15ο Νηπιαγωγείο Γαλατσίου

Ολοήμερο τμήμα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Θέμα: Όλα για την υγεία

- **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Σκοπός της Αγωγής Υγείας σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα είναι « η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών, αφενός με την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων τους και της κριτικής τους σκέψης, αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός

τους.»(ΔΕΠΠΣ,2002)

- **ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ**

Τα προγράμματα αγωγής υγείας βοηθούν τους μαθητές να αντιληφθούν ορισμένες αξίες που αφορούν τα ζητήματα υγείας και να εφαρμόσουν τις σχετικές αρχές. Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση, να καλλιεργήσουν τις σχέσεις τους με τους άλλους και να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να ακολουθήσουν τους βασικούς κανόνες υγιεινής.

Να μάθουν να εργάζονται συλλογικά, ομαδικά και δημιουργικά.

Να συλλέγουν πληροφορίες από διαφορετικές πηγές, να τις διασταυρώνουν και να οδηγούνται σε συμπεράσματα.

- **ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ:** Γαστεράτου Αικατερίνη

- **ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΜΑΤΟΣ**

Το θέμα κρίνεται κατάλληλο για μαθητές του νηπιαγωγείου, παρέχει τη δυνατότητα να εξετασθεί διαθεματικά και να σχεδιαστούν ευχάριστες και δημιουργικές δραστηριότητες.

- **ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ «Προστατεύω τον εαυτό μου»

- **ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΘΕΜΑΤΑ**
- Υγιεινή διαβίωση
- Διατροφή και υγεία
- Περιβάλλον και υγεία
- Κυκλοφοριακή αγωγή
- Κατανάλωση και Υγεία
- Τηλεόραση και Τηλεθέαση

- **ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ**

Ιανουάριος ? Ιούνιος 2008

- **ΣΤΑΔΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

- Ενημέρωση οικογένειας

- Έρευνα και συλλογή υλικού

- Μελέτη και ερμηνεία του υλικού

- Σχεδιασμός δραστηριοτήτων και υλοποίηση τους

- Εξαγωγή συμπερασμάτων

- Παρουσίαση αποτελεσμάτων στη σχολική κοινότητα και την τοπική κοινωνία

- Αξιολόγηση

- **ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ**

Υγιεινή διαβίωση

1. Να γνωρίσουν με τη βοήθεια κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού το ανθρώπινο σώμα, να ονομάσουν και να περιγράψουν τα μέρη του σώματος.
2. Να αντιληφθούν ότι οι αισθήσεις μάς βοηθούν να αντιλαμβανόμαστε το εξωτερικό

περιβάλλον.

3. Να κατανοήσουν τη σημασία της προσωπικής καθαριότητας και της υγιεινής του περιβάλλοντος.
4. Να αντιληφθούν τη σημασία της στοματικής υγιεινής και έτσι να οδηγηθούν στην αλλαγή τυχόν λαθεμένων στάσεων και συμπεριφορών και στην υιοθέτηση σωστών τρόπων αντιμετώπισης της υγιεινής του στόματος.

Διατροφή και υγεία

1. Να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής και να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες.
2. Να μάθουν τις ομάδες των τροφών.
3. Να αντιληφθούν την αξία της μεσογειακής διατροφής και ειδικότερα του ελαιόλαδου.
4. Να μάθουν την αξία του πρωινού και των κύριων αλλά και των ενδιάμεσων γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Περιβάλλον και υγεία

1. Να συζητήσουν για το πώς θα διατηρήσουν καθαρό το σχολείο και την αυλή του, το σπίτι και το ευρύτερο περιβάλλον.
2. Να αντιληφθούν τις βλαβερές συνέπειες της ρύπανσης του περιβάλλοντος.
3. Να κατανοήσουν τη σημασία της προστασίας του περιβάλλοντος μέσα απ΄ την ανακύκλωση.
4. Να γνωρίσουν τις επιπτώσεις μιας πυρκαγιάς στα ζώα και στα φυτά του δάσους και γενικά στην υγεία και να μιλήσουν για την αναδάσωση.

Κυκλοφοριακή αγωγή

1. Να μάθουν και να κατανοήσουν το βασικό λεξιλόγιο που σχετίζεται με την οδική ασφάλεια των πεζών (διάβαση, φανάρι, πεζοδρόμιο, δρόμος κ.ά.)
2. Να συνειδητοποιήσουν βασικές αρχές κυκλοφοριακής αγωγής (χρήση ζώνης ? κράνους, τα παιδιά στο πίσω κάθισμα, φωτεινοί σηματοδότες, κανόνες διάβασης)
3. Να αναγνωρίζουν βασικά σήματα του Κ.Ο.Κ.

