



# Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΕΚΤΗΣ

τα νέα της «ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ»

## • ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ ΦΕΤΟΣ

- Στο σχολείο μας φέτος έχουν γίνει μερικές αλλαγές:

- Φτιάξαμε τις τουαλέτες και τις βρύσες. Γι' αυτό πρέπει να τις κρατήσουμε καθαρές και να μην τις χαλάσουμε. Τον προηγούμενο μήνα ήρθε το υγειονομικό για να τις δει, ήταν πολλοί ευχαριστημένοι και είπαν ότι αξίζει σε όλους μας ένα μεγάλο ΜΠΡΑΒΟ!

- Επίσης για περισσότερη ασφάλεια στο σχολείο εγκαταστήσαμε κάμερες και βάλουμε καινούριες, πιο ασφαλείς πόρτες.

- Τον προηγούμενο μήνα ήρθε στο σχολείο μας η πυροσβεστική και μας μίλησε για μερικά φυσικά φαινόμενα όπως το σεισμό και τη φωτιά. Μας είπε κάποιους κανόνες που πρέπει να τους τηρούμε για να σώσουμε τη ζωή μας και μας έδειξε πώς χρησιμοποιούμε τις μάνικες.

Στη χώρα μας και ιδιαίτερα στο νησί μας οι σεισμοί είναι πολλοί συχνοί. Γι' αυτό στο σχολείο μας κάνουμε ασκήσεις ώστε αν γίνει ένας πραγματικός σεισμός να ξέρουμε τι να κάνουμε και πώς να συμπεριφερθούμε. Όταν κάνουμε ασκήσεις πρέπει να είμαστε σοβαροί και να ακούμε το δάσκαλό μας. Πιστέψτε μας σε ένα πραγματικό σεισμό αν τηρήσουμε τα παραπάνω μπορούμε να σώσουμε τη ζωή μας!

Επίσης πάντα στο σχολείο μας υπάρχουν κάποιοι ειδικοί μπλε κάδοι για τα ανακυκλώσιμα είδη (πλαστικά, γυάλινα, αλουμίνια, χαρτιά κ.τ.λ.). Δεν πρέπει να πετάμε χαρτάκια κάτω για να μην λερώνουμε το σχολείο μας και γενικά το περιβάλλον. Σε κάποιες αίθουσες όπως στο γραφείο των δασκάλων υπάρχει ένας ειδικός κάδος όπου μπορεί κανείς να φέρει χρησιμοποιημένες μπαταρίες για να ανακυκλωθούν.

## Εργασία την Κυριακή

Την Κυριακή 3 Νοεμβρίου άνοιξαν για πρώτη φορά τα εμπορικά καταστήματα. Αυτό προκάλεσε θετικά και αρνητικά σχόλια. Αυτά τα σχόλια αφορούν τους εργαζόμενους και τους καταναλωτές. Οι εργαζόμενοι δεν θα έχουν τόσο πολύ χρόνο για αυτούς και τις οικογένειές τους, επειδή θα δουλεύουν περισσότερο.

Επίσης αυτή η ενέργεια μας βάζει πιο βαθιά στην καταναλωτική συμπεριφορά γιατί τα μαγαζιά είναι περισσότερες ώρες ανοιχτά. Τέλος, η Κυριακή έχει διαφορετική αξία από τις άλλες ημέρες. Αν όμως αλλάξει αυτό, η Κυριακή θα χάσει την αξία της. Άρα το άνοιγμα των καταστημάτων προκάλεσε τα παραπάνω αρνητικά σχόλια. Εκτός από αρνητικά σχόλια προκάλεσε και θετικά.

Οι καταναλωτές θα μπορούν ακόμα και τις Κυριακές να ψωνίζουν, επειδή τα μαγαζιά θα είναι περισσότερες ώρες ανοιχτά. Επίσης οι τουρίστες θα εξυπηρετούνται καλύτερα. Τέλος, αν πάει καλά η δουλειά ο μισθός των εργαζομένων μπορεί να αυξηθεί διότι μπορεί να έχει πιο πολύ δουλειά.

Όπως ξέρουμε όλοι, όλοι έχουμε δικαιώματα και πρέπει να τα προστατεύουμε. Τέλος ο ελεύθερος χρόνος από την εργασία είναι πολύτιμος.

Μαρία Π. ΣΤ1  
Ανδριάνα Σ. ΣΤ1

# ΕΙΔΗΣΕΙΣ-ΑΠΟΨΕΙΣ-ΜΙΚΡΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

## «Έρευνα στο Internet...»

Το Internet είναι μια εφαρμογή, στην οποία μπορεί κανείς εύκολα να μάθει πληροφορίες, να διασκεδάσει, αλλά και να εκπαιδευτεί. Είναι μια από τις σπουδαιότερες ανθρώπινες ανακαλύψεις τις σύγχρονες τεχνολογίας, που άλλαξε, αλλάζει, αλλά και θα αλλάξει τη ζωή του ανθρώπου. Είναι ένα μέσο ενημέρωσης. Επίσης μέσα από το Internet μπορεί κανείς να αγοράσει προϊόντα. Υπάρχουν όμως και μειονεκτήματα. Υπάρχει κίνδυνος συμμετοχής σε πράξεις που δεν είμαστε σίγουροι ότι αυτές είναι προς όφελός μας (όπως κλοπή ή προσβολή της προσωπικότητάς μας κτλ). Το συμπέρασμα από όλα αυτά είναι ότι στο Internet, αλλά και σε άλλα προγράμματα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί. Αυτά είναι μερικές βασικές πληροφορίες για το Internet.

