με ιδιαίτερη σφοδρότητα χτυπήθηκε και το νησί της Σκύρου. Ο Κωνσταντίνος Φαλταίτς, δημοσιογράφος, λογοτέχνης και πρωτοπόρος ερευνητής της περιόδου του μεσοπολέμου, καταγράφει τα γεγονότα εκείνα στη «Γρίπη στην Σκύρο», ένα σπάνιο για την Ελλάδα χρονικό της νόσου. Από τους 3.200 κατοίκους του νησιού στα τέλη Οκτωβρίου, οι 3.000 νοσοούν. Η ισπανική γρίπη στην Ελλάδα κράτησε λίγους μήνες, προκαλώντας θανάτους, αν και δεν υπάρχουν καταγεγραμμένα τα θύματα της ασθένειας .

Νεκταρία Σκουτέλη





BACK TO SCHOOL

Ύστερα από δύο μήνες καραντίνας, άρχισε η αντίστροφη μέτρηση για το άνοιγμα των σχολείων. Παρά την έναρξη των σχολικών μαθημάτων στο χώρο του σχολείου, θα συνεχίζονται ταυτόχρονα και οι τηλεδιδασκέψεις. Η πρώτη δοκιμή θα γίνει με την 3η Λυκείου και ύστερα θα ακολουθήσουν οι υπόλοιπες τάξεις του Λυκείου και τα Γυμνάσια. Ακόμα, είναι πιθανό να ανοίξουν και τα Δημοτικά στις αρχές Ιουνίου. Ποιες είναι όμως, οι απόψεις των παιδιών πάνω σε αυτό το θέμα;

Πολλά παιδιά, θεωρούν πως το άνοιγμα των σχολείων δεν είναι μια καλή λύση. Κάποιες από τις πιο συχνές απαντήσεις τους ήταν πως η ύλη δεν θα καλυφθεί σε τόσο λίγες μέρες και πως εφόσον υπάρχουν ακόμα κρούσματα, δεν θα έπρεπε να το διακινδυνεύσουν και να τα ανοίξουν.

Παρόλα αυτά, υπάρχουν και παιδιά τα οποία πιστεύουν πως η έναρξη των σχολικών μαθημάτων είναι μία εύστοχη κίνηση. Δηλαδή, τα παιδιά αυτά κρίνουν, πως θα είμαστε πιο προετοιμασμένοι, εάν τον Σεπτέμβριο συνεχιστεί η ίδια κατάσταση.



Συμπερασματικά, η απόφαση της έναρξης των σχολικών μαθημάτων στο χώρο του σχολείου, έχει προκαλέσει ανάμεικτες αντιδράσεις στους μαθητές και στους γονείς. Ακόμα προκάλεσε και ανησυχίες στους μαθητές που κατοικούν με ανθρώπους που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες και δεν θα μπορούν να βρίσκονται στον χώρο του σχολείου.

Αυγέρου Αγγελική, Θεοδωροπούλου Αγγελίνα

ΣΤΙΣ 9 ΣΤΑ ΜΠΑΛΚΟΝΙΑ...



Την Κυριακή 15 Μαρτίου στις 21:00, οι πολίτες της χώρας μας, βγήκαν στα μπαλκόνια τους και για 5 λεπτά χειροκρότησαν τους γιατρούς, τους νοσηλευτές και όλους όσους εργάζονται στον τομέα της υγείας.

Αυτό, ήταν το μήνυμα που κυκλοφορούσε την Κυριακή το απόγευμα στα social media:

«Την Κυριακή 15 Μαρτίου και ώρα 21.00 ακριβώς, βγαίνουμε στα μπαλκόνια μας και για πέντε λεπτά χειροκροτούμε τους Ανθρώπους που αγωνίζονται για μας... Τους Ανθρώπους του Συστήματος Υγείας... Ας ακουστεί το χειροκρότημα μας σε κάθε Νοσοκομείο και κάθε σημείο παροχής Υγείας για να τους δώσουμε κουράγιο για τις μέρες που ακολουθούν! Και όχι μόνο...

Η ενέργεια αυτή είχε επιτυχία, καθώς πάρα πολλοί πολίτες βγήκαν στα μπαλκόνια τους και χειροκρότησαν. Επίσης, σε κάποια νοσοκομεία οι γιατροί ανταπέδωσαν την ενέργεια, σταμάτησαν τη δουλειά για λίγα λεπτά, βγήκαν έξω από τα νοσοκομεία και άρχισαν να χειροκροτούν μαζί με τους πολίτες.

Κοντσαλούδη Φοίβη

HOW TO SURVIVE IN QUARANTINE

Ποιος το περίμενε πως ολόκληρος ο πλανήτης θα αναγκαζόταν να μείνει στα σπίτια του, σε καραντίνα, εξαιτίας της πανδημίας του covid-19. 1,7 δισεκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως απομονώθηκαν για τουλάχιστον 2 μήνες,



μακριά από τον υπόλοιπο κόσμο, τους φίλους και τους συγγενείς τους. Πώς όμως, κατάφεραν να ανταπεξέλθουν στις συνθήκες της καραντίνας;

Σύμφωνα με έρευνες ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων, πέρασε τους δύσκολους αυτούς μήνες δημιουργικά και παραγωγικά. Για παράδειγμα, ανακάλυψαν νέα ταλέντα τους, όπως η μαγειρική και ασχολήθηκαν με πράγματα που στην καθημερινή τους ζωή, δεν είχαν χρόνο να κάνουν. Ακόμα, πολλοί άνθρωποι, παρά την σοβαρή κατάσταση, δεν τα παράτησαν και κράτησαν από τις καθημερινές τους συνήθειες, εκείνες που ήταν εφικτές να γίνονται και σε καραντίνα.



Αντιθέτως, κάποιοι άλλοι ανάμεσα τους και έφηβοι, άλλαξαν τελείως τον τρόπο ζωής τους. Για παράδειγμα, ενώ ξυπνούσαν στις 7 το πρωί, τώρα πια σηκώνονται στις 11 και επίσης, ενώ κοιμόντουσαν στις 12, τώρα κοιμούνται στις 2 το ξημέρωμα. Μία άλλη αλλαγή αποτελεί επίσης η διατροφή τους και ο χρόνος που αφιερώνουν στη γυμναστική.

Κατά την άποψή μας, ο πιο σωστός τρόπος, είναι να ακολουθούμε το καθημερινό μας πρόγραμμα και να μην αλλάζουμε τις συνήθειές μας.

Έτσι θα επιστρέψουμε στην καθημερινότητα! Όμως μετά από ένα τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα καραντίνας αν δεν έχουμε τηρήσει τις συνήθειές μας, η αλλαγή πίσω στην κανονικότητα θα μας φανεί πολύ δύσκολη αν όχι ακατόρθωτη!