Κατανάλωση και υγεία

1. Να διαμορφώσουν κριτική σκέψη, μέσα απ? τη συζήτηση και δραστηριότητες, απέναντι στις διαφημίσεις.
2. Να αποκτήσουν σωστή καταναλωτική συνείδηση και να συνειδητοποιήσουν τις επιπτώσεις του υπερκαταναλωτισμού.

Τηλεόραση και τηλεθέαση

1. Να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στην τηλεόραση, εκτιμώντας και αξιολογώντας τις πληροφορίες.
2. Να προβληματιστούν και να μιλήσουν για το πόσο χρόνο αφιερώνουν στην τηλεόραση και για το πώς μπορούν να αξιοποιήσουν στη ζωή τους από αυτά που μαθαίνουν στην τηλεόραση.
3. Να αναγνωρίζουν και να αποκωδικοποιούν τα σύμβολα καταλληλότητας των διάφορων εκπομπών.

- **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

Διαθεματική προσέγγιση

Μέθοδος project

Έρευνα πεδίου

Επισκέψεις

Καθορισμός δραστηριοτήτων με ενεργητική συμμετοχή των μαθητών

- **ΠΗΓΕΣ**

Βιβλία, περιοδικά, εφημερίδες, παραμύθια, ίντερνετ, Μ.Μ.Ε., D.V.D και εκπαιδευτικά CD.R O

- **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

1. v**Υγιεινή διαβίωση**

1. oΣτην αρχή της χρονιάς συζητήσαμε και διατυπώσαμε προτάσεις για το τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουμε στην τάξη και στην αυλή προκειμένου για την υγιεινή και την ασφάλεια. Φτιάξαμε «φανάρια» κόκκινα και πράσινα και λέγοντας τις προτάσεις σηκώναμε το κόκκινο για αυτά που δεν πρέπει και το πράσινο γι? αυτά που επιτρέπονται.
2. oΕπισκεφτήκαμε το Παιδικό Μουσείο και παρακολουθήσαμε πρόγραμμα σχετικό με το σώμα μας, πώς είναι φτιαγμένο και τι πρέπει να κάνουμε για να το διατηρούμε υγιές συμπεριλαμβανομένης και της σωστής διατροφής. Όταν γυρίσαμε στο σχολείο τα παιδιά ζωγράφισαν τις εντυπώσεις τους και φτιάξαμε βιβλίο.

1. oΜοιράστηκαν ρόλους, πατέρα, μητέρας και παιδιού και δραματοποίησαν τι κάνουν στο σπίτι: πώς πρέπει να τακτοποιούν το δωμάτιό τους, τι λένε ο πατέρας, η μητέρα, με τι ασχολούμαστε στο δωμάτιο, τι κάνουμε πριν κοιμηθούμε, τι κάνουμε το πρωί όταν ξυπνάμε, πώς τρώμε στο τραπέζι κ.λ.π.

2. οΜιλήσαμε για τη στοματική υγιεινή και τη σημασία της. Διαβάσαμε το βιβλίο της Α. Ράσελμαν «Σοκολάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη». Ζωγράφισαν τις εντυπώσεις τους από το παραμύθι και τις δέσαμε σε βιβλίο.
3. οΑπαγγείλαμε τα ποιήματα «το πονεμένο δοντάκι» του Ντίνου Στέλλα και «η Τερηδόνα» απ? τον οδηγό Αγωγής Υγείας του νηπιαγωγείου.

Το πονεμένο δοντάκι

Το δοντάκι μου πονά.

Πω! Πω! Πω! Τι συμφορά!

Στο γιατρό πρέπει να πάω,

να τα φτιάξω για να φάω.

Όχι άλλες καραμέλες,

μαστιχούλες και γλυκά.

Διώ ξτε πέρα τα μικρόβια

πριν τρυπώ σουν στα κρυφά.

Αχ! Θα πρέπει να προσέχω,

γερά δόντια για να έχω.

Κάθε μέρα όταν ξυπνάω

και το βράδυ αφού φάω,

να τα πλένω συνεχώ ς,

την κακιά την τερηδόνα

να τη διώ ξω εντελώ ς.

Η Τερηδόνα

Τερηδόνα με φωνάζουν

Κι είμαι, λένε, τρομερή!

Χμ! Πώ ς μ? αρέσει να χαλάω

Τα δοντάκια των Παιδιώ ν!!

Τα μαυρίζω, τα σκαλίζω

Τα διαλύω γενικά

Κι έχω για τούτο βοηθούς μου

Καραμέλες και γλυκά.