## «Λίγα λόγια για την ενέργεια»

Καθημερινά καταναλώνουμε όλο και περισσότερη ενέργεια. Από πού προέρχεται όμως η λέξη ΕΝΕΡΓΕΙΑ; η λέξη ενέργεια παράγεται από τη λέξη εν και τη λέξη έργο δηλαδή η ενέργεια είναι αυτή που προκαλεί τις μεταβολές στον κόσμο. Την ενέργεια δεν μπορούμε να την δούμε, δεν μπορούμε να την αγγίξουμε αλλά πολλές φορές την καταλαβαίνουμε από το αποτέλεσμα της. Η ενέργεια δεν εμφανίζεται και ούτε εξαφανίζεται. Η ενέργεια έχει πολλές μορφές. Κάποιες από αυτές είναι η κινητική, η δυναμική και η χημική ενέργεια. Η ενέργεια δεν είναι ανεξάντλητη γιατί αν τη χρησιμοποιούμε χωρίς λόγο και σε μεγάλες ποσότητες τότε ο πλανήτης μας θα κινδυνεύει από την υπερβολική χρήση της. Να λοιπόν γιατί λέμε ότι πρέπει να κλείνουμε τις ηλεκτρικές συσκευές όταν φεύγουμε έστω και για λίγο από ένα δωμάτιο.

Γεωργία Κ. ΣΤ3

## Η ΕΘΝΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος στο σχολείο γιορτάσαμε

την εθνική γιορτή της 28 Οκτωβρίου.

Την καθιερωμένη γιορτή την ανέλαβε φέτος η ΣΤ τάξη του 54ο.

Μετά τη γιορτή το ΣΤ2 και το ΣΤ3 πήγαν στην κατάθεση στεφάνων στη πλατεία Δασκαλογιάννη.

Το σχολείο μας (53ο) με δύο τμήματα αγοριών, κοριτσιών και τα τύμπανα.

Ξεχωρίσαμε όπως πάντα και το 53 και το 54 χάρες τις ξεχωριστές στολές μας.

Η μέρα ήταν θαυμάσια και διασκεδάσαμε πολύ.

## ΕΛΛΑΔΑ

Παγκόσμια έχουν γίνει πολλοί πόλεμοι με όπλα, αλλά αυτός που περνάμε τώρα είναι διαφορετικός. Ακόμα και με Ειρήνη οι άνθρωποι πεινάνε, η οικονομική κρίση έχει επηρεάσει όλο τον κόσμο. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι προσπαθούν να επιβιώσουν χωρίς τα απαραίτητα αγαθά. Δεν έχουν δουλειά και σπίτι να μείνουν. Παρόλο που δεν γίνονται πόλεμοι όλοι βασανίζομαστε μέσα μας. ΜΑΡΙΑ Π. ΣΤ1

Στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια αντιμετωπίζουμε κάποια σοβαρά προβλήματα. Ένα από τα κοινά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε είναι η οικονομική κρίση. Λόγω της ανάγκης μας να δείχνουμε κάτι που δεν είμαστε ούτε ατομικά αλλά ούτε συνολικά δανειστήκαμε από άλλα κράτη νομιζοντας ότι στο μέλλον θα ξεπληρώσουμε. Ατομικά δανειστήκαμε για τον ίδιο ακριβώς λόγο από τις τράπεζες. Με τα χρόνια συνειδητοποιούσαμε ότι τα όνειρα που θέλαμε να υλοποιήσουμε δεν έγιναν πραγματικότητα με αποτέλεσμα να χρωστάμε και η καθημερινότητα μας να είναι πιο δύσκολη. Έτσι φτάσαμε σήμερα... Να μην έχουμε δουλειά, λεφτά, ρούχα σπίτι και τροφή. ΜΑΡΙΑ-ΛΥΔΙΑ Φ. ΣΤ1

Στη σημερινή κοινωνία οι άνθρωποι κάνουν τα πάντα για να συντηρήσουν την οικογένειά τους. Οι καιροί όμως είναι δύσκολοι πολλοί άνθρωποι μένουν άνεργοι, καταστήματα κλείνουν καθημερινά και η πεινά επικρατεί όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και σε όλο τον κόσμο. Πολλοί άνθρωποι πεθαίνουν άλλοι <<έξυπνοι>> αυτοκτονούν και το πρόβλημα παραμένει. Το μόνο θετικό είναι που δεν επικρατεί πόλεμος ΑΚΟΜΑ.! Πολλοί άνθρωποι χάνουν τα σπίτια τους, τις οικογένειές τους και την ίδια τους τη ζωή. ΓΙΑΝΝΗΣ Π. ΣΤ1

## ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

Σε κάθε σχολείο υπάρχουν κανόνες που θα πρέπει να τηρούνται από τους μαθητές του. Οι παρακάτω είναι οι κανόνες του δικού μας σχολείου.

### Τι πρέπει να προσέχουμε:

- 1) Πηγαίνουμε νωρίς στο σχολείο και όχι καθυστερημένοι.
- 2) Μην μιλάμε άσχημα και να μην τσακωνόμαστε με τους συμμαθητές μας
- 3) Σεβόμαστε τους δασκάλους μας.
- 4) Ακούμε οδηγίες των δασκάλων μας.
- 5) Φερόμαστε καλά και βοηθάμε τα παιδιά με ειδικές ανάγκες.
- 6) Κρατάμε τον χώρο καθαρό π.χ. την αυλή, τις τουαλέτες, την τάξη και προσέχουμε να μην κάνουμε ζημιές.
- 7) Μην μιλάμε την ώρα του μαθήματος

### Κανόνες ασφαλείας

- 1) Παίζουμε προσεκτικά στο διάλειμμα
- 2) Προσέχουμε τα μικρά παιδιά όσο μπορούμε
- 3) Κατεβαίνουμε προσεκτικά τις σκάλες χωρίς να σπρώχνουμε τους άλλους

ΜΑΡΙΝΑ Δ. ΣΤ2

# ΠΑΙΔΙΑ & ΠΑΙΔΙΑ

Στο σχολείο κάτι διαφορετικό σε υπόλοιπα. Έχουμε το συστεγαζόμεστε με ένα σχολείο φοιτούν παιδιά με έχουν δυσκολίες είτε στην έκφραση, είτε στην μάθηση, είτε στην κίνηση. Διαφέρουν από εμάς αλλά δεν είναι κατώτερα. Αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να τα αποφεύγουμε, να τα φοβόμαστε ή να τα κοροϊδεύουμε. Αντιθέτως πρέπει κι εμείς να προσπαθούμε να επικοινωνούμε μαζί τους.