Αυγέρου Αγγελική, Θεοδωροπούλου Αγγελίνα

ΑΠΟΦΥΓΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Για μια μεγάλη μερίδα μαθητών η έναρξη της καραντίνας σήμαινε διακοπή μαθημάτων, σήμαινε διακοπές. Όλα αυτά γρήγορα άλλαξαν όταν καθηγητές άρχισαν να στέλνουν φυλλάδια με e-mail προς επίλυση. Έπρεπε λοιπόν, οι μαθητές να εφεύρουν νέους τρόπους αποφυγής μαθήματος. Έτσι, άρχισαν να λένε ότι δεν παρέλαβαν εγκαίρως το mail, δεν το άνοιξαν, δεν το είδαν κ.α.. Αργότερα, ήρθαν οι κωδικοί στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο, δεν μπορούσαν να τους πάρουν, κολλούσε το σύστημα, δεν έκαναν εγγραφή, δεν τους ανοίγει η ιστοσελίδα κτλ.. Αφού βρήκαν τρόπους και τα είχαν καλά με τον εαυτό τους, έρχονται τα διαδικτυακά μαθήματα, όπου εκεί τα παιδιά πρέπει να εφεύρουν νέους τρόπους αποφυγής μαθημάτων... Αυτό, ίσως να ήταν και πιο εύκολο γιατί με ένα «χάλασε η κάμερα ή το μικρόφωνο» ή ακόμα καλύτερα «δεν έχω καλό ίντερνετ» και «δεν μπορώ να μπω», πλέον οι μαθητές μπορούσαν να επιτύχουν το επιθυμητό. Άρα, ο κορονοϊός βοήθησε να αναπτυχθούν άμεσες λύσεις, καινούριοι τρόποι αντιμετώπισης των νέων δεδομένων, δούλεψε το μυαλό και αυτός που τελικά ήθελε να αποφύγει το μάθημα, σχεδόν το κατάφερε. Τελικά ο κορονοϊός δεν περιόρισε την εφευρετικότητά μας αλλά την ενίσχυσε!



Εβελίνα Πασχαλίδη



ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ "E-CLASS"

Διαδίκτυα μαθήματα. Αυτή η μάστιγα. Σαν χθες ήταν που μας ήρθε το e-mail από το σχολείο, που αφορούσε στην έναρξη των μαθημάτων μέσω της ηλεκτρονικής τάξης (και πάθαμε όλοι μια ξαφνική υπαρξιακή κρίση). Γράφω λοιπόν αυτό το άρθρο, επειδή κάποιος πρέπει να μιλήσει για το φαινόμενο "e-class" και αποφάσισα να πάρω την ευθύνη πάνω μου.

Κατά την διάρκεια λοιπόν των μαθημάτων:

1. έχουμε «χάλια wi-fi» κάθε φορά που πρέπει να πούμε μάθημα - εξασκούμε τις ικανότητες μας στο να μένουμε ακίνητοι και να κόβουμε την φωνή μας
2. υπάρχει ηχητική υπόκρουση που ΔΕΝ χαλάει το μάθημα - η Ελληνίδα μάνα που μπουκάρει στο δωμάτιό σου, να σου δώσει φρουτάκια ή κάτι παρόμοιο
3. βοηθάμε να γίνεται το μάθημα όσο πιο ποιοτικά γίνεται - επιμένουμε ότι δεν ακούμε τον καθηγητή και τον αφήνουμε να προβληματίζεται
4. γίνεται ένα μικρό συμπόσιο - μιλάω για εκείνον τον συμμαθητή που βρήκε την ώρα του μαθήματος κατάλληλη, για να αδειάσει ό,τι φαγώσιμο έχει στο σπίτι του
5. το μάθημα μετατρέπεται σε ζωολογικό - δεν γλυτώνουμε τις λεπτομερείς γνωριμίες με τα κατοικίδια όλων των συμμαθητών
7. είμαστε όλοι πολύ χαρούμενοι και αισιόδοξοι - όλοι οι μαθητές όταν τους ρωτάνε πως περνάνε στην καραντίνα: "αρχικά είναι ότι χειρότερο, δεύτερον το μισώ, τρίτον να πεθάνει"

Με μία τεράστια δόση υπερβολής και ειρωνείας, κάπως έτσι περιγράφει κανείς το φαινόμενο "e-class".

Υ:



Μελίνα Κατσόγιαννη

Η ΕΞΟΔΟΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ



Περισσότερο από το 60 τοις εκατό των Ελλήνων αισθάνονται άβολα στην ιδέα να βγουν σε μπαρ, εστιατόρια, συναυλίες, αθλητικές εκδηλώσεις ή να χρησιμοποιήσουν τις δημόσιες συγκοινωνίες, ακόμη και αν αλλάξουν τα μέτρα που αφορούν στην καραντίνα. Πολλοί άνθρωποι παραμένουν επιφυλακτικοί για οποιαδήποτε χαλάρωση των περιορισμών στις κοινωνικές δραστηριότητες που στοχεύουν στην καταπολέμηση της εξάπλωσης του κορονοϊού, αλλά υπάρχουν και πολλοί άνθρωποι που συνεχίζουν να μην προσέχουν. Σύμφωνα με έρευνες, τα συναισθήματα των Ελλήνων μετά από την καραντίνα, είναι ανάμικτα. Δηλαδή, κυριαρχεί ο φόβος και ο ενθουσιασμός. Φόβος γιατί μπορεί να κολλήσουν τον ιό και ενθουσιασμό γιατί θα ξαναδούν τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Ρήγας Νίκος





Άνδρας απείλησε να πυροβολήσει όποιον δεν φορούσε μάσκα σε σούπερ μάρκετ.

Ένας άνδρας συνελήφθη στη Φλόριντα των ΗΠΑ, αφού απείλησε να ανοίξει πυρ μέσα σε ένα σούπερ μάρκετ όπου, σύμφωνα με τον ίδιο, αρκετοί πελάτες δεν φορούσαν μάσκα για να προστατευτούν από τον κορονοϊό.

Ο Ρόμπερτ Κόβνερ, ηλικίας 62 ετών, έγραψε στη σελίδα του στο Facebook ότι θα αρχίσει να πυροβολεί μέσα σε ένα σούπερ μάρκετ λόγω του πολύ μικρού, όπως εκείνος αντιλαμβανόταν, αριθμού πελατών που φορούσαν μάσκες.

Όπως μεταδίδουν τοπικά ΜΜΕ, ο 62χρονος απείλησε να αδειάσει «όλους τους γεμιστήρες του» προτού προσθέσει: «Πιστέψτε με, ο ιός δεν είναι το μοναδικό πράγμα που μπορεί να προκαλέσει το τέλος σας!». <https://www.ant1news.gr/>

Βρετανία: Βετεράνος 99 ετών συγκέντρωσε πάνω από 13,7 εκατ. ευρώ για το σύστημα υγείας.

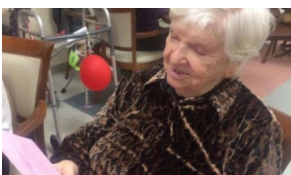


Ο βετεράνος του Β΄ Παγκόσμιου Πολέμου Τομ Μουρ, 99 ετών, αποφάσισε να κάνει βόλτες στον κήπο του στηριγμένος σε περιπατητήρα, ζητώντας από χρήστες ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης να συνεισφέρουν ένα μικρό ποσό όταν ολοκλήρωνε την καθημέρα. Στόχος του ήταν να δωρίσει το ποσό που θα συγκεντρωνόταν

στο εθνικό σύστημα υγείας της Βρετανίας, καθώς είναι αντιμέτωπο με την πανδημία του κορονοϊού. Έτσι μπόρεσε λοιπόν να συγκεντρώσει πάνω από 12 εκατ. λίρες!

Νέα Υόρκη: Ομογενής 102 ετών κατάφερε να νικήσει τον κορονοϊό!

Τον περασμένο Ιανουάριο, γιόρτασε τα 102α γενέθλιά της σε οίκο ευγηρίας στο Μανχάταν, αναρρώνοντας από μια εγχείριση. Λίγες εβδομάδες αργότερα η Σοφία Αβούρη διαγνώστηκε θετική στον κορονοϊό και κατάφερε το απίστευτο! Η ομογενής βγήκε νικήτρια και στη μάχη με τη Covid-19! Όταν λοιπόν την περασμένη εβδομάδα οι γιατροί έβγαλαν την 102χρονη από τη μονάδα εντατικής θεραπείας, η κόρη της δεν πίστευε στα μάτια της.



