

# Έλα να μάθεις...

ΣΤ1

## ΑΓΧΟΣ: ΑΙΤΙΕΣ, ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Όλοι οι άνθρωποι βιώνουν διαστήματα άγχους κάποιες φορές στη ζωή τους. Το θέμα αυτού του άρθρου είναι οι συχνότεροι λόγοι που άτομα 6 έως 12 χρονών βιώνουν άγχος και τεχνικές για να το αντιμετωπίσουν. Πάμε να τους δούμε:

### 1. ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Οι δυσκολίες στα μαθήματα, οι έλεγχοι τριμήνου και οι πολλές εργασίες για το σπίτι, όλα αποτελούν πηγή άγχους. Μια εξαιρετική τεχνική για να αντιμετωπισθεί αυτό το άγχος είναι να ελαχιστοποιηθούν οι πιθανότητες να βγει αληθινό. Πώς θα γίνει αυτό; Προσέχοντας στο μάθημα. Οργανώνοντας καλά το απογευματινό μας πρόγραμμα και φυσικά με καλό ύπνο. Άλλοι τρόποι να αντιμετωπισθεί αυτό το άγχος είναι να ζητήσουμε βοήθεια από τη δασκάλα ή τον δάσκαλό μας και να το συζητήσουμε με κάποιον που εμπιστευόμαστε.

### 2. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΙΣ ΦΙΛΙΕΣ/ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ



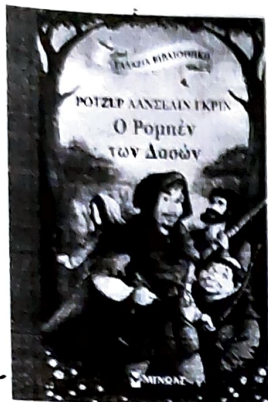
Τόσο στα μικρότερα όσο και στα μεγαλύτερα παιδιά, οι φίλιες είναι κάτι πολύ σημαντικό. Οπότε είναι προφανές ότι το να μην έχεις φίλους είναι κάτι πολύ αγχωτικό. Το ίδιο ισχύει και όταν δεν τα πας καλά με την ίδια σου την οικογένεια! Ο καλύτερος τρόπος να ξεπεράσεις αυτό το άγχος είναι να προσπαθήσεις να λύσεις τα προβλήματα που σου το προκαλούν. Αν δεις ότι δεν μπορείς, συζήτησέ το με κάποιον που εμπιστεύεσαι. Γονείς, κολλητός (στην περίπτωση των οικογενειακών θεμάτων), καθώς και η ψυχολόγος του σχολείου (Τρίτες διαθέσιμη) είναι όλοι εκεί για σένα!

3. **ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ** :Μπούλινγκ είναι όταν κάποιος σου ασκεί βία (πνευματική ή/και σωματική) συστηματικά. Αυτό είναι κάτι ξεκάθαρα αγχωτικό. Ο μόνος τρόπος να σου φύγει το άγχος είναι ή να σταματήσεις να δέχεσαι μπούλινγκ ή να σταματήσεις να δίνεις σημασία στο άτομο που σου το κάνει. Αυτό όμως δεν είναι καθόλου εύκολο, οπότε, αν δεχέσαι μπούλινγκ, ΜΙΛΑ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΑΙ ΚΑΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΣΕΙ ΝΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ!

Δανάη Δαλαγιώργου

## Προτεινόμενο Βιβλίο

### Ο Ρομπέν των Δασών



Ο ατίθασος επαναστάτης Ρομπέν και οι πιστοί συντροφοί του καταφεύγουν στο Δάσος του Σέργουντ, θύματα του σκληρού και αδίστακτου πρίγκιπα Ιωάννη, αδελφού του βασιλιά της Αγγλίας Ριχάρδου του

Λεοντόκαρδου.

Ο πρίγκιπας Ιωάννης με την υποστήριξη άπληστων βαρόνων οδηγεί το λαό σε φτώχεια και εξαθλίωση και ο γενναίος Ρομπέν των Δασών, παρέα με τους συντρόφους του, μάχεται για τη σωτηρία των φτωχών και αδύνατων με ορμητήριο και καταφύγιο το Δάσος του Σέργουντ.