Πριν λίγες ημέρες γνωρίσαμε κάποια από αυτά τα παιδιά και περάσαμε το διάλειμμα μαζί τους παίζοντας. Πραγματικά περάσαμε πολύ ωραία!

Γι αυτό κι εμείς πρέπει να τους φερόμαστε ανάλογα. Μην ξεχνάτε ότι μπορεί να είμαστε διαφορετικοί αλλά είμαστε όλοι ίσοι.

Αναστασία Δανέλλη,  
Αντέα Μπλλάσμι,  
Πωλίνα Πλατάκη  
ΣΤ1

μας, υπάρχει σχέση με όλα τα πλεονέκτημα να ειδικό σχολείο. Στο ειδικό ειδικές ανάγκες. Τα παιδιά αυτά

## ΟΤΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΤΣΑΚΩΝΟΝΤΑΙ...

Σε παρά πολλές οικογένειες, σε όλο το κόσμο συμβαίνει το εξής: οι γονείς φέρνουν αντιρρήσεις αρχίζουν να τσακώνονται χωρίς να καταλαβαίνουν ότι ένας από τους δύο έχει δίκιο ή πολλές φορές και οι δύο έχουν λανθασμένη άποψη.

Μερικές φορές αν αυτοί οι τσακωμοί γίνονται συνέχεια, μπορεί οι γονείς να καταλήξουν στο χωρισμό. Όταν χωρίζουν δεν σκέφτονται ότι τα παιδιά τους θέλουν να ξέρουν την αλήθεια.

Αυτό πρέπει να αλλάξει! Πολλά παιδιά όταν μεγαλώνουν μπορεί να μην έχουν μάθει ακόμα γιατί οι γονείς τους χώρισαν .

Ελίνα Μ. ΣΤ2

## ΞΕΝΟΦΟΒΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ

Οι Αρχαίοι Έλληνες είχαν τη φιλοξενία ως ατομικό και οικογενειακό καθήκον. Οι ξένοι χαρακτηρίζονταν <<διδόσταλοι>> δηλαδή σταλμένη από το Δία που αποκαλούνταν <<ξένιος>> (προστάτες των ξένων). Γι' αυτό όφειλαν όχι μόνο να δεχτούν τους ξένους στο σπίτι τους, αλλά και να τους προσφέρουν κάθε εξυπηρέτηση για να πλυθούν, να φάνε, να πιούν και να αναπαυτούν.

Στη σημερινή εποχή οι κοινωνικές συνθήκες έχουν αλλάξει οι σύγχρονοι Έλληνες δεν ανοίγουν τα σπίτια τους στους αγνώστους και κυρίως σε ξένους μετανάστες, γιατί σήμερα υπάρχει μεγάλη εγκληματικότητα και ποτέ δεν είσαι σίγουρος ότι αυτός που θα σου χτυπήσει την πόρτα και σου ζητήσει βοήθεια, το έχει πραγματικά ανάγκη.

Παρόλα αυτά πρέπει να έχουμε πιο πολύ εμπιστοσύνη στους συνανθρώπους μας, να μην είμαστε τόσο ξενόφοβοι για να δημιουργούμε φιλίες.

Αναστασία Δανέλλη,  
Αντέα Μπλλάσμι,  
Πωλίνα Πλατάκη

## Facebook

Το Facebook είναι ιστοχώρος κοινωνικής δικτύωσης που ξεκίνησε στις 5 Ιανουαρίου του 2005. Οι χρήστες μπορούν να επικοινωνούν μέσω μηνυμάτων με τις επαφές τους και να τους ειδοποιούν όταν ανανεώνουν τις προσωπικές πληροφορίες τους. Όλοι έχουν ελεύθερη πρόσβαση στο να συμμετάσχουν σε δίκτυα που σχετίζονται μέσω πανεπιστημίου, θέσεων απασχόλησης ή γεωγραφικών περιοχών.

Ο Μαρκ Ζάκερμπεργκ ίδρυσε το Facebook ως μέλος του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ.. Το όνομα της ιστοσελίδας προέρχεται από τα έγγραφα παρουσίασης των μελών πανεπιστημιακών κοινοτήτων μερικών Αμερικάνικων κολεγίων και προπαρασκευαστικών σχολείων που χρησιμοποιούσαν οι νεοεισερχόμενοι σπουδαστές για να γνωριστούν μεταξύ τους. Το 2005 το δικαίωμα πρόσβασης επεκτάθηκε σε μαθητές συγκεκριμένων Λυκείων και μέλη ορισμένων μαθητικών κοινοτήτων, ενώ το 2006 η υπηρεσία έγινε προσβάσιμη σε κάθε άνθρωπο του πλανήτη που η ηλικία του ξεπερνούσε τα 13 χρόνια.

Το Facebook σήμερα έχει πάνω από 1 δισεκατομμύριο ενεργούς χρήστες, κατατάσσοντάς το έτσι στη λίστα ταξινόμησης του Alexa ως ένα από τα δημοφιλέστερα web sites του πλανήτη (2ο μετά το Google). Επίσης, το Facebook είναι ένα από τα δημοφιλέστερα sites για ανέβασμα φωτογραφιών με πάνω από 14 εκατομμύρια φωτογραφίες καθημερινά. Με αφορμή τη δημοτικότητά του, το Facebook έχει υποστεί κριτική και κατηγορηθεί σε θέματα που αφορούν τα προσωπικά δεδομένα και τις πολιτικές απόψεις των ιδρυτών του. Ωστόσο η συγκεκριμένη ιστοσελίδα παραμένει η πιο διάσημη κοινωνική περιοχή δικτύωσης σε πολλές αγγλόφωνες χώρες.