Τερηδόνα με φωνάζουν

Κι είμαι, λένε, τρομερή!

Μα έχω ένα μεγάλο φόβο

Είναι αυτή, η? πώ ς τη λέτε;

Η οδοντόκρεμα Κλο-Κλο!!!

Σαν τη βλέπω ανατριχιάζω

Κι ο άσπρος της αφρός

Με τρελαίνει, με μουδιάζει

Αχ! Με πιάνει πανικός!!!

Τερηδόνα με φωνάζουν

Κι είμαι , λένε, τρομερή!!!

1. οΒρήκαμε αντίθετες λέξεις σχετικές με το θέμα μας και τις καταγράψαμε.

ΛΕΥΚΑ ΔΟΝΤΙΑ

ΚΙΤΡΙΝΑ ΔΟΝΤΙΑ

ΔΡΟΣΕΡΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

ΒΡΩΜΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

ΓΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ

ΧΑΛΑΣΜΕΝΑ ΔΟΝΤΙΑ

ΩΡΑΙΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ

ΑΣΧΗΜΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

1. οΚαταγράψαμε στο τέλος του προγράμματος συμβουλές των παιδιών για το ποιες τροφές πρέπει να τρώνε και πώς πρέπει να φροντίζουμε τα δόντια μας.

- Ζωγράφισαν τα χαμογελά τους και τα κόλλησαν σε χαρτόνι.

1. οΕίπαμε παραμύθι με λόγια και εικόνες σχετικό με τον οδοντογιατρό

1. v**Διατροφή και υγεία**

□□

1. oΣυζητήσαμε για τα φαγητά και τα γλυκά, τι τρώμε συνήθως, ποιο φαγητό είναι το αγαπημένο μας, ποια φαγητά είναι υγιεινά και ποια όχι, για τις ομάδες τροφών.
2. oΣε πίνακα διπλής εισόδου με τα ονόματά τους και τις μέρες της βδομάδας ζωγράφιζαν για μια εβδομάδα ποιο φρούτο έτρωγαν κάθε μέρα. Επίσης επιβραβεύαμε με χειροκρότημα όσα παιδιά έφερναν φρούτο για κολατσιό.

1. οΣε χαρτόνι χωρίσαμε δυο στήλες και κόλλησαν εικόνες με υγιεινές και μη τροφές.

1. οΈφεραν εικόνες από τρόφιμα και φαγητά και τις κόλλησαν σε χαρτί του μέτρου, από όλες τις ομάδες των τροφών.

1. οΈφεραν συνταγές από τον τόπο καταγωγής της μητέρας τους, τις συζητήσαμε και βρήκαμε ομοιότητες και διαφορές.
2. οΣυζητήσαμε για τη σημασία της μεσογειακής διατροφής, την ελιά και το λάδι και κατασκευάσαμε σχετικές χειροτεχνίες.
3. οΣυζητήσαμε για τα μπαχαρικά και τη μαστίχα, τα είδαν και τα μύρισαν και στο τέλος τα ζωγράφισαν σε ομαδική εργασία.

1. oΜιλήσαμε για την αξία του πρωινού και ζωγράφισαν ο καθένας τι τρώει για πρωινό.

Τις ζωγραφιές τις δέσαμε σε βιβλίο.

1. v**Περιβάλλον και υγεία**

1. oΣυζητήσαμε για τη βροχή, πώς δημιουργείται, τον κύκλο του νερού και κάναμε το πείραμα με το μπρίκι και το πιατάκι με νερό που βράσαμε.
2. oΔανειστήκαμε από το Μουσείο Μπενάκη την ιστορία «ο Νερούλης και ο Νερουλένιος», τη διαβάσαμε και τη δραματοποίησαν. Έγιναν σταγόνες βροχής, ποτάμι, λίμνη, θάλασσα. Ακούσαμε βροντές, μιλήσαμε για το νερόμυλο και είπαμε διάφορες λέξεις απ? την ιστορία: κεραυνός, σταγόνες, καταιγίδα, αστραπή, σύννεφο, θάλασσα, ποτάμι, σωλήνας, βρύση, υδρατμοί κ.λ.π.
3. oΖωγράφισαν την ιστορία και δέσαμε τις ζωγραφιές σε βιβλίο.
4. oΚάναμε πείραμα με νερό και τέμπερα και είδαμε πώς χρωματίζεται το νερό. Μιλήσαμε για την ρύπανση του νερού από απόβλητα και πώς μπορεί να το προστατέψουμε αλλά και για την οικονομία που πρέπει να κάνουμε στο νερό.
5. oΤα παιδιά χωρίστηκαν σε ομάδες και ακούγοντας την κασέτα του νερού ζωγράφισαν σε χαρτιά Α4 ό,τι ήθελε ο καθένας για το νερό, βροχή, αστραπές, σύννεφα?
6. oΕίπαν τη δική τους ιστορία για το νερό και την έγραψε η νηπιαγωγός.
7. oΧωρίστηκαν στους ρόλους της ιστορίας τους (συννεφούληδες, σταγόνες, αστραπούληδες, βροντερή φωνή του ουρανού, ανεμοστρόβιλοι) και δραματοποίησαν την ιστορία.
8. oΣυζητήσαμε για την ανακύκλωση και την προστασία του περιβάλλοντος.
9. oΣκεφτήκαμε για το πόσα πράγματα μπορούμε να φτιάξουμε ακόμα και στην τάξη

