

LES FANS DU FRANÇAIS

Σχολική Γαλλική Εφημερίδα του Ιδ. Εκπαιδευτηρίου «Πολύτροπη Αρμονία»

Γυμνάσιο:

Αρεοπόλεως 2 - Δάσος Χαϊδαρίου,
Τ.: 210 58 20 076 / Fax 210 58 20 096,
gymnasio@politropiarmonia.gr

Λύκειο:

Σωκράτους 65 - Δάσος Χαϊδαρίου,
Τ.: 210 58 20 097 / Fax 210 58 20 451,
lykeio@politropiarmonia.gr





Les réseaux sociaux, c'est bien?



Actuellement, il est vrai que les réseaux sociaux jouent un rôle important dans notre vie. Mais quels en sont les avantages et les inconvénients?

Il est vrai que les inconvénients n'en manquent pas. Quand on utilise les réseaux sociaux, on risque de se faire insulter et harceler par d'autres utilisateurs, c'est-à-dire de tomber victimes de cyber harcèlement. On expose aussi notre vie personnelle si on publie beaucoup de photos et des vidéos. Enfin, on trouve trop d'informations fausses qu'on doit vérifier. Un bon exemple?

Les Fake-News. Toutefois, les avantages sont nombreux. Tout d'abord, ils nous permettent une ouverture sur le monde. Par exemple, on peut chatter et garder contact avec des amis qui habitent loin et avec les camarades de la classe. Ensuite, cela nous aide à montrer nos talents et nos capacités si on fait des tutos en ligne sur les vêtements ou le maquillage. Et puis, on peut suivre l'actualité et rester informés en continu, 24 heures sur 24.

Pour conclure, je dirais que les réseaux sociaux font partie de ma vie et qu'ils sont pratiques et utiles. Mais j'en fais un usage modéré et je ne passe pas mon temps devant les écrans.

Aspa Zarali

2ème du gymnase grec

LES DANGERS D'INTERNET



Internet est un outil avec lequel on peut faciliter notre vie. Malheureusement, cela présente de nombreux inconvénients qui le rendent dangereux.

Tout d'abord, le cyber harcèlement est un moyen pour que quelqu'un harcèle quelqu'un d'autre anonymement.

Il n'est pas très facile de l'ignorer, et trop de problèmes peuvent être causés.

Ensuite, un enfant peut être exposé de manière inappropriée. Ainsi, il y a la possibilité qu'un enfant voie une vidéo destinée aux adultes. Enfin, il y a des virus sur le Web, qu'on peut télécharger sans notre consentement, et qui détruisent notre ordinateur.

Lazaridis Konstantinos

3ème du gymnase grec



Est-ce possible de ne pas suivre la mode?

De nos jours, la mode est très importante pour les jeunes, surtout pour les ados. Mais notre style vestimentaire fait-il aussi partie de notre personnalité? D'abord, les jeunes préfèrent s'habiller avec des vêtements de marque, parce qu'ils veulent ressembler à leurs idoles.

Ils aiment s'habiller comme les célébrités pour se faire accepter par les autres. Et puis, la mode se renouvelle tout le temps, ce qui nous permet d'être toujours habillés avec élégance et originaux.

Et nombreux sont les jeunes qui adorent créer leur style personnel et se distinguer des autres.

Enfin, la mode est un moyen de cacher nos faiblesses et nos défauts pour ne pas nous sentir seuls. Les jeunes de mon âge ont besoin d'intégrer un groupe et se faire de nouveaux amis.

Personnellement, j'aime être à la mode. Je ne porte que des marques parce que je me sens à l'aise. C'est aussi une façon d'affirmer ma personnalité.

Pour conclure, je pense que la mode change tout le temps et les ados veulent la suivre. Mais leurs parents ne peuvent pas toujours leur acheter les vêtements qu'ils veulent parce qu'ils coûtent trop cher! Mais n'oubliez pas qu'être stylé n'est pas toujours une question d'argent.

Zeta Kaperoni

1ère du gymnase grec



Les mauvaises habitudes alimentaires



En raison de l'adolescence, le corps des jeunes change. Mais, la majorité suit une alimentation déséquilibrée. Quelles sont les causes et les conséquences de ces mauvaises habitudes alimentaires? Tout d'abord, beaucoup d'adolescents sautent des repas et c'est parce qu'ils grignotent. De plus, ils préfèrent manger dans les fast-foods des aliments riches en calories et des boissons sucrées. Mais, ce n'est pas seulement les jeunes qui en sont responsables.