Παρόλα αυτά όμως έχουν παρατηρηθεί κάποιες αρνητικές μεταβολές στην ψυχολογική κατάσταση των χρηστών του facebook. Σε μια έρευνα που έγινε με ερευνητές του πανεπιστημίου του Μίσιγκαν μελετώντας για 2 εβδομάδες 82 νεαρούς ενήλικες χρήστες και με ποιόν τρόπο σχετιζόταν η χρήση του κοινωνικού δικτύου με τα αισθήματα ψυχικής ικανοποίησης κάθε χρήστη . Τελικά οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως όσο περισσότερο οι νέοι χρησιμοποιούσαν το Facebook, τόσο χειρότερα ένιωθαν στη συνέχεια και τόσο περισσότερο το επίπεδο ικανοποίησής τους από τη ζωή έπεφτε.

Αλίκη Μ. ΣΤ3



# Ποίηση

Δεν ελπίζω τίποτα  
Δέ φοβάμαι τίποτα  
Είμαι Ξεραμένη



## Ένα όνειρο

Ένα πρωί που ξύπνησα είδα τον κόσμο διαφορετικά,  
αμάξια, μηχανάκια και άλλα πολλά.  
Πού είναι τα δέντρα, η ησυχία,  
τα πάρκα και η ηρεμία;

Χάθηκαν όλα σε μια βραδιά!  
Πού είναι η ζωή μου,  
το δώρο και η ποιή μου;  
Τα είχα κρύψει εκεί κάπου σε μια γωνιά.

Πραγματικά απορώ με την κοινωνία,  
τους υπουργούς και όλα αυτά τα δελτία!  
Τι έκαναν με την Ελλάδα, απορώ πραγματικά.

Τι είναι η αγάπη; Ένα όμορφο συναίσθημα;  
Άλλοι λένε πως πονάνε και άλλοι κλαίνε  
επειδή τους παρατάνε. Απορώ πραγματικά.

Γράφω ό,τι νιώθω. Το γράφω σαν τον Καζαντζάκη.  
Αυτός σ' άνθρωπος είπε κάτι:  
«Δεν ελπίζει, δεν φοβάται, είναι ελεύθερος».  
Και αν κάποιος τον αφορίσανε,  
δεν ήξεραν τί είναι αυτός ο άνθρωπος πραγματικά.

Μακάρι να είναι ένα όνειρο αυτό που ζω.  
Μα δεν νομίζω. Έχουμε καταστραφεί ολοκληρωτικά.  
Ελπίζω μια μέρα να ξυπνήσω  
και όλα να είναι κάπως διαφορετικά.

Γιάννης Π. ΣΤ1

## Η ΑΓΑΠΗ ΜΟΥ !!

Η αγάπη είναι ένα φέμα  
μια νταλικά χωρίς φρένα.  
Κάτι που δεν σταματάει,  
μου φωνάζει με τραβέει.

Η αγάπη είναι στολίδι  
που φοβάται να μην φύγεις.  
Σε φοβάται, σε αποφεύγει,  
μα μακριά σου δεν αντέχει.

Έχει πάντα την καλή της φίλη  
την χυλόπιτα την ξακουστή,  
που αν ποτέ την συναντήσεις  
να μην την ακολουθήσεις.

Η αγάπη έχει και άλλον φίλο  
τον χωρισμό, που είναι σαν φύλλος,  
ούτε που τον προλαβαίνεις  
ένα τσάκ, και επεμβαίνει.

Αν ποτέ σου συναντήσεις  
την αγάπη σου στο δρόμο  
μην διστάσεις! Να μιλήσεις,  
και χωρίς κανένα φόβο.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Π. ΣΤ1

## Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ

Παίρνω χαρτί και μολύβι και γράφω  
ότι ζω, ότι αγαπώ και ότι ποτέ μου δεν θα ξαναδώ.  
Μου έχουνε βάλει δύσκολη δοκιμασία  
Γι αυτό πρέπει να προσέχω.  
Η παγίδα δεν είναι μόνο μία.  
Έχω μάθει ποτέ μου να μην διστάζω  
και αυτό που είμαι ποτέ να μην αλλάζω.  
Την αγάπη μου ξέρω πάντα που την δίνω  
και να μου χαλάσει τα όνειρα ποτέ κανέναν δεν αφήνω.

## ΤΟ ΤΕΦΤΕΡΙ

Βγάλε το τεφτέρι σου  
παιδάκι μου γλυκό,  
βγάλε το τεφτέρι σου  
αχ, πόσο σ' αγαπώ.

Άνοιξα εχθές το τεφτέρι  
και είδα μία ζωγραφιά,  
την είχα εγώ κάνει  
εκείνα τα χρόνια τα παλιά.

Βγάλε το τεφτέρι σου  
φιλομαθή μου εσύ,  
βγάλε το τεφτέρι σου  
και πες μας φυσική.

Πάω στην επόμενη σελίδα...  
αχ, μία ζωγραφιά,  
είναι ένα αμαξάκι  
κι μαζί ένα ανθρωπάκι.

Βγάλε το τεφτέρι σου  
και φύλαξε την γλώσσα,  
βγάλε το τεφτέρι σου  
και πες μας άλλα τόσα.

Άνοιξα εχθές πάλι  
το παλιό μου το τεφτέρι,  
του έριξα μία ματιά  
και ξανάγινα ξεφτέρι.

Αχ! Αυτό το τεφτέρι  
πόσο το αγαπώ,  
αχ, το τεφτεράκι μου  
πώς θα το αποχωριστώ;

Σήμερα κάνει πολύ κρύο  
και ανάψαμε το τζάκι,  
έριξα το πρώτο ξύλο  
και μαζί το τεφτεράκι.