Ο Ρομπέν των Δασών είναι ένας από τους πιο γνωστούς λογοτεχνικούς ήρωες. Για πρώτη φορά ο θρύλος του εμφανίζεται τον 15ο αιώνα σε λαϊκά άσματα της Αγγλίας. Τα κατορθώματα αυτού του ήρωα τραγουδιόταν τον Μεσαίωνα από πλανόδιους τροβαδόρους. Αργότερα καταγράφηκαν και τυπώθηκαν, και οι συναρπαστικές περιπέτειές του γοητεύουν μικρούς και μεγάλους μέχρι σήμερα, ενώ μας ταξιδεύουν σε μια εποχή ιπποτική και ηρωική.

### Σχόλια:

Αυτό το βιβλίο εμένα μπορεί να μου φάνηκε μεγάλο, αλλά σας συμβουλεύω να το διαβάσετε και εσείς. Διότι αυτά τα βιβλία είναι πολύ ωραία για να μάθετε πως έγινε μία ιστορία.

Σπύρος Δαλαμήτρος

## Για γέλια...

Γυρνάει ο Τοτός από το σχολείο..

Μαμά: Τοτέ, έλα να φαςς!

Τοτός: Δε πεινάω μαμά, έφαγα..

Μαμά: Τι έφαγες;

Τοτός: Ξύλο απ'το δάσκαλο

Μια γυναίκα πεθαίνει και βρίσκει τον άντρα της στον Παράδεισο.

Γυναίκα: Άχ αγάπη μου, τι ωραία που είμαστε και πάλι μαζί.

Άνδρας: ΕΕ, κόψε πέρα, είπαμε μέχρι να μας χωρίσει ο θάνατος..

### Bonus Γρίφος:

Τι είναι πιο δυνατό από τους θεούς, πιο κακό από τους δαίμονες, οι φτωχοί το έχουν, οι πλούσιοι το χρειάζονται, κι αν το φας θα πεθάνεις. Τι είναι;;;

Ηλίας Ζώτος

# Αθλητικά Νέα

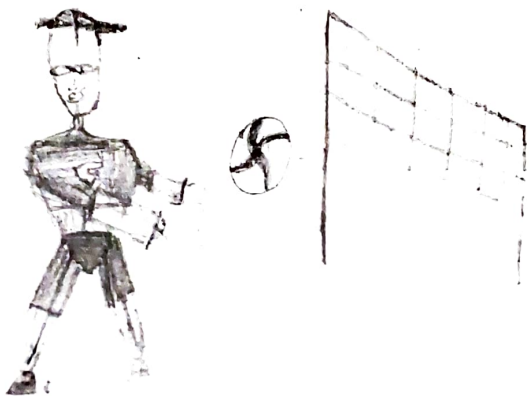
## Περί υγείας...

Την Τετάρτη 27/3/2024 οι μαθήτριες της ΣΤ τάξης: Μαρία Κοντού, Κατερίνα Μπατούλα, Σοφία Μουράτι, Μαρία Τζιόνα, Γεωργία Φασούλα, Ανδριάνα Μπιρμπίλη και οι μαθήτριες της Ε τάξης: έλαβαν μέρος στους σχολικούς αγώνες στο Βόλεϊ, που διεξήχθησαν στο Δ.Α.Κ. Κοζάνης. Τα παιχνίδια ήταν χωρισμένα σε ομίλους και όλα τα σχολεία έπαιζαν από 3 αγώνες και δεν υπήρχε τελικός νικητής. Το σχολείο μας έκανε νίκες και ήττες. Στο Βόλεϊ αγοριών δεν έγινε ομάδα διότι δεν μαζεύτηκαν άτομα. Η προσπάθεια των κοριτσιών ήταν πολύ καλή παρά τις ελάχιστες προπονήσεις τους. Μερικά από τα σχολεία που αντιμετώπισε το σχολείο μας ήταν το 2<sup>ο</sup> Δημοτικό Κοζάνης και το Δημοτικό σχολείο Άνω Κώμης. Ακόμη, σας ενημερώνω ότι ξεκίνησαν οι δηλώσεις για τους σχολικούς αγώνες Μπάσκετ και Χάντμπολ, που θα πραγματοποιηθούν μέσα Απριλίου.

Βασίλης Μαλιόγκας

Με την έξοδό μας από τις καραντίνες της προηγούμενης διετίας και την κατάργηση της υποχρεωτικής χρήσης μάσκας βρεθήκαμε αυτόν τον χειμώνα εκτεθειμένοι στους ιούς που κυκλοφορούν και επηρεάζουν με διαφορετικό τρόπο τον οργανισμό μας.