Comme leurs parents travaillent beaucoup, ils n'ont pas le temps de cuisiner, donc, c'est normal de ne pas mener une vie saine.

Cela a de mauvaises conséquences sur leur santé. Par exemple, le diabète et les problèmes cardiovasculaires sont des maladies très fréquentes pendant leur âge adulte. Quand ils consomment des aliments

qui sont gras, ils sont en surpoids et ils ont également des troubles d'humeur.

En effet, les jeunes obèses ne se sentent pas bien dans leur corps!

Pour conclure, je dirais que ce n'est jamais très tard pour commencer une vie saine, si vous suivez ces conseils. Vous pourriez manger léger le soir et à des heures régulières. À votre place, je ferais du sport au moins deux fois par semaine et j'évitais les fast-foods.

Dimitra Papoutsi

2ème classe du gymnase grec

Alimentation saine?



Il ne fait aucun doute que les adolescents changent et grandissent d'une façon rapide. Du coup, ils ont besoin d'une alimentation équilibrée. Mais, qu'en est-il de leurs habitudes alimentaires?

Un grand nombre des jeunes ont une alimentation déséquilibrée parce qu'ils mangent des aliments gras et riches en calories vides.

Et puis, ils consomment trop de boissons sucrées ou ils ne mangent que des sucreries. Certains ne mangent pas suffisamment de fruits et légumes et ils sautent les repas. Nombreux sont aussi ceux qui préfèrent manger dans un fast-food ou devant la télé en grignotant entre les repas.

Ces mauvaises habitudes alimentaires ont de nombreuses conséquences sur la santé. L'obésité prend une ampleur considérable et beaucoup d'adolescents sont confrontés au problème du surpoids.

Enfin, l'alimentation déséquilibrée peut provoquer des troubles d'humeur, d'après les scientifiques. Pour faire face à tout cela, les ados devraient manger des aliments sains et faire de l'exercice régulièrement.

Que pourrait-il les motiver?

Nathalie Moirasgeti
1ère classe du gymnase grec.

Les adolescents arrêtent de faire du sport ?



Le sport est très important pour tous les jeunes et surtout pour les ados. Mais quelquefois ils perdent leur intérêt et ils mènent une vie sédentaire, ce qui a de mauvaises conséquences sur leur santé.

En effet, moi l'année dernière je pratiquais le basket dans un terrain de mon quartier. J'y allais trois fois par semaine. J'ai aussi participé à une compétition et mon équipe a eu la 2ème place. Mais un jour, j'ai réalisé que je n'avais pas de temps libre pour jouer au basket, parce que j'avais trop de devoirs et j'ai quitté. Pourtant, à la rentrée, j'ai décidé de reprendre le sport et je me suis réinscrit au basket. Depuis, je me sens mieux et très détendu.

Pour moi, le basket a plein d'avantages. Tout d'abord, il est bénéfique pour la santé et me permet de lutter contre le stress. Ensuite, il enseigne des valeurs comme l'amitié, le respect pour l'autre et le courage. Enfin, il a une influence sur mon rendement scolaire parce que je développe la mémoire, la résistance et la concentration.

Pour conclure, je dirais que l'activité sportive est très importante non seulement pour mon développement physique mais aussi pour mon développement personnel. Mon conseil ? Les ados doivent pratiquer un sport et ne pas être scotchés aux écrans.

Andréas Liolias
2ème classe du gymnase grec



CONNAÎTRE LA JEUNESSE DE NOS JOURS

La génération Z s'exprime d'une façon particulière. Les jeunes ont leur propre idiome ; le parler jeune. Cela constitue un code unique de communication avec lequel les adolescents ne veulent pas être compris par les adultes. C'est-à-dire, ils créent leur vocabulaire avec lequel ils expriment leurs inquiétudes et leurs sentiments. En même temps, ils s'opposent aux plus âgés et provoquent en parlant différemment. Enfin, c'est inévitable d'adopter ce type de langue pendant la puberté puisque c'est un critère pour s'intégrer aux bandes de pairs.

Un autre point qui caractérise les jeunes est nettement leur code vestimentaire. Il est indubitable que les adolescents ont besoin de marquer leur appartenance à un groupe. Ils désirent se valoriser et être acceptés par leurs pairs et donc ils font des efforts pour se démarquer de la génération précédente en suivant les tendances afin de vivre avec leur temps. C'est-à-dire, ils portent des vêtements larges ou ils adoptent le look hipster qui est similaire avec le style de leurs pairs. Les adolescents essaient de trouver différentes façons pour exprimer comment ils se sentent.