Πάνε τώρα οι αναμνήσεις  
πάνε τώρα τα παλιά,  
πάνε τώρα τα τεφτέρια  
τι θα κάνω τώρα πια;

Κωνσταντίνος Π. ΣΤ1

## Η ΜΠΡΙΖΟΛΑ

Τι ωραία που είναι η μπριζόλα!  
Πώς μ'αρέσει τόσο πολύ!  
Την λιγουρεύομαι εδώ και πολύ ώρα,  
μου φωνάζει "φάε με που είμαι ζουμερή".

Θέλω να φάω τώρα την μπριζόλα  
αλλά άμα γίνει κάτι κακό  
άμα γίνω αμέσως χοντρούλης  
αν με πιάσει κανένα καρδιακό.

Μήπως να δώσω αλλού την μπριζόλα;  
Μήπως να την πάω σε κανένα φτωχό;  
Όχι, όχι δεν αντιστεκομαι!  
Θα την φάω αυτό το λεπτό.

Τι να κάνω πάει η μπριζόλα  
τι να κάνουμε την έφαγα εγώ,  
ξεχνάμε τώρα τον φτωχούλη  
ξεχνάμε τώρα τον χοντρό.

Κωνσταντίνος Π. ΣΤ1

## Η ΛΑΙΜΑΡΓΙΑ

Υπάρχει μία αρρώστια  
που την λένε λαιμαργία και  
επικρατεί κυρίως στα σχολεία.  
Τα παιδιά τρώνε όλη μέρα

καταβροχθίζουν ό,τι βρούνε  
και κανένα δεν ακούνε.  
Άλλοι γίνονται σαν τις  
γαλοπούλες και άλλοι, άστεγοι  
είναι, σαν τις γαριδούλες.

Ελπίζω το πρόβλημα  
μια μέρα να αντιμετωπιστεί  
και η ψυχολογία των ανθρώπων  
λίγο να φτιαχτεί.

ΓΙΑΝΝΗΣ Π. ΣΤ1



# ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## ΤΣΟΥΚΝΙΔΟΠΙΤΑ

### ΥΛΙΚΑ:

- 300 γραμμ. Τσουκνίδες
- 2 αυγά
- Μισώ φλιτζάνι γάλα
- Μισώ κουταλάκι αλάτι
- 1 κιλό αλεύρι
- 2 φλιτζάνια λάδι
- 1 φλιτζάνι αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε σε μια λεκάνη το αλεύρι ανοίγουμε μια τρύπα στην μέση, ρίχνουμε το λάδι και το αλάτι. Μετά βάζουμε το νερό σιγά-σιγά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει μια μέτρια ζύμη. Την χωρίζουμε σε 2 φύλα και ανοίγουμε με τον πλάστη το ένα φύλο το τοποθετούμε σε ένα λαδωμένο ταψί. Ανοίγουμε το δεύτερο φύλο, μετά σε μια κασαρόλα νερό ρίχνουμε τις τσουκνίδες και τις βάζουμε να βράσουν για 20 λεπτά. Όταν η γέμιση είναι πια έτοιμη τη ρίχνουμε στο πρώτο φύλο σπάμε τα αυγά και μια κουταλιά αλάτι και βάζουμε το άλλο φύλο από πάνω και το βάζουμε στον φούρνο στους 200 βαθμούς για 45 λεπτά.

Και καλή σας όρεξη!!!



## Σουφλέ σοκολάτας με παγωτό

### Υλικά

- 250 γραμμάρια βούτυρο
- 300 γραμμάρια σοκολάτα κουβερτούρα
- 4 αυγά + 4 κρόκους
- 120 γραμμάρια ζάχαρη
- 120 γραμμάρια αλεύρι κοσκινισμένο
- 10 φορμάκια παγωτό βανίλια

### Εκτέλεση

Σ' ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά, τους κρόκους και τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν και να σφίξει ελαφρά το μίγμα. Λιώνουμε σε μπεν μαρί και προσθέτουμε προσεκτικά το μίγμα από το μπολ, <<διπλώνοντας>> την κουβερτούρα με απαλές κινήσεις. Προσθέτουμε και το αλεύρι με απαλές κινήσεις και όταν το μίγμα γίνει ομοιόμορφο, το μοιράζουμε σε 10 φορμάκια. Ψήνουμε το γλυκό σε προθερμασμένο φούρνο στους 250 βαθμούς για 6 λεπτά και το σερβίρουμε ζεστό. Αν θέλουμε βάζουμε από δίπλα το παγωτό βανίλια.

Αργυρώ Κοσακόφσκα

### Σιμιγδάλι

Σιμιγδάλι είναι ονομασία που αναφέρεται σε θραύσματα του κόκκου των σιτηρών ιδιαίτερα του σκληρού σταριού, τα οποία παρασκευάζονται με την άλεση κόκκων που είχαν αρχικά διαβρεχτεί, διαδικασία η οποία ακολουθήθηκε από την ξήρανση και το κοκκίνισμα. Ο όγκος των κόκκων ποικίλει από πολύ μικρός (όπως ένας κόκκος αλατιού, ψιλό σιμιγδάλι) έως αρκετά μεγάλος (όπως ένας κόκκος ζάχαρης, χονδρό σιμιγδάλι).