μας από «άχρηστα» υλικά και κατασκευάσαμε ομαδική εργασία με παλιούς μαρκαδόρους.

1. oΜαζέψαμε τενεκεδάκια και επισκεφτήκαμε το Κέντρο Ανακύκλωσης Αλουμινίου. Παρακολουθήσαμε τη διαδικασία συμπίεσης των αλουμινίων και ενημερωθήκαμε

σχετικά.

1. oΜιλήσαμε για το δάσος και τα ζώα του δάσους, τη χρησιμότητά του, τις πυρκαγιές, την αναδάσωση και την προστασία του.

1. οΔιαβάσαμε την ιστορία του Μάνου Κοντολέων «όταν οι άνθρωποι μιλούσαν με τα δέντρα», συζητήσαμε και ζωγράφισαν σχετικά. Τις ζωγραφιές τις δέσαμε σε βιβλίο.

2. οΕίδαμε εικόνες από πίνακες ζωγραφικής με θέμα το δάσος.
3. οΔιαβάσαμε την ιστορία της Λίλιαν Δούμα «η σκουπιδοπαρέα ταξιδεύει», τη ζωγραφίσαμε και δέσαμε τις ζωγραφιές σε βιβλίο.

1. οΜιλήσαμε για τις ωφέλιμες και βλαβερές ακτίνες του ήλιου και το όζον και για το πώς μπορούμε να προστατέψουμε το περιβάλλον και τον εαυτό μας και οργανώσαμε τη γιορτή του καλοκαιριού με αυτό το θέμα.

1. v**Κυκλοφοριακή αγωγή**
2. oΣυζητήσαμε για την ασφαλή κυκλοφορία πεζών και τροχοφόρων (ζώνη, κράνος, πεζοδρόμιο κ.λ.π.), αναφέραμε και εξηγήσαμε λέξεις σχετικές (πεζός, διάβαση, πεζοδρόμιο, τροχονόμος, σήματα, φανάρια, Κ.Ο.Κ. κ.λ.π.)

1. oΕίδαμε διάφορα σήματα κυκλοφορίας και παίξαμε στην τάξη παιχνίδι με τροχονόμο και σήματα.

1. oΖωγράφισαν φωτοτυπίες με σωστές και λαθεμένες συμπεριφορές στο δρόμο.

1. v**Κατανάλωση και υγεία**

1. oΠαρακολουθήσαμε μαγνητοσκοπημένες διαφημίσεις, μίλησαν για τις διαφημίσεις, για τον τρόπο που παρουσιάζεται ένα προϊόν και για το πόσο χρειάζεται ό,τι μας διαφημίζουν.
2. oΧωρίστηκαν σε ζευγάρια, συζήτησαν και παρουσίασαν τις δικές τους διαφημίσεις στην τηλεόραση.

1. v**Τηλεόραση και τηλεθέαση**

1. oΜιλήσαμε για την τηλεόραση, ποιες εκπομπές παρακολουθούν και γιατί τους αρέσουν.
2. oΕίδαμε και εξηγήσαμε τα σύμβολα καταλληλότητας των εκπομπών και με ποιο σύμβολο μπορούν να παρακολουθούν τα παιδιά μια εκπομπή.
3. oΔιακρίναμε και κατηγοριοποιήσαμε μέσω διαφορετικών χαρακτηριστικών τα προγράμματα σε ειδήσεις, διαφημίσεις, σίριαλ κ.λ.π.
4. oΣυζητήσαμε για τον τρόπο με τον οποίο γίνεται μια συνέντευξη και έγιναν δημοσιογράφοι. Καταγράψαμε τις ερωτήσεις που θα ήθελαν να κάνουν, φτιάξαμε μικρόφωνα και έπαιξαν τους δημοσιογράφους.
5. oΑναγνώρισαν και διάβασαν λογότυπους τηλεοπτικών καναλιών, συζητήσαμε τι σημαίνουν τα ονόματά τους και από ποιες λέξεις προέρχονται.