Η Σοφία Αβούρη γεννήθηκε στην Ελλάδα, σε οικογένεια με συνολικά έξι παιδιά. Αφού επιβίωσε κατά τη διάρκεια της Κατοχής, μετανάστευσε στις ΗΠΑ.

«Είναι ένα θαύμα το πώς μια γυναίκα στην ηλικία της μπόρεσε να αναρρώσει», δήλωσε ο θεράπων γιατρός της. <http://www.pontos-news.gr>

Πολυδώρου Ευγενία , Πασπαράκη Λίνα



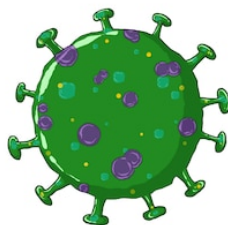


Στις μέρες μας, ένα από τα πλέον επίκαιρα θέματα είναι εκείνο του Κορωνοϊού. Επιστήμονες από όλο τον κόσμο, αγωνίζονται αυτή τη στιγμή να βρουν μια λύση ώστε να περιοριστεί η μεταδοτικότητα του ιού αυτού. Είναι γνωστό πως από επιδημία έχει εξαπλωθεί αποτελώντας πλέον πανδημία. Ο περίφημος Κορωνοϊός ή αλλιώς COVID-19 είναι μια οξεία αναπνευστική νόσος που μεταδίδεται με σταγονίδια του σιέλου, δηλαδή με ενέργειες όπως το φτέρνισμα, ο βήχας αλλά και οι στενές επαφές. Πρόκειται για έναν πολύ δυνατό ιό, που μέσα σε ένα σχετικά μικρό διάστημα, έχει κάνει το γύρω του κόσμου αφήνοντας πίσω του μεγάλο αριθμό, τόσο κρουσμάτων, όσο και θανάτων, οδηγώντας όλες τις κυβερνήσεις να πάρουν τα απαραίτητα μέτρα, όπως κλείσιμο των φορέων εκπαίδευσης αλλά και αναβολή κοινωνικών εκδηλώσεων. Σε αυτή την ιστορία, όλοι μπορούμε να υπάρξουμε μελλοντικά θύματα.

Όμως, ποιοι είναι οι ήρωες σε αυτή την περίπτωση; Έχουμε συλλογιστεί ποτέ όλους τους γιατρούς και τους νοσοκόμους που καθημερινά δίνουν τον δικό τους υπεράνθρωπο αγώνα; Καθώς δεκάδες άνθρωποι νοσούν πλέον με τον γνωστό ιό, γιατροί και νοσηλευτές στέκονται άγρυπνοι φρουροί πάνω από το προσκεφάλι τους, δίνοντας και αυτοί τη δική τους μάχη με τον χρόνο, ο οποίος απ' ότι φαίνεται δεν είναι σύμμαχός τους. Ο αριθμός των κρουσμάτων παγκοσμίως, όλο και αυξάνεται και τα μέλη του προσωπικού των νοσοκομείων κάνουν ό,τι μπορούν για να ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες. Οι ώρες εργασίας και οι βάρδιες έχουν αυξηθεί και η κούραση αποτυπώνεται στα πρόσωπά τους. Παρ' όλα αυτά, βάζουν το δημόσιο συμφέρον πάνω από όλα, έτσι ώστε να προσφέρουν όσα περισσότερα μπορούν στην κοινωνία.

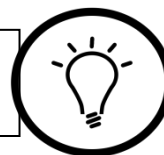
Μια μεγάλη, λοιπόν, υπόκληση στους πραγματικούς αυτούς ήρωες της εποχής μας...

Παλιεράκη Ιωάννα, Καλαρά Μαρία-Νεφέλη



shutterstock.com • 1630211680





ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ

Αυτόν τον καιρό όλοι βαριόμαστε κλεισμένοι σε καραντίνα και ευχόμαστε να βγούμε έξω το συντομότερο δυνατόν. Όμως γιατί να μην αξιοποιήσουμε τον άπλετο ελεύθερο χρόνο που έχουμε και να γίνουμε παραγωγικοί; Υπάρχουν πολλές δημιουργικές δραστηριότητες με τις οποίες μπορείς να απασχοληθείς, ώστε να περάσει η μέρα σου ευχάριστα. Για παράδειγμα, τώρα που οι σύλλογοι και τα γυμναστήρια είναι κλειστά, είναι μια καλή ευκαιρία να ξεκινήσεις γυμναστική στο σπίτι. Υπάρχουν πολλά βιντεάκια ανεβασμένα στο διαδίκτυο, από τα οποία μπορείς να βοηθηθείς. Επίσης, μια καλή ιδέα είναι να φτιάξεις ένα κολλάζ με φωτογραφίες από πράγματα που σου αρέσουν (ηθοποιούς, τραγουδιστές κ.λπ.) και να το στολίσεις στο δωμάτιο σου. Ακόμα, μπορείς να παίξεις επιτραπέζια παιχνίδια με την οικογένεια σου ή και να κάνεις βιντεοκλήση με τους φίλους σου. Σίγουρα, δεν θα είναι το ίδιο με το να τους δεις από κοντά, αλλά τουλάχιστον θα βελτιώσει έστω και λίγο την κατάσταση. Είμαι σίγουρη, πως μπορείς να βρεις πολλές δημιουργικές ασχολίες, για να γεμίσεις τον χρόνο σου!!

Παντισοπούλου Ελισάβετ





Ο ύπνος δεν είναι ξεκούραση, όπως νομίζουμε όλοι. Ο ύπνος μας γεμίζει γνώσεις και συναισθήματα. Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι φτιαγμένος να λειτουργεί την ημέρα και να κοιμάται την νύχτα. Οι άνθρωποι που δεν κοιμούνται σωστά ή εργάζονται σε βάρδιες όλο το 24ωρο, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν συμπτώματα, όπως το Αλτσχάιμερ. Ο ύπνος είναι απαραίτητος, ο καφές όχι. Εάν θέλουμε να είμαστε υγιείς τώρα και στο μέλλον, πρέπει να φροντίσουμε να κοιμόμαστε τουλάχιστον 8 ώρες τη νύχτα!

Χελβατζή Αλεξάνδρα

Πρέπει να κοιμόμαστε πολύ και καλά γιατί ο ύπνος είναι ζωή! Στη διάρκεια του ύπνου αυξάνονται τα κύτταρά μας, ενισχύουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα, επεξεργαζόμαστε τις πληροφορίες, κρατάμε τις χρήσιμες και αποβάλλουμε τις άχρηστες. Η τήρηση σταθερού ωραρίου ύπνου, προάγει την εγρήγορση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Καρύδη Νίνα

Ο ύπνος είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο για τη ζωή μας. Πρέπει να κοιμόμαστε, καθώς την ημέρα όταν λαμβάνουμε μία πληροφορία, δεν προλαβαίνουμε να την επεξεργαστούμε εκείνη την στιγμή, με αποτέλεσμα να την επεξεργαζόμαστε την ώρα που κοιμόμαστε. Το γεγονός αυτό παγιώνει και κάνει την πληροφορία κυρίαρχη, έτσι ώστε να τη χρησιμοποιήσουμε μετέπειτα στη ζωή μας.

Σαμπάλου Αθηνά

Για να βελτιώσουμε τον ύπνο μας, πρέπει να μειώσουμε τον χρόνο, που περνάμε μπροστά σε οθόνες, π.χ. του υπολογιστή, του tablet, του κινητού τηλεφώνου, κ.α. Αυτές εκπέμπουν μπλε φως που κουράζει τα μάτια μας και κάνει τον ύπνο μας πιο δύσκολο.