## Ολιβιέ (ρώσικη σαλάτα)

Υλικά(για έξι άτομα)

- 1 κρεμμύδι
- 2 πατάτες(βραστές)
- 3 καρότα(βραστά)
- 2 αγγούρια
- 200γρ. φιλέτο κοτόπουλο
- 200γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 2 κουταλιές σούπας μαγιονέζα

### Εκτέλεση

Βράζουμε σε μια κασαρόλα τα λαχανικά. Σε μια λεκάνη ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τις πατάτες, τα καρότα, τα αυγά, τα αγγούρια και το φιλέτο. Μετά ρίχνουμε το γιαούρτι, τη μαγιονέζα και το αλάτι με το πιπέρι

Μαρία Λασιθιωτάκη

### Υλικά:

- 1 φλιτζάνια τσαγιού σιμιγδάλι
- 1 φλιτζάνι τσαγιού γιαούρτι
- ½ φλιτζάνι τσαγιού καρύδι τριμμένο και λίγο ξύσμα πορτοκαλιού

## Χαλβάς Πολίτικος

Για το σιρόπι θα χρειαστείτε  
½ φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη  
4 φλιτζάνια τσαγιού νερό  
1 φλοΐδα κανέλας

### Εκτέλεση:

Βάλτε το λάδι μαζί με το σιμιγδάλι σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά, ανακατεύοντας μέχρι να ροδίσει. Προσθέστε τις σταφίδες, το γιαούρτι, το καρύδι, το ξύσμα πορτοκαλιού και ανακατέψτε για λίγα λεπτά. Στη συνέχεια βγάλτε το μίγμα από τη φωτιά, προσθέστε το σιρόπι, όχι πολύ ζεστό και ανακατέψτε με μια ξύλινη σπάτουλα. Ξαναβάλτε το για 5 λεπτά στη φωτιά να βράσει και μετά αδειάστε το σε φόρμες. Αφήστε το για λίγο στις φόρμες μέχρι να στερεοποιηθεί, βγάλτε το από τις φόρμες και πασπαλίστε το με λίγη σκόνη κανέλας.

Καλή επιτυχία !!!

# ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

## «Ο πολεμιστής της Σπάρτης» ( του Μάικλ Φορντ)

Ένα δεκατριάχρονο παιδί, ο Λύσανδρος, ζούσε με τους συμπατριώτες του την άθλια ζωή των υπόδουλων και δούλευε στο σπίτι του πιο σκληρού αφέντη της Σπάρτης. Μια μέρα ένας ξένος έκλεψε το φυλαχτό που κρατούσε κρυφά και έτσι όλοι έμαθαν την αλήθεια. Αποκαλύφθηκε πως ο Λύσανδρος ήταν γιος ενός Σπαρτιάτη πολεμιστή και εγγονός ενός από τους πιο ισχυρούς ανθρώπους της Σπάρτης. Ο Λύσανδρος έπρεπε να επιλέξει αν θα μείνει με τους είλωτες ή αν θα μείνει με τους Σπαρτιάτες. Μου άρεσε γιατί ήταν μια ωραία περιπέτεια με πολλή αγωνία!

Αποστολάκης Ν. ΣΤ1

## «Το ημερολόγιο ενός σπασίκλα 2 »

Ο Γκρέκ Χέφλι μας διηγείται τις καλοκαιρινές του διακοπές που όπως λέει είναι απλά ΧΑΛΙΑ. Ο αδελφός του Ρόντρικ (είναι ένας ροκάς) και ξέρει τα πάντα για το τι έγιναν το καλοκαίρι και έτσι φόβεται μην ανοίξει το στόμα του! Αυτό το βιβλίο έχει μόνο θέτικα: Σε κάνει να γελάς όταν είσαι στεναχωρημένος. Είναι απλά τέλειο! Σωτηρία Π. ΣΤ1

## «ΤΟ ΓΑΝΤΙ»

Ένας ξυλουργός έχασε ένα γάντι ώσπου το βρήκε ένα ποντικάκι και καθώς έκανε πολύ κρύο, μπήκε στο γάντι και ξάπλωσε. Από εκείνο το μέρος πέρασαν κι άλλα ζώα για να ζεσταθούν, όπως ο βάτραχος, ένας λαγός, μία αλεπού, ένας λύκος, μία αρκούδα και μπήκανε να ζεσταθούν, ώσπου το γάντι έσκασε. Έτσι όλα αυτά τα ζώα έμειναν στο χιόνι. Μου άρεσε γιατί είχε πολύ πλάκα το πώς στριμώχτηκαν τα ζώα στο γάντι για να ζεσταθούν, ενώ ήταν πολύ λυπηρό όταν έμειναν στο χιόνι.

## «Ο επισκέπτης της νύχτας» ( της Μελίνας Καρακώστα)

Ένα αγόρι έχει χάσει τον πατέρα του, είναι ξαπλωμένο στο κρεβάτι και δεν μπορεί να κοιμηθεί. Όταν το πήρε ο ύπνος είδε ένα όνειρο: ένα αγόρι απ' το παράθυρο του έπιασε το χέρι και πήγαν στα μέρη που πήγαιναν μαζί με τον πατέρα του πριν πεθάνει. Συναντιέται με τον πατέρα του και πάνε σε καινούρια μέρη ώσπου το ξημέρωμα γυρίζουν σπίτι. Τελικά το αγόρι ανακαλύπτει πως ήταν μόνο ένα όνειρο. Μου άρεσε γιατί το όνειρο ήταν αφορμή να συναντηθεί με τον πατέρα του, ενώ το λυπηρό ήταν πως επρόκειται για ένα όνειρο μόνο.

Σηφάκη Κρυστάλλη ΣΤ1

Ο πόλεμος της χαμένης παντόφλας  
Ευγένιος Τριβιζάς

Σε ένα βασίλειο του Σβουριστάν ζούσε ένας βασιλιάς, ο βασιλιάς Σβουριμάρ ο τρίτος. Ένα πρωί ξύπνησε και δεν έβρισκε την παντόφλα του. Την έψαξε παντού αλλά δεν τη βρήκε. Τότε ένας άλλος βασιλιάς του χάρισε μία άλλη παντόφλα με το ταίρι της αλλά μετά από λίγο καιρό την έχασε κι αυτή. Τότε αποφάσισε να κάνει πόλεμο αλλά δεν τα κατάφερε ποτέ. Μετά από λίγο καιρό κατάφερε να μάθει ότι του την έκλεψε ο πιστός στρατηγός του. Γιατί τον είδε να ανοίγει ένα μπαούλο που είχε μέσα τις παντόφλες του. Αυτό το βιβλίο μου άρεσε γιατί σου λέει ότι και ο πιο πιστός σου φίλος μπορεί να σε προδώσει.