- **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος έγινε η αξιολόγησή του. Πιστεύουμε ότι παρόλο που είχαμε κάποιες δυσκολίες μια και πρώτη φορά αναλαμβάναμε την υλοποίηση κάποιου προγράμματος, το αποτέλεσμα ήταν αρκετά ικανοποιητικό. Το θέμα αναπτύχθηκε βιωματικά, τα παιδιά εργάστηκαν ομαδικά, καλλιεργήθηκε η κριτική τους σκέψη, αναπτύχθηκε δημοκρατικός διάλογος. Το σχολείο ανοίχτηκε στην κοινωνία, αφού για τη διερεύνηση των θεμάτων χρειάστηκε η ομάδα να κάνει επισκέψεις και συζητήσεις με ειδικούς. Έτσι το πρόγραμμα λειτούργησε ως συνδετικός κρίκος ανάμεσα στο σχολείο και στην κοινωνία.

Τα ίδια τα παιδιά έμπαιναν σε μια διαδικασία συνεχούς αξιολόγησης καθώς σχολίαζαν τις πληροφορίες που έφερναν τα ίδια και οι συμμαθητές τους, αλλά και το υλικό των νηπιαγωγών. Κάθε μέρα έρχονταν με νέες ιδέες, έδειχναν και ήταν ενθουσιασμένα με το θέμα, κάτι που το βλέπαμε εμείς αλλά και μας το επισήμαναν και οι γονείς πολλές φορές αυτούς τους μήνες.

ΛΑΔΙ - ΕΛΙΑ

Παίζουμε τις σταγόνες του νερού

Ζωγραφίζουμε ακούγοντας την κασέτα του νερού

Τρώ με φρούτα για κολατσιό

Επίσκεψη στο Κέντρο Ανακύκλωσης Αλουμινίου

ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΜΑΣ

Χαμογελάμε, είμαστε ευτυχισμένοι

Δίνουμε συμβουλές για τη διατροφή

Μαστίχα και μπαχαρικά

Οι διαφημίσεις μας

□□□□□□□□□□□□□□□

- **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Δαγκωνάκη Α.,Τσίγκρα Μ.,1997. *Υγεία και διατροφή στην προσχολική ηλικία*, οδηγός για νηπιαγωγούς, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας, Αθήνα

Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (ΔΕΠΠΣ) για το νηπιαγωγείο,2002. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Αθήνα

Δούμα Τ., *Η σκουπιδοπαρέα ζωντανεύει*

Ζαραμπούκα Σ., 1991. *ο κύριος Μπεν η Μου και τα σκουπίδια,* Αθήνα, Πατάκης

Ζαραμπούκα Σ., 1992. *Ιππόλυτος Ιπποπόταμος,* Αθήνα, Πατάκης

Ζαραμπούκα Σ., 1996. *μαγογιατρός,* Αθήνα, Πατάκης

Ζαραμπούκα Σ., 1996. *ο ωραίος Δαρείος,* Αθήνα, Πατάκης

Κοντολέων Μ., 2000. *η γη, το σπίτι μου,* Αθήνα, Εστία

Μανούσου Γ., 2003. Στοματική Υγιεινή, *Παράθυρο στην Εκπαίδευση του παιδιού, τ.24*

Μωραίτη Τ. Διανέλλου Γ., 2006, *Τι θέμα να διαλέξω στο χρόνο για να τρ*έξω, Αθήνα, Μεταίχμιο

Περιοδικό Παράθυρο στην Εκπαίδευση του παιδιού, τεύχη *12,15,17,18,22,24*

Περιοδικό Σύγχρονο Νηπιαγωγείο, τεύχη *9,55,56,59,61*

Ράσελμαν Α., 1995, *Σοκολάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη*, Αθήνα, Άμμος

Ψαράκη-Μπελεσιώτη Ν., *Ο Νερούλης και ο Νερουλένιος*, Μουσείο Μπενάκη ? Εκπαιδευτικά Προγράμματα

- **ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ**

http ://www . aim . gr

http ://www . betterhealth . vic . gov . au / bhcv 2/ BHCLang . nsf

http ://www . colgate . com . gr / oralcare

http ://www . dontia . gr / new / index . php ? cat =2

http ://www . gsdc . gr / Aea - aiiasso / Dnuecoc / dnuecoc . htm

hhttp://www.medlook.net

hhttp://portal.kathimerini.gr

hhttp://users.sch.gr

hhttp://www.6gymnasio.gr/ACTIVITIES/