Καρράς Δημήτρης

Η καραντίνα, μας έχει βγάλει από το πρόγραμμά μας και μας έχει δυσκολέψει τη ζωή. Όμως, πρέπει να διαμορφώσουμε ένα πρόγραμμα, ειδικά για την καραντίνα. ΔΕΝ πρέπει να ξεχνάμε το διάβασμα. Για το λόγο αυτό, καλό θα ήταν, να διαβάζουμε κάποιο βιβλίο της επιλογής μας. Έτσι, θα είμαστε έτοιμοι για το σχολείο και θα μπορούμε να μελετάμε για ώρες, αντί για λεπτά.

Λίτινας Ανδρέας

Ο ύπνος, είναι πάρα πολύ σημαντικός για όλους μας. Πρέπει να κοιμόμαστε τις απαραίτητες ώρες, ώστε ο εγκέφαλός μας να μπορεί να επεξεργαστεί τις πληροφορίες που έχει λάβει κατά την διάρκεια της ημέρας και να τις αποθηκεύσει ή να τις θεωρήσει άχρηστες και να μην τις συγκρατήσει. Για τα παιδιά, είναι ακόμα πιο σημαντικός, μιας και κατά την διάρκειά του, ενεργοποιείται η αυξητική ορμόνη, η οποία συμβάλλει στην ανάπτυξή τους.

Αναστόπουλος Γεώργιος

Λίγη ώρα πριν κοιμηθείτε, θα μπορούσατε να παίξετε ένα μουσικό όργανο ή να ακούσετε λίγη μουσική, έτσι θα ηρεμήσετε και θα κοιμηθείτε πιο γρήγορα.

Αυγέρου Αγγελική

Ο ύπνος μας, έχει στενή σχέση με την επιβίωσή μας. Αν δεν κοιμόμαστε όσο πρέπει, θα έχουμε σοβαρές επιπτώσεις στην καθημερινότητά μας!

Κοντόπουλος Εμμανουήλ

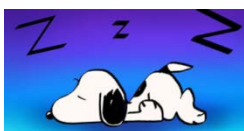
Η αλήθεια είναι πως, ειδικά στη σύγχρονη εποχή με τα ερεθίσματα που προσφέρουν οι ηλεκτρονικές συσκευές και που δε σταματούν καμία στιγμή της ημέρας, είναι δύσκολο ένας έφηβος να κλείσει το κινητό ή το tablet και να πέσει για ύπνο. Θα πρέπει να θυμόμαστε, πριν πέσουμε για ύπνο, να αποφεύγουμε τις ηλεκτρονικές συσκευές και τα έντονα φώτα. Το σκοτάδι, δίνει σήμα στον εγκέφαλο και στο σώμα ότι ήρθε η ώρα του ύπνου.

Καλλή Άννα

Ο ύπνος, είναι σημαντικός για τον άνθρωπο και η στέρησή του, δημιουργεί προβλήματα στον οργανισμό μας. Τώρα τελευταία, εμείς τα παιδιά, είμαστε συνέχεια στον υπολογιστή για να κάνουμε μαθήματα, κοιμόμαστε λιγότερο και την επόμενη ημέρα, δεν έχουμε τόση ενέργεια, όση χρειαζόμαστε. Η συμβουλή μου λοιπόν είναι: **ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΟΙΜΟΜΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΩΡΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΑΡΚΕΤΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ.**

Θεοδώρου Χαράλαμπος

Όταν δεν μπορούμε να κοιμηθούμε, πρέπει να κάνουμε πράγματα που μας χαλαρώνουν. Το μόνο πράγμα που δεν μας χαλαρώνει, είναι το να καθόμαστε στο κινητό! Κάποια πράγματα που μπορούμε να κάνουμε, είναι να διαβάσουμε ένα βιβλίο, να ακούσουμε χαλαρωτική μουσική, να πιούμε λίγο ζεστό γάλα ή μπορούμε να ξαπλώσουμε στο κρεβάτι μας, να κλείσουμε τα μάτια και να σκεφτούμε κάτι όμορφο, όπως μια ωραία ανάμνηση, μέχρι να μας πάρει ο ύπνος.



Βουμβουράκη Μυρτώ



Ο ύπνος στη διάρκεια της καραντίνας έχει μειωθεί, καθώς μικρά παιδιά και άτομα σε μεγαλύτερες ηλικίες, κοιμούνται πολύ αργά το βράδυ. Πρέπει να φροντίζουμε να κοιμόμαστε αρκετά και να γυμναζόμαστε. Το άγχος προκαλεί αϋπνία, γι' αυτό είναι καλό να βρούμε την πηγή του άγχους μας και να την αντιμετωπίσουμε.

Κοζόκου Εμμανουέλα Μαρία

Ο ύπνος, είναι απολύτως απαραίτητος για τη ζωή και τη δύναμή μας. Τα όνειρά μας, είναι σε μεγάλο ποσοστό εφιαλτικά, ώστε να μας πουν τι σεβόμαστε, τι φοβόμαστε, τι μας αρέσει, τι δεν μας αρέσει κλπ. Όταν τα παιδιά μεγαλώνουν, μπαίνουν σε εφηβική ηλικία όπου ο οργανισμός αλλάζει την ώρα ύπνου, σε μισή με μία ώρα αργότερα.

Κεχαγιάς Θωμάς

Προκειμένου να έχουμε έναν καλό ύπνο, θα πρέπει να χρησιμοποιούμε τις ηλεκτρονικές συσκευές με μέτρο και να βάζουμε όρια στον εαυτό μας. Στις μέρες μας, χρησιμοποιούμε τις συσκευές αυτές καθημερινά, είτε για το σχολείο και την δουλειά, είτε για ψυχαγωγία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να περνάμε πολλές ώρες μπροστά από μια οθόνη και να μας απομένουν ελάχιστες ώρες ύπνου και ξεκούρασης.

Παντσιοπούλου Ελισάβετ

Ο μεσημεριανός ύπνος, βελτιώνει τα επίπεδα εγρήγορσης, αλλά πρέπει να διαρκεί από 20 έως 30 λεπτά.

Σουρμελή Αγγελική

Ο ύπνος, είναι κάτι παραπάνω από ξεκούραση. Βοηθάει τον εγκέφαλό μας να οργανώσει καλύτερα τις αναμνήσεις και τις σκέψεις μας, με αποτέλεσμα να είμαστε περισσότερο συγκεντρωμένοι και δημιουργικοί την επόμενη μέρα. Τα παιδιά πρέπει να κοιμούνται 8-9 ώρες για να έχουν καλές επιδόσεις στο σχολείο. Ο ύπνος, μας δυναμώνει και μπορούμε να αντιμετωπίσουμε κινδύνους αλλά και να διεκδικήσουμε τα δικαιώματά μας, μέσα στην κοινωνία.

Κοντόπουλος Μάριος

Για έναν καλό ύπνο, θα πρέπει να αποφεύγουμε να πίνουμε καφέ μετά τις 5 το απόγευμα.

Τσαγκαδόπουλος Γιώργος

Οι έφηβοι, επειδή περνάνε την περισσότερη ώρα τους μπροστά σε μία οθόνη, το ωράριο του ύπνου τους, έχει αλλάξει υπερβολικά. Κοιμούνται πιο αργά και είναι πιο δύσκολο να αποθηκεύσουν πράγματα στο μυαλό τους αλλά και να θυμούνται πράγματα που έχουν μάθει.