Ainsi ils se font faire des tatouages et des piercings. Ils le font à l'adolescence et à l'avenir la plupart le regrette mais malheureusement c'est assez tard. C'est pourquoi les parents devraient en discuter avec leurs enfants avant que l'adolescent n'entre en action. Enfin, les adolescents doivent réfléchir très mûrement à ces problèmes car ils peuvent le regretter mais sans pouvoir faire quelque chose.

Finalement, on ne devrait pas oublier que l'adolescence est la période de la crise identitaire où ils se découvrent et ils deviennent adultes. C'est clair, alors, qu'ils s'inquiètent pour tous les aspects qui concernent la vie adulte tels que leur parcours professionnel, leur statut économique et bien leur vie sociale. Par exemple, les jeunes ados désirent voler de leurs propres ailes et trouver leur indépendance. En raison de leurs soucis quant à leur épanouissement personnel et le bonheur qui est souvent lié à la réussite professionnelle ils se préoccupent de l'accès à l'emploi, du chômage, de la crise économique etc. On constate, donc, que les générations jeunes sont de plus en plus matures et pragmatiques.

Ioannis Alifragis, Aggeliki Mavridi, Dimitra Tsouna
1ère du lycée grec



La génération Z et ses caractéristiques

Actuellement, la génération Z a acquis une connotation négative vu que la grande majorité d'adultes considèrent que les ados d'aujourd'hui sont inacceptables.

Ils nous accusent d'être hyper-connectés même abrutis et paresseux. Ils croient que nous sommes des individualistes, qui ne s'intéressent qu'à leur petit confort personnel, des enfants hyper-protégés et perdus. Mais ce n'est pas du tout le cas ! Il y a même des études qui prouvent le contraire !

Evidemment nous les jeunes avons des aspirations et des désirs .Nous cherchons le bonheur, l'épanouissement et nous sommes travailleurs et studieux. Et puis nous n'avons plus d'illusions. Bien au contraire, nous avons des soucis : nous nous préoccupons de grands problèmes sociaux comme l'écologie ou l'emploi. Nous avons le sens de la responsabilité, nous passons à l'action, nous ne faisons plus confiance à tout.

Certes, la génération Z est un ensemble d'adolescents plus murs. Nous nous occupons de l'amour, de l'amitié, de la famille et nous sommes confrontés à différents problèmes avec une maturité psychologique très élevée pour notre âge. En tous cas, nous protégeons nos valeurs et sentiments, nous n'avons pas peur de risquer et défendre ceux qui nous aiment.

Pour moi, la génération Z est composée par des ados remarquables et je suis sûre que nous allons changer le monde !

Athéna Rapatzikou
3ème du gymnase grec

L'adolescence



Ouvre n'importe quel dictionnaire et recherche le mot «adolescence». Ce que tu vas trouver, c'est une définition qui mentionne le fait qu'on grandit, qu'on change et bien sûr qu'on devient adulte. Cependant, rien ne pourrait expliquer la complexité de cette période de ta vie. Quand on y pense, c'est vraiment difficile d'expliquer l'adolescence. Tout le monde a été adolescent une fois - certains l'étaient il y a quelques années, certains le sont encore, tandis que d'autres le seront à l'avenir.

C'est une phase pleine d'énergie, d'espoir et de passion. Un âge pour expérimenter, essayer de nouvelles choses, échouer et apprendre. Etre un adolescent signifie vouloir passer du temps avec ses amis tout le temps, tomber amoureux, bavarder sur ses camarades de classe, être insouciant et jeune.

Cependant, c'est aussi étudier toute la journée, se sentir stressé à propos des examens, se sentir en insécurité à propos de toi, de ton corps et de ta personnalité. Les changements d'humeur sont inévitables et se mettre en colère et être triste à propos de tout, est tout simplement difficile à gérer. Personne ne te met jamais en garde contre le fait de pleurer pendant des heures sur des choses qui n'ont vraiment aucun sens.

Pour conclure, l'adolescence est belle mais aussi difficile et compliquée. A l'avenir, je me souviendrai de mon temps pendant l'adolescence et je sourirai. Ou peut-être que je serai vraiment heureuse que ce soit fini. Il n'y a qu'une seule façon de le savoir.

Karastathi Maria
1ère du lycée

Les formes de familles contemporaines



Dans la société il y a différents types de familles. Plus précisément, il existe 6 types : la famille nucléaire, la famille monoparentales, la famille élargie, la famille recomposée, la famille adoptive et la famille homoparentale.