Χριστίνα Γ. ΣΤ1

## Ντεντέκτιβ Κλουζ 2

Γίργκεν Μπανσέρους

Το βιβλίο μιλάει για ένα μαθητή, τον Κλουζ, που δεν έπαιζε ποδόσφαιρο, απλά δεν του άρεσε. Το χόμπι του όμως ήταν ντεντέκτιβ. Ωσπου μια μέρα ήρθε η Γιάννα και του ζήτησε βοήθεια γιατί κάτι ύποπτο συμβαίνει στην ομάδα της. Ο Κλουζ ψάχνοντας δεν άργησε να βρεθεί στα ίχνη του υπόπτου αλλά για να μπορέσει να λύσει την υπόθεση αναγκάστηκε να φορέσει την φανέλα του τερματοφύλακα. Το βιβλίο μου άρεσε επειδή μιλάει για ένα παιδί που δεν του άρεσαν τα αθλήματα αλλά για μια υπόθεση αναγκάστηκε να παίξει ποδόσφαιρο. Παρόλο που δεν του άρεσε πήρε μια ιδέα για τα αθλήματα.

Χρήστος Ν. ΣΤ1

Το ημερολόγιο ενός σπασίκλα 4  
Τζεφ Κίνι

Έχουν φτάσει οι καλοκαιρινές διακοπές, ο καιρός είναι τέλειος και όλα τα παιδιά παίζουν έξω. Ο Γκρεγκ Χέφλι όμως πού είναι; Μέσα στο σπίτι, του μπροστά στην τηλεόραση και παίζει ηλεκτρονικά, με τις κουρτίνες κλειστές και τα φώτα σβηστά. Για τον Γκρεγκ Χέφλι οι καλοκαιρινές διακοπές είναι ένα τριήμερο μαρτύριο. Όπως ομολογεί και ο ίδιος είναι άνθρωπος του μέσα. Όμως για την οικογένεια του το καλοκαίρι πρέπει είναι γεμάτο με εξωτερικές δραστηριότητες. Το βιβλίο αυτό είναι και θα είναι πάντα το αγαπημένο μου, επειδή μας δείχνει μία οικογένεια με πολλά μαρτύρια

Δήμητρα Σ. ΣΤ1

## Όνειρα γλυκά

Άντερσεν

Αυτό το βιβλίο μας μιλάει για έναν άντρα με δύο ομπρέλες. Η μία με εφιάλτες και η άλλη με μία κοπέλα της οποίας τα μαλλιά ήταν χρυσά, με κοχήλια και ουράνια τόξα δηλαδή ό,τι καλο μπορεί να φανταστεί ένα παιδί. Πετούσε από παράθυρο σε παράθυρο και μοίραζε τα όνειρά τους.

Αυτό το βιβλίο μου αρέσει γιατί έχει σωστά μηνύματα και γιατί με κάνει να κοιμάμαι τα βράδια.

Κωνσταντίνος Α. ΣΤ



## ΕΞΥΠΝΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ



### ΥΛΙΚΑ:

1 κανονικό βάζο  
60 περίπου καλαμάκια  
1 κερι  
1 υγρή ισχυρή κόλλα  
1 ψαλίδι  
λίγη κορδέλα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αρχικά παίρνουμε βάζο και μετράμε τα καλαμάκια να είναι ίσα με το βάζο. Στη συνέχεια κολλάμε τα καλαμάκια ένα-ένα γύρω από το βάζο. Στο τέλος βάζουμε την κορδέλα και ανάβουμε το κερι μέσα βάζο.



Μαρία Π. ΣΤ1  
Κρυστάλληξ. ΣΤ1



### Τα σφουγγάρια και η θάλασσα

Μαίρη : Γιατί ,κύριε, δεν ξεχειλίζει η θάλασσα, αφού τόσα ποτάμια χύνονται μέσα σ' αυτήν?

Δάσκαλος: Ποιος θα λύσει την απορία της συμμαθήτριάς σας;

Πέτρος: Γιατί, κύριε, υπάρχουν μες στη θάλασσα πολλά σφουγγάρια και απορροφούν το νερό.

### Οι τρεις συνηθισμένες λέξεις

Δάσκαλος: Για πεις μου, Γιώργο, ρωτάει ο δάσκαλος, ποιες είναι οι τρεις λέξεις που τις χρησιμοποιούν περισσότερο οι μαθητές;

Γιώργος: Δεν ξέρω, κύριε.

Δάσκαλος: Μπράβο, παίρνεις άριστα!

### Η συναδελφική καθυστέρηση

Δάσκαλος: Γιατί άργησες σήμερα, Μιχάλη , να έρθεις στο σχολείο ;

Μιχάλης: ονειρεύτηκα ,ότι πήγα στην Αυστραλία , για να δω τον παππού μου.

Δάσκαλος: Κι εσύ Πέτρο;

Πέτρος: Πήγα να βρω τον Μιχάλη, κύριε, στην Αυστραλία,

για να έρθουμε μαζί στο σχολείο.

### Οι δυσύλλαβες λέξεις

Η δασκάλα προσπαθεί να κάνει την Καίτη να καταλάβει

τις δυσύλλαβες λέξεις:

-Λοιπόν τι κατάλαβες , Καίτη; τη ρωτάει.

-Μάλιστα κυρία, απαντά.

-Για πεις μου, λοιπόν, μία λέξη δυσύλλαβη.

-Μάτι!