Χατζηδάκης Χάρης

Πολλά παιδιά στις μέρες μας, καθημερινά στερούνται ύπνο τα βράδια και αυτό έχει ως αποτέλεσμα αυτά τα παιδιά, να μην αναπτύσσονται σωστά. Στη διάρκεια του βραδινού ύπνου, παράγεται η αυξητική ορμόνη που βοηθά τα παιδιά να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν σε υγιείς ενήλικες. Ο μεσημεριανός ύπνος, δεν μας βοηθάει, αν ξεπερνά σε διάρκεια, τα 40 λεπτά.

Γεωργούλα Βαλέρια



Ο ύπνος μας είναι καλύτερος όταν το κινητό μας ή άλλα ηλεκτρονικά μέσα είναι εκτός δωματίου. Η ακτινοβολία που εκπέμπουν βλάπτει το σώμα μας!

Εμμανουήλ Ναταλία

Σχεδόν όλοι μας, περνάμε αρκετές ώρες στο κινητό πριν κοιμηθούμε. Έτσι, ξοδεύουμε πολύτιμο χρόνο, τον οποίο θα μπορούσαμε να εκμεταλλευτούμε πηγαίνοντας για ύπνο νωρίτερα. Ο καλός ύπνος, βοηθά να έχουμε την επόμενη μέρα περισσότερη ενέργεια.

Θεοδωροπούλου Αγγελίνα

Ο ύπνος, είναι κάτι σημαντικό για όλους μας. Χωρίς ύπνο δεν έχουμε δύναμη για την επόμενη μέρα.

Πετρογιάννης Δημήτρης

Ο ύπνος, είναι μια δραστηριότητα που πρέπει να γίνεται καθημερινά από τον οργανισμό μας, γιατί βοηθά να αναπτυχθούν πολλές σημαντικές λειτουργίες στο σώμα και τον εγκέφαλό μας. Κανένας οργανισμός δεν μπορεί να ζήσει χωρίς τον ύπνο. Ο ύπνος είναι ζωή!

Κοντοπούλου Μυρτώ

Ο ύπνος, είναι πολύ σημαντικός για την ζωή. Την ημέρα, λαμβάνουμε νέες γνώσεις τις οποίες δεν επεξεργάζεται ο εγκέφαλός μας εκείνη ακριβώς την στιγμή. Στη διάρκεια του ύπνου, μπορούμε να επεξεργαστούμε και να κατανοήσουμε νέες πληροφορίες.

Παπαδοπούλου Λυδία-Μαρία

Ο ύπνος, είναι πολύ χρήσιμος για τον οργανισμό μας. Χωρίς ύπνο, ο άνθρωπος δεν μπορεί να επιβιώσει.

Καρκαβίτσας Δημήτρης



Πηγή: Το βίντεο (https://youtu.be/O5c7Zs_V8rU) με ομιλητή τον **Δρ. Αναστάσιο Μπονάκη** (Ιατρός Βιονευρολόγος, Επίκουρος Καθηγητής του Πανεπιστημίου Αθηνών και συνεργάτης της Β' Νευρολογικής Κλινικής, Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου «ΑΤΤΙΚΟΝ»). Η ομιλία δόθηκε στις 27/04/2020, στο πλαίσιο της διαδικτυακής συνάντησης που οργανώθηκε από το τμήμα Αγωγής Υγείας των Διευθύνσεων Π.Ε και Δ.Ε Β' Αθήνας για την υποστήριξη των μελών της σχολικής κοινότητας στον καιρό της πανδημίας.

Μια εργασία της α' γυμνασίου στο μάθημα της πληροφορικής με την επιμέλεια της καθηγήτριας Λ.Κοντοπίδη



ΜΗ-ΧΑΠΑΤΟ



Σκέψεις εν μέσω καραντίνας...

Νομίζω ότι όλους μας, (άλλους σε μεγαλύτερο και άλλους σε μικρότερο βαθμό) μας έχει πλακώσει ο εγκλεισμός και η ξαφνική αλλαγή συνθηκών, λόγω του ιού.

Έχουμε συνηθίσει να ορίζουμε τους εαυτούς μας μέσω της δουλειάς, του σχολείου, ή της παραγωγικότητάς μας, γενικότερα. Επομένως, είναι τρομακτικό να νιώθουμε ότι η παραγωγικότητα αυτή δεν υπάρχει ή έχει μειωθεί πολύ στη ζωή μας. Όσον αφορά στις οικογένειες, αναγκάζονται ξαφνικά να βρίσκονται μαζί στον ίδιο χώρο, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει συγκρούσεις ή εντάσεις. Είτε γιατί υπάρχουν στο σπίτι μικρά παιδιά και γίνεται φασαρία, είτε γιατί το σπίτι είναι πολύ ήσυχο και τα μέλη της οικογένειας, έχουν ανάγκη να ξεσπάσουν. Επίσης, γενικότερα βρισκόμαστε όλοι σε συνεχές άγχος και φόβο, ενώ η υπερπληροφόρηση στα Μ.Μ.Ε και τα "fake news" μας επιβαρύνουν και μας σκοτεινιάζουν.

Παρ' όλα αυτά, πιστεύω ότι αυτή την περίοδο - όσο περίεργο και αν ακούγεται - μας είναι πιο εύκολο να έρθουμε πιο κοντά. Οι σκέψεις που κάνουμε, δεν περνάνε γρήγορα και φεύγουν, όπως στην απλή καθημερινότητά μας, αντιθέτως, θα χρειαστεί να περάσουμε πολύ χρόνο μόνοι μας με αυτές. Όμως, ό,τι συμβαίνει, το περνάμε όλοι μαζί και ό,τι αντιμετωπίζω εγώ, είναι σίγουρο, ότι αντιμετωπίζει και ο άλλος. Γνωρίζοντας ότι πάνω κάτω, όλοι βρισκόμαστε στην ίδια κατάσταση και είναι πολύ πιθανό να έχουμε πολλές κοινές σκέψεις πάνω στο ζήτημα, γίνεται πιο εύκολο να τις μοιραστούμε.

Αν κατάφερε ένα θετικό πράγμα να πετύχει ο κορονοϊός, είναι να μας φέρει πιο κοντά, κάνοντάς μας, να μοιράσουμε το βάρος της πίεσης και της μοναξιάς.

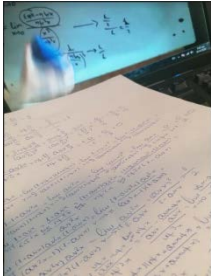


"Περασμένα Μεγαλεία"



Ένας πρωτοεμφανιζόμενος ιός έρχεται στην Ελλάδα ... από τα αστεία και τα σχέδια του σύντομου μέλλοντος, έρχεται η καραντίνα. Στις 18.00' το απόγευμα, όλη η χώρα συντονισμένη να ακούσει τον κύριο Τσιόδρα, εκπρόσωπο του Υπουργείου Υγείας, ούτε γυμναστήριο, ούτε φροντιστήριο....περασμένα μεγαλεία!

Άλλοι τρομοκρατημένοι, άλλοι ψύχραιμοι, άλλοι αντιλαμβάνονται την κατάσταση και άλλοι όχι. Η συνθήκη απαιτεί συνεργασία και οι προβληματισμοί είναι ασταμάτητοι.



Ξαφνικά, μια νέα κανονικότητα δημιουργείται: ηλεκτρονικά μαθήματα, τηλεδιασκέψεις, τηλεργασία, μια ροή επικοινωνίας διαφορετική. Όλοι μόνοι και πιο μαζί από ποτέ, ή μάλλον όχι όλοι, καθώς πολλοί αποφασίζουν να αντισταθούν, να γίνουν επαναστάτες, να ασχοληθούν με θεωρίες συνωμοσίας ..., ενδιαφέροντα αυτά, αλλά ποιος ρισκάρει την υγεία του; Την υγεία των ανθρώπων που αγαπά; Την υγεία της χώρας;

Το τηλέφωνο χτυπάει, συγγενείς να δουν αν όλα είναι καλά, αιφνίδια η ευχή "καλά να 'μαστε" αποκτά άλλη βαρύτητα.