D'abord, la famille nucléaire est la famille traditionnelle dans laquelle un couple est marié ou non avec des enfants. Après, la famille monoparentale est la famille qui est composée d'un adulte seul avec au moins un enfant. Ensuite, la famille élargie comprend un couple qui vit avec ses enfants et leurs grands-parents. Dans la famille recomposée un nouveau couple constitué d'un des parents naturels, des enfants et de nouveau conjoint avec ou sans ses enfants. La famille adoptive, consiste en un couple avec des enfants dont ils ne sont pas les parents biologiques. Enfin, la famille homoparentale est composée d'un couple du même sexe, marié ou non, avec ou sans enfants.

Irène Tzavara
3ème du gymnase grec



Premier Amour

Le premier amour est une expérience unique que les gens traversent à un moment de leur vie et surtout à l'adolescence. Ainsi, lorsqu'ils tombent amoureux de quelqu'un pour la première fois, des émotions qu'ils n'auraient jamais imaginées qu'ils pourraient avoir et surtout qu'ils ressentent, remontent à la surface. L'un de ces sentiments par exemple est le désir intense de se voir souvent.

Il est très difficile aussi de faire le premier pas et admettre nos sentiments. En dehors de ceux-ci, il y a un autre sentiment très fort qui se produit plusieurs fois lorsque vous êtes proche de la personne dont vous êtes amoureux et surtout lorsque vous faites le premier câlin. Donc ce sentiment est ce qu'on appelle des papillons dans le ventre.

Pour conclure, je dirais que le premier amour est l'amour dont on se souviendra toujours et c'est aussi l'une des plus belles émotions qu'un adolescent puisse ressentir.

Maria Stagia
1ère du lycée grec



Les relations entre grands-parents et petits-enfants

Les grands-parents sont des membres de la famille qui jouent un rôle majeur dans le développement de leurs petits-enfants. Tout d'abord, ils jouent un rôle éducatif chez les petits enfants. Ils les guident, les conseillent et ils transmettent leurs expériences pour qu'ils ne fassent pas les mêmes erreurs qu'eux quand ils étaient plus jeunes. Les grands-parents sont aussi très généreux et ils chouchoutent leurs petits-enfants avec des cadeaux, des bonbons et de l'argent. Les parents ne sont pas toujours d'accord avec ça mais les grands-parents continuent de le faire, ce qui crée des conflits entre parents et grands-parents. Dans mon pays la plupart des jeunes sont très attachés avec leurs grands-parents. Malheureusement, il y a aussi quelques individus qui manquent de respect et d'amour pour eux.

Andréas Christogiorgos
3ème du gymnase grec

Les adolescents devraient-ils voter?



De nos jours, les adolescents n'ont pas le droit de vote. Mais serait-ce une bonne idée que cela change ? Personnellement, je ne suis pas du tout d'accord avec l'idée de permettre aux adolescents de voter. Je dois admettre qu'en leur donnant cette occasion, vu qu'ils représentent l'avenir de cette société, ils finiront par avoir une voix plus forte et un rôle actif. Mais je pense qu'il existe beaucoup d'inconvénients à cette idée. Tout d'abord, les adolescents peuvent être influencés par les opinions des autres très facilement. Et cela parce qu'ils n'arrivent pas à être aussi matures. Oui, ils sont plus matures que les années précédentes mais ce n'est pas toujours suffisant. Une autre chose très importante est que les adolescents de cet âge ne se soucient pas vraiment de grandes causes et ne connaissent pas la politique et, par conséquent, ils ne savent même pas qui sont les candidats. Pour toutes ces raisons, je pense que donner aux adolescents le droit de vote n'est pas la meilleure idée. Mais je suis d'accord avec le fait qu'ils doivent avoir une voix dans cette société. Mais pour cela il n'est pas nécessaire de voter ! Ils obtiennent cette voix en faisant d'autres choses, par exemple en utilisant leur talent. Si quelqu'un est bon en peinture, il peut faire une œuvre qui tourne autour de quelque chose qui le concerne. Ou si quelqu'un est bon à écrire, il peut créer un blog où il écrira des articles sur différentes choses dont les adolescents parlent. Pour conclure, je pense qu'il n'est pas nécessaire que l'âge du vote change, mais il est très important d'écouter la voix des adolescents.