Το ενθαρρυντικό είναι πως έχουμε να κάνουμε κυρίως με λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού, που δεν οδηγούν συχνά σε πνευμονίες, όπως συνέβαινε στο προηγούμενο διάστημα με τον κορωνοϊό και την Covid-19. Η γρίπη εμφανίζει εποχική έξαρση κατά τους χειμερινούς μήνες, αν και κάνει την παρουσία της ήδη από το φθινόπωρο. Εκδηλώνεται δε με υψηλό πυρετό, ο οποίος εμφανίζεται ξαφνικά, συνοδεύεται από ρίγη και έχει διάρκεια τριών-τεσσάρων ημερών, όπως επίσης και με πόνους στις αρθρώσεις, αδυναμία και πονοκέφαλο. Σπάνια συμπτώματα είναι το μούγκωμα και η καταρροή. Η μεταδοτικότητα της γρίπης ξεκινά μία ημέρα πριν την εκδήλωση των συμπτωμάτων και μπορεί να διαρκέσει έως και επτά ημέρες μετά. Συνήθως τα έντονα συμπτώματα διαρκούν από τέσσερις έως έξι ημέρες, ενώ συνολικά απαιτείται ένα διάστημα επτά με δέκα ημερών για την πλήρη αποκατάσταση.



Το κρουολόγημα: Το κοινό κρουολόγημα είναι το συχνότερο λοιμώδες νόσημα του αναπνευστικού συστήματος, μια σαφώς συνηθέστερη κατάσταση από τη γρίπη και προκαλείται από μια μεγάλη ομάδα ιών, με βασικότερο τον ρινοϊό. Τα συμπτώματά του είναι ελαφρύτερα και μικρότερης διάρκειας, ενώ δεν εμφανίζονται τόσο απότομα όσο αυτά της γρίπης, αλλά σταδιακά.

Κατερίνα Μπατσιλά

## Των ζώων τα περίεργα

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα αδέσποτων ζώων, αναρτούμε στην εφημερίδα του σχολείου μας διασκευασμένο μέρος της εργασίας του ΣΤ1 για τα ζώα «Των ζώων τα περίεργα»

Οι γάτες είναι ζώα της οικογένειας των αιλουροειδών και δημοφιλέστατα κατοικίδια. Ζουν στο περιβάλλον του ανθρώπου 9.500 χρόνια και κυνηγάνε πάνω από 1.000 είδη ζώων για τροφή. Μπορούν να εκπαιδευτούν ώστε να υπακούουν σε απλές εντολές και να χειρίζονται απλούς μηχανισμούς όπως πόμολα πόρτας. Χρησιμοποιούν ποικιλία ήχων και κινήσεων όπως νιαουρίσματα, γουργουρίσματα και γρυλίσματα για να επικοινωνούν. Ενδιαφέρον είναι ότι έχουν μια γενετική ανωμαλία και δεν μπορούν να γευτούν το γλυκό! Καημενούλες!!!

Σοφία Μουράτι

## ΧΑΜΕΝΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ.....

ΒΡΕΘΗΚΑΝ

1. Ένα κίτρινο-πορτοκαλί τάπερ με στάμπα λιονταριού.
2. Ένα τάπερ διάφανο-μπλε
3. Ένα τάπερ ασημί με μπλε καπάκι
4. Ένα τάπερ διαφανές με σκούρο κόκκινο καπάκι
5. Ένα τάπερ διαφανές με κοραλί καπάκι

ΑΝ ΤΑ ΕΧΕΤΕ ΧΑΣΕΙ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ Ή ΑΠΟ ΤΑ ΣΧΕΔΙΑ, ΣΥΝΑΝΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑ ΝΙΚΗ ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΠΑΡΑΛΑΒΕΤΕ!

Νικολέτα Τζήκα

## Ωρα για παιχνίδια

Τ\_ \_ ΛΙΠΑ

Ρ\_ ΔΙ

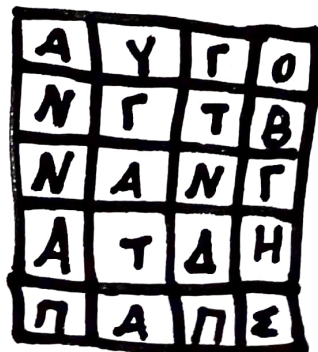
Α\_ ΓΟ

Π\_ \_ \_ ΣΚΕΥΗ

ΕΛΕ\_ \_ \_ \_ ΑΣ

Ζ\_ \_ ΖΟΥΝΙ

ΙΔ\_ Ο



Μαρία Κουτσι