Και φθάνει η Ανάσταση. Θαρρώ, δεν έχω νιώσει πιο έντονα αυτό το θρησκευτικό γεγονός: όλα τα φώτα αναμμένα, η γειτονιά στα μπαλκόνια και τους κήπους, η εκκλησία να ακούγεται από παντού, κανείς δεν μιλάει, απλά ανταλλάσσουμε βλέμματα, βλέμματα απόγνωσης, απορίας, ελπίδας..., ανάγκη για επικοινωνία! Ούτε φορέματα, ούτε μακιγιάζ, ούτε αγωνία για το αν θα σου κάψει τα μαλλιά ο από πίσω περασμένα μεγαλεία! Πάσχα αυστηρά οικογενειακό! Τα μεγάλα τραπέζια και τα ξέφρενα γλέντια...περασμένα μεγαλεία! Μαζί με τις ατελείωτες εξόδους.

Καθώς διαβάζω στον κήπο, ακούω το μωρό των γειτόνων να κλαίει ... άραγε αυτό καταλαβαίνει τίποτα; Μάλλον θα τα μάθει όλα από διηγήσεις.

Αδυνατώ να αντιληφθώ πλήρως την κατάσταση, έχω προσαρμοστεί στην νέα πραγματικότητα, δεν ξεχνάω να "ενημερώνω το κράτος", όπως συνηθίζω να λέω, για τις εξόδους μου, οι οποίες είναι σχεδόν πλήρως συγκεκριμένες και προγραμματισμένες.



Σκέφτομαι, λοιπόν, πόσο διαφορετική είναι η καθημερινότητα ... μεγάλος αγώνας για να βρεις τα θετικά κι όμως υπάρχουν! Χρόνος για σκέψη, για εκτίμηση, για ξεκαθάρισμα σχέσεων μέχρι αποθηκών, για ζωγραφική, για μια αναπνοή, για συζητήσεις, για να σκεφτείς τι πραγματικά έχει αξία. Ένα διάλειμμα από τον ασταμάτητο καθημερινό καλπασμό μας! Μήπως το σύμπαν θέλει κάτι να μας πει; Αργά ή γρήγορα όλα θα γυρίσουν σε ένα ρυθμό εύκολο να το λες, αν δεν μετράς κρούσματα και νεκρούς βέβαια!



Άραγε, οι μεγάλοι άνθρωποι πώς νιώθουν; Αναθεωρούν για κάποια πράγματα; Προσέχουν ή προσεύχονται; Αντιλαμβάνονται; Βλέπουν απλά τη γραμμή του τέλους; Αν και όλοι οι άνθρωποι διαφέρουν, ανεξαρτήτως ηλικίας! Πιθανόν να είναι θέμα νοοτροπίας.

Περίεργο που μου φαίνεται να περπατάω μέχρι το σπίτι των ηλικιωμένων συγγενών μου απλά για να "χαιρετηθούμε".... τα τραπέζια και οι αγκαλιές; Περασμένα μεγαλεία!

Μια οπτική περιορισμένης ατομικής ελευθερίας. Μια πίεση για συλλογισμό. Μια ανάγκη για βελτίωση.

Σπάνια μένω σιωπηλός παρατηρητής ... κι όμως δεν έχω ανάγκη να μιλήσω, απλά περιμένω ... δεν ξέρω τι, άλλα το περιμένω!

Ελπίζοντας σε απεριόριστες αγκαλιές και σ' έναν κόσμο αναπροσδιορισμένο, ζω αυτό που δεν θα ξαναζήσω, ελπίζω!

Άνθρωποι, ότι είναι να χαθεί, θα χαθεί. Φαντάζει μεγάλη μετακόμιση και όλα κάνουν τον κύκλο τους. Μαζί με παλιά έπιπλα ας φύγει και λίγος εγωισμός ... Ίσως τα "Περασμένα Μεγαλεία" να αξίζει να είναι "περασμένα"!

Μάλλον τα "Μεγαλεία" βρίσκονται αλλού...

Μια ανάσα με λίγη ησυχία ακούγοντας τη σιωπή, ίσως μας κάνει καλύτερες υπάρξεις.



Κοσμά Ειρήνη, Β1 Λυκείου

Banksy



ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ:



Για όλους μας, οι τελευταίοι μήνες είναι αρκετά δύσκολοι. Λόγω αυτού του ιού που έχει εξαπλωθεί παγκοσμίως και έχει τόσα κρούσματα και θανάτους, είναι λογικό, όλοι να έχουμε πανικοβληθεί και το κράτος να παίρνει τα μέτρα, τα οποία και πήρε. Το ότι καταλαβαίνουμε το λόγο μίας κατάστασης όμως, δε σημαίνει ότι είμαστε και ευχαριστημένοι με αυτή. Είμαι σίγουρη, ότι οι περισσότεροι από εμάς κατανοούμε και θέλουμε να τηρήσουμε τα μέτρα που δόθηκαν από τη κυβέρνηση, όμως δε μπορούμε απλά να αγνοήσουμε το γεγονός ότι όλη αυτή η κατάσταση, μας καταπιέζει, και στη τελική, μας κουράζει περισσότερο, από ότι μας κούραζε η καθημερινότητά μας. Σίγουρα, τις πρώτες μέρες, μπορεί να σκεφτήκαμε ότι ένα διάλλειμα από αυτό το συνεχές άγχος, το σχολείο, τα διαγωνίσματα, τα φροντιστήρια θα μας έκανε καλό αλλά ποιος έφηβος θα μπορούσε, χωρίς κανένα πρόβλημα, να σταματήσει να βγαίνει με τους φίλους του, να κόψει τις δραστηριότητες του;... Πολύ συχνά, ακούς ότι «Για τους νέους είναι πιο εύκολο, οι νέοι δεν έχουν τόσες υποχρεώσεις, οι νέοι δε κινδυνεύουν να χάσουν τη δουλειά ή το εισόδημα τους.» Ναι, ίσως σε μερικά από αυτά να έχουν δίκιο, αλλά απλά επειδή δεν διακινδυνεύεται η καριέρα μας, δε σημαίνει ότι για εμάς, είναι ευκολότερο. Πρέπει να μένεις συνεχώς μέσα στο σπίτι, μην έχοντας τίποτα να κάνεις, εκτός από λίγα επαναληπτικά μαθήματα και να είσαι κολλημένος/η στον υπολογιστή. Φυσικά και είναι ωραίο να περνάς λίγη ώρα ακούγοντας μουσική ή βλέποντας μία ταινία αλλά αυτό δε σημαίνει ότι μας ευχαριστεί κιόλας που έχουμε αποστασιοποιηθεί τόσο από τους φίλους μας και μέχρι πριν λίγες μέρες για να πάρεις λίγο καθαρό αέρα, έπρεπε να στέλνεις σε μήνυμα το λόγο που βγαίνεις, με την απειλή ότι σε αντίθετη περίπτωση, θα έπαιρνες πρόστιμο!

Τποιος θα το φανταζόταν ποτέ, πως θα φτάναμε ως εδώ...?

Κατερίνα Αυγούστη



ΕΦΗΒΟΣ ΕΙΜΑΙ ΚΑΙ...