Marguerite Papadopoulou
1ère du lycée



L'évolution du marketing

Le marketing a longtemps été considéré comme une fonction apparue tardivement dans l'organisation. Le marketing est largement utilisé par les petites et grandes entreprises pour attirer de nouveaux clients. Il existe deux types de commercialisation, le marketing transactionnel et le marketing relationnel.

Le marketing transactionnel a pour objectif la maximisation des ventes à court terme en attirant l'acheteur au moyen d'actions promotionnelles et publicitaires massives. Cela signifie que les entreprises utilisent de nouveaux moyens technologiques, tels que la télévision ou Internet, pour promouvoir leur propre bien

Néanmoins, il y a aussi le marketing relationnel. Plus analytiquement, le marketing relationnel a pour but de stabiliser à long terme la relation avec le client en tirant parti de l'adaptation de l'offre du cabinet aux besoins spécifiques de ce dernier, de la qualité du produit et du service.

Les entreprises ont tendance à faire des "expériences" afin de connaître les besoins du public consommateur et d'ajuster la production en fonction des nouvelles tendances ou exigences. Ce concept de marketing relationnel est né dans les domaines des produits industriels et des services, mais il est devenu une préoccupation grandissante sur le marché des produits et services de grande consommation, aussi bien chez les producteurs que chez les distributeurs.

En conclusion, le monde de la publicité et de la promotion de produits est l'un des domaines d'activité les plus complexes mais les plus intéressants. Pour cette raison, il est divisé en de milliers de secteurs différents et nécessite une gestion particulière à chaque étape.

Marios Pethenos
1ère du lycée



LE COQ AU VIN

Ingrédients :

1 bouteille de vin rouge corsé
 250 gde lardons
 250 gde champignon de Paris
 1oignon émincé
 2carottes coupées en rondelles
 2 gousses d'ail
 1bouquet garni
 1 c.à.s de poivre
 50 cl de fond de veau
 5 cl de cognac
 3 c.à.s d'huile
 1 c.à.s de farine
 Du poivre
 Du sel
 1coq d'environ 3
 kg coupé en morceaux

Temps total : 2h et 30min
 Préparation : 30min
 Repos : -
 Cuisson : 2h



Commencer la recette

ÉTAPE 1:

La veille: mets le coq à mariner: place-le dans un grand saladier avec l'oignon et les carottes. Verse le vin, pose le bouquet garni et ajoute les grains de poivres.

ÉTAPE 2:

Couvre et laisse mariner une nuit au réfrigérateur. (ou toute la journée si c'est pour le soir).

ÉTAPE 3:

Le jour même: égoutte les morceaux de coq et les légumes, éponge-les bien avec du papier absorbant.

ÉTAPE 4:

Filter la marinade et réserve.

ÉTAPE 5:

Fais chauffer l'huile dans une cocotte, jets-y les morceaux de coq et laisse-les bien dorer sur toutes les faces.

ÉTAPE 6:

Retire-les de la cocotte une fois dorés, mets les légumes à la place. Laisse-les revenir à feu doux 5 minutes.

Saupoudre le tout de farine, remue pour bien enrober les légumes.

ÉTAPE 7:

Remets les morceaux de coq dans la cocotte, ajoute les gousses d'ail écrasées. Fais chauffer le cognac, verse-le et flambe.

ÉTAPE 8:

Mouille le tout avec le vin de la marinade, ajoute le fond de veau, sale et poivre. Porte à ébullition, puis couvre et baisse le feu. Laisse mijoter 2 h 30 à feu doux.

ÉTAPE 9:

Emincez les champignons. Fais-les dorer dans une poêle avec les lardons pendant environ 5-10 minutes. Rajoute-les dans la cocotte 15 minutes avant de servir. Goûte et rectifie l'assaisonnement.

Bonne chance!



Anastasia Nikolou
 1ère du gymnase grec

Fêtes et traditions de la France

Mardi Gras

Mardi gras est une période festive. Cette période marque la fin de la «semaine des sept jours gras». Le Mardi gras est suivi par le mercredi des Cendres et le Carême, pendant lequel les chrétiens s'abstiennent de viande. Elle est juste avant la période de jeûne, avant le «Carême-entrant», ou le «Carême-prenant». Les «sept jours gras» finissent avec le Mardi gras. En Grèce, c'est le «Tsiknopempti».



Mercredi des Cendres

Le mercredi des Cendres est un jour de pénitence qui marque le début du carême dans le christianisme. Cette fête a lieu 47 jours avant Pâques. La veille du mercredi des Cendres, le Mardi gras, est le dernier jour «gras» avant le carême, qui va durer 40 jours. Il