-Μπράβο! Και γιατί είναι δυσύλλαβη;

-Γιατί έχουμε 2 μάτια

### Καινούρια μαθηματικά

Ο δάσκαλος ρωτά έναν μικρό μαθητή:

-πόσο κάνουν 2+2;

Αυτός, αφού σκέφτηκε λίγο, απάντησε.

-Εξαρτάται , κύριε

-Πώς; Ρώτησε έκπληκτος ο δάσκαλος. Από πού εξαρτάται;

-Ακούστε, κύριε. Αν το ένα 2 είναι κάτω από το άλλο, τότε κάνουν 4.

Αν, όμως, το ένα 2 είναι δίπλα στο άλλο, τότε κάνουν 22.

### Η άδικη τιμωρία

Μαθητής: Είναι σωστό να τιμωρηθώ, κυρία, για κάτι που δεν έκανα;

Δασκάλα: Όχι, βέβαια!

Μαθητής: Τότε δεν πρέπει να τιμωρηθώ, επειδή δεν έκανα την εργασία μου στη γραμματική

## Γράμμα στον Αη Βασίλη

Αγαπητέ μου Αη Βασίλη,

όλο το χρόνο ήμουν καλό παιδί.

Θέλω λοιπόν να μου φέρεις την Πρωτοχρονιά

το δώρο μου. Αυτό που θέλω είναι :

[http://www.amazon.com/Titan-Girls-Flower-Princess-16-Inch/dp/B00ANTSLJK/ref=sr\\_1\\_81?s=toys-and-games&ie=UTF8&qid=1387049430&sr=1-81&keywords=toys+for+boys](http://www.amazon.com/Titan-Girls-Flower-Princess-16-Inch/dp/B00ANTSLJK/ref=sr_1_81?s=toys-and-games&ie=UTF8&qid=1387049430&sr=1-81&keywords=toys+for+boys)



## Σχολικοί Βαθμοί

Όταν αρχίζουν να πλησιάζουν οι σχολικοί βαθμοί αισθανόμαστε αγωνία και απελπισία, τόσο έντονα που πολλές φορές δεν θέλουμε να τους πάρουμε καθόλου.

Είναι πολύ απαραίτητοι οι βαθμοί για εμάς και πρέπει να τους πάρουμε για να ξέρουμε τι κάναμε. Για να μην νιώθουμε έτσι, μπορούμε σε μια κόλα χαρτί, να γράψουμε τα μαθήματα που έχουμε και να βαθμολογήσουμε τους εαυτούς μας.

Μαρία Λ. ΣΤ2



# ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2014

Ιανουάριος							Φεβρουάριος						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28		

Μάρτιος							Απρίλιος						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2			1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

Μάϊος							Ιούνιος						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
							30						

Ιούλιος							Αυγουστος						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5				1	2	3	
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31

Σεπτέμβριος							Οκτώβριος							
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
						7				1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	
29	30						27	28	29	30	31			

Νοέμβριος							Δεκέμβριος									
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ			
					1	2				1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14			
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21			
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28			
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31							

## ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ ΧΕΙΜΩΝΑ

### ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

4 Δεκεμβρίου	Αγ. Βαρβάρας
5 Δεκεμβρίου	Αγ. Σάββα
6 Δεκεμβρίου	Αγ. Νικολάου
9 Δεκεμβρίου	Αγ. Αγίας Αννης
12 Δεκεμβρίου	Αγ. Σπυρίδωνος
15 Δεκεμβρίου	Αγ. Ελευθερίου
16 Δεκεμβρίου	
25 Δεκεμβρίου	
27 Δεκεμβρίου	Αγ. Στεφάνου

### ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

6 Ιανουαρίου	Τα Άγια Θεοφάνεια
7 Ιανουαρίου	Προφήτου Προδρόμου και Βαπτιστού Ιωάννου
17 Ιανουαρίου	Γ. Αντωνίου
18 Ιανουαρίου	Αγ. Αθανασίου
25 Ιανουαρίου	Αγίου Γρηγορίου του Θεολόγου
30 Ιανουαρίου	

### ΤΩΝ ΤΡΙΩΝ ΙΕΡΑΡΧΩΝ

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Γεια σας παιδιά,

Αυτό είναι ένα ερωτηματολόγιο που ανιχνεύει τις διατροφικές συνήθειες.

Απαντήστε στις ερωτήσεις κόψτε το απόκομα και φέρτε το στο τμήμα ΣΤ2 όπου θα μελετήσουμε όλες τις απαντήσεις που θα πάρουμε.

### 1) ΦΥΛΛΟ

- Αγόρι .....
- Κορίτσι .....

### 2) Τρως πρωινό;

- Κάθε μέρα .....
- Συχνά .....
- Σπάνια .....
- Ποτέ .....

### 3) Τι προτιμάς για το πρωινό σου;

- Βούτυρο και μαρμελάδα .....
- Δημητριακά .....
- Αυγά .....
- Φρούτα .....
- Γλυκά .....

### 4) Πόσα ποτήρια γάλα πίνεις την ημέρα;

- Κανένα .....
- Ένα .....
- Δύο .....
- Περισσότερα από δύο .....

### 5) Κατά την διάρκεια της ημέρας, πότε συνήθως τρως γλυκά;

- Το πρωί .....
- Το μεσημέρι .....
- Το βράδυ .....
- Όλες τις ώρες της ημέρας .....
- Δεν τρώω γλυκά .....

### 6) Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;

- Πάντα .....
- Συχνά .....
- Σπάνια .....
- Ποτέ .....

### 7) Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια;

- Καμία .....
- Μία .....
- Δύο .....
- Περισσότερες από δύο .....

### 8) Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;

- Καμία .....
- Μία .....
- Δύο .....
- Περισσότερες από δύο .....

### 9) Πόσα φρούτα τρως την ημέρα;

- Κανένα .....
- Ένα .....
- Δύο .....
- Περισσότερα από δύο .....

Ευχαριστούμε ΣΤ2