Έφηβη είμαι και είμαι σε καραντίνα, τις καθημερινές κάνω μάθημα με τους καθηγητές μου και το σαββατοκύριακο περνάω χρόνο με την οικογένειά μου. Έφηβη είμαι και κάθομαι στο σπίτι όλη μέρα λόγω του κορονοϊού, βλέποντας ταινίες και παίζοντας επιτραπέζια.

Πλέον, δεν μπορώ να βγαίνω έξω και να είμαι με τους φίλους και τους συγγενείς μου, να κάνω βόλτες στα καταπράσινα λιβάδια, μαζεύοντας κατακόκκινες παπαρούνες. Αυτά τα τοπία πλέον μπορώ να τα βρω μόνο ανάμεσα στις ζεστές σελίδες ενός βιβλίου ταξιδεύοντας σε μέρη μαγικά. Άλλες φορές ζωγραφίζω, πράσινο, κόκκινο, κίτρινο και μπλε όλα τα χρώματα πάνω σε ένα καμβά, δίνοντας ζωντάνια σε ένα ουράνιο τόξο. Όλα αυτά με κρατούν

απασχολημένη, μένω σπίτι για να μην μου επιτεθεί ο ιός. Αυτός που σκοτώνει χιλιάδες ανθρώπους, αυτός που συνεχίζει να μας επιτίθεται και δεν θέλει να παραδοθεί.

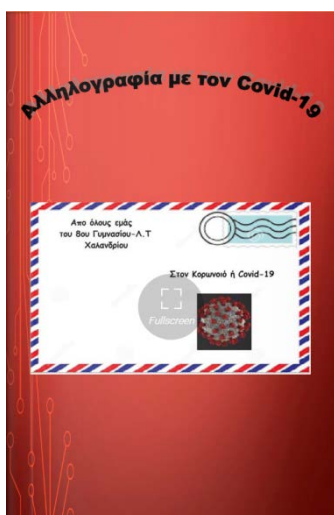
Είμαι έφηβη και μένω σπίτι για να προστατέψω τους συνανθρώπους μου και τον εαυτό μου.



Χριστίνα Καραμούτα

ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΙΟ - COVID-19

Επειδή ο εγκλεισμός δημιουργεί ανάγκες έκφρασης και ιδέες για να ξεφεύγουμε από τη βαρεμάρα... 8 μαθητές μέλη της ομάδας της εφημερίδας, μαζί με τους υπεύθυνους καθηγητές, αποφάσισαν να ανοίξουν μια αλληλογραφία με τον ιό που μας ταλαιπωρεί εδώ και τόσο καιρό και είναι η αφορμή που είμαστε καθηλωμένοι στα σπίτια μας!



Σου γράφω ένα γράμμα λοιπόν... όχι πως θέλω να στο δώσω... Δείτε τα εδώ και μια άλλη έκδοση τους εδώ.



Κορόνα...memesκαι άλλα...



Κορονα..memes

Disinfecting Pericles who died from the plague in 429 B.C.



Λόγω πανδημίας και εγκλεισμον στο σπίτι πέρα δάθε, δεν θυμάμαι αν έρχονται Απόκριες, Χριστούγεννα, Πάσχα, η Πρωτοχρονιά. Γι'αυτό δεν ξέρω αν σουβλίζατε δέντρο, η αν στολίζατε αγνί. Πάντως σας εύχομαι το φλουρι να πέσει στο δικό σας αυγό. Καλό δεκαπενταύγουστο!!!!



Σκηνές επιστημονικής φαντασίας:

@gelio.only

Θέλω να πάω σχολείο!



Σκονάκι στην εποχή του Covid19





Που θα πάω διακοπές;

Οδηγίες	Προορισμός
1. Διάλεξε έναν αριθμό μεταξύ 1 και 9	1. Ισπανία
2. Πολλαπλασίασέ τον με το 3	2. Γαλλία
3. Πρόσθεσε 3	3. Ινδία
4. Πολλαπλασίασέ τον με το 3 ξανά	4. Αυστραλία
5. Πρόσθεσε τα δυο ψηφία του αποτελέσματος	5. Βραζιλία
6. Το αποτέλεσμα είναι ο προορισμός σου!	6. Μαδαγασκάρη
	7. Ιαπωνία
	8. Βιετνάμ
	9. Μένουμε σπίτι
	10. Αμερική
	11. Γκαλαπάγκος
	12. Μαρόκο
	13. Σενεγάλη
	14. Νορβηγία
	15. Τσεχία
	16. Χαβάη

**-Έλα που είσαι;
-Πλάκα κάνεις,
έτσι;**

ΠΛΑΚΑ ΕΧΕΙ

Πως θες να κανουμε χωριό
Αμα μου εχεις τον τό;
Νησιωτικος ρυθμος, to be played at
maximum volume σε μπαλκονια, 100
γιλιάδαι διακοι

Σοβαρές επιπτώσεις....



**Κάνε Θεέ μου
να μην ανοίξουν
οι παραλίες φέτος, πως
θα εμφανιστούμε έτσι.**

ΠΛΑΚΑ ΕΧΕΙ



**Αυξήθηκαν κατά 2 τα κιλά
μου σήμερα και έφτασαν
τα 9 επιβεβαιωμένα
μέχρι σαγμής.**

ΠΛΑΚΑ ΕΧΕΙ

**-Λήξει δε λήξει η καραντίνα,
εγώ έξω δε βγαίνω.
- Εμ. Ας μην κουρευόσουν
μόνος σου.**

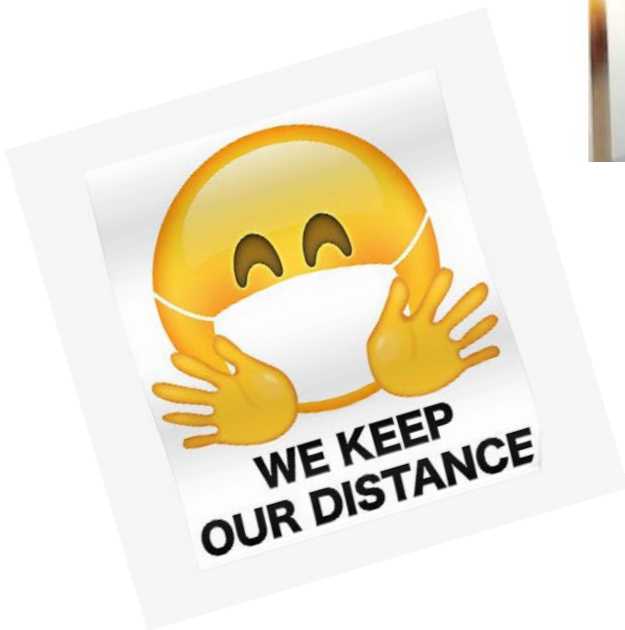
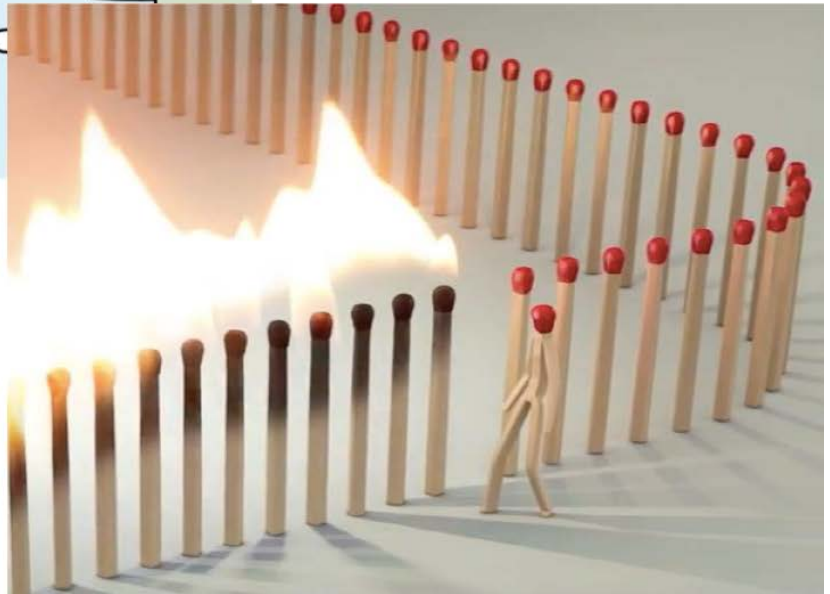
ΠΛΑΚΑ ΕΧΕΙ

**Πήρα τηλέφωνο τον κουρέα
και μου είπε όταν ανοίξω
σ' έχω υπολογίσει, είσαι
το 182 στη λιστα αναμονής.**

ΠΛΑΚΑ ΕΧΕΙ



Keep social distances



Λήδα Κοντσαλούδη





ΤΑΙΝΙΟ-ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



ΤΑΙΝΙΟΘΗΚΗ:

Τώρα που είμαστε στην καραντίνα και βαριόμαστε, όλοι λίγο πολύ έχουμε λιώσει να βλέπουμε Netflix. Γι' αυτό αποφασίσαμε να φτιάξουμε μια λίστα από ταινίες και σειρές που μας αρέσουν, ώστε να σας δώσουμε ιδέες, σε περίπτωση που ξεμείνετε. Η λίστα που δημιουργήσαμε λοιπόν είναι η εξής:

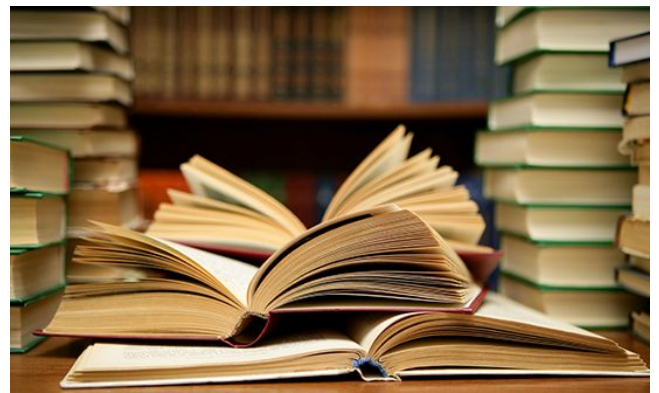


- Lion
- Ο φάρος των φαλαινών
- Η φυγάδευση
- Εργαστάσιο σοκολάτας
- La casa de papel
- Stranger Things
- Pretty little liars
- Community
- The big bang theory
- Friends
- Greenhouse Academy
- Alexa & Katie
- Riverdale
- The rim of the world

Ελισάβετ Παντσιοπούλου

ΒΙΒΛΙΟΠΡΟΤΑΣΕΙΣ:

Μια καλή ιδέα επίσης, είναι να διαβάσετε και κανένα βιβλίο. Το ξέρω ότι μπορεί να ακούγεται λίγο βαρετό, αλλά επιλέξαμε κάποια που είναι ευχάριστα στην ανάγνωση και που λογικά θα σας αρέσουν. Η λίστα λοιπόν με τα βιβλία που σας προτείνουμε να διαβάσετε, είναι η εξής:



- Ησιωπηλήσθενής
- Harry Potter
- Divergent
- Insurgent
- Allegiant
- To all the boys I loved before

Ελισάβετ Παντσιοπούλου



ANNE BOLEYN



Anne Boleyn was the second wife of King Henry VIII and Queen of England from 1533 to 1536. She was educated in France. There she was maid of honor to Queen Mary and then to her stepdaughter Queen Claude which she served for nearly seven years. There she learned French and she developed an interest in art, fashion, music, poetry and religious philosophy. Anne's education in the French court proved itself as it inspired a lot of trends among the ladies and courtiers of England.

Anne was recalled to marry her cousin James Butler. This marriage was intended to settle a dispute over the title and estates of the Earldom of Ormond. However the marriage plans got cancelled. Later on she married Henry VIII and gave birth to Elisabeth I after struggling for a son. This was something that let down a lot of people



including her parents, because they strongly believed she was having a son. It may sound strange but Henry was married to Catherine of Aragon when he proposed to Anne. So Henry's quest for an annulment became euphemistically known as the "King's Great Matter".

Catherine was no longer queen and Anne was crowned queen consort on 1 June 1533 at Westminster Abbey. She was the last queen consort of England to be crowned separately from her husband. She was crowned with St Edward's Crown, which had previously been used to crown only a monarch. A lot of historians say that they did this because Anne's pregnancy was visible at the time and was presumed that she was carrying a male heir to the throne.

Years pass and Anne gets blamed for the tyranny of her husband's government. Catherine of Aragon dies and the news reach Anne and Henry who were overjoyed. The following day they dressed up in yellow clothing from head to toe which was the color of joy and celebration in England. But in Catherine's home country Spain yellow was a symbol of mourning. During this time rumors have been going around that Anne poisoned Catherine. She was accused by King Henry VIII of charges like adultery and conspiracy against the king. She was found guilty and on May 19 1536 she was beheaded at Tower Green in London. Many historians believe that the charges were false so that he could marry Jane Seymour in hope of a male heir to the throne.

Vasiliky Matsouka



ΤΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ





ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΤΕΥΧΟΥΣ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ:

Ευαγγελία Μανώλογλου ΠΕ02
Φώτης Δανάσκος ΠΕ04
Νεκταρία Σκουτέλη ΠΕ02
Βιβή Παρθένη ΠΕ06 (επιμέλεια αγγλικής στήλης)

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Β λυκείου: Λίνα Πασπαράκη, Ευγενία Πολυδώρου

Α λυκείου: Ιωάννης Γκαϊταντζής, Μαρία - Νεφέλη Καλαρά, Ιωάννα Παλιεράκη, Χριστίνα Παπαδοπούλου, Ναταλία Κονταράτου

Γ γυμνασίου: Μελίνα Κατσόγιαννη, Χαρά Παπαγιαννοπούλου, Νίκος Ρήγας Καννάς,

Β γυμνασίου: Ρεγγίνα Γαβρά, Γεωργίου Μαρίνα, Χριστίνα Καραμούτα, Κατσιγιάννης Ιωάννης, Θοδωρής Μπαλτάς

Α γυμνασίου: Αγγελική Αυγέρου, Αυγούστη Κατερίνα, Αγγελίνα Θεοδωροπούλου, Νίνα Καρύδη, Λύδα & Φοίβη Κοντσαλούδη, Ειρήνη Κουμουτσάκου, Βασιλική Ματσούκα, Σαρα-Νίκη Νίτσου- Χαμιντί, Ελισάβετ Παντισιοπούλου, Μαρίλια Παπαδοπούλου, Εβελίνα Πασχαλίδη, Βασίλης Ριμπόπουλος, Αθηνά Σαμπάλου, Μιχαήλ-Άγγελος Σιούτας, Βασίλης Σκέμπη, Μαρινάσια Τσιάμη.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ:

Ειρήνη Κοσμά (Β1 Λυκείου)

ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΟΙ/ ΖΩΓΡΑΦΟΙ:

Μίλτος Νεφρός & Μαίρη Σκορδίλη (γ3)

**ΚΑΙ ΜΗ ΞΕΧΝΑΤΕ ΝΑ ΕΓΓΡΑΦΕΙΤΕ ΚΑΙ ΝΑ
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΑΝΑΛΙ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
ΜΑΣ!!!**

**ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ...
ΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ!
ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!!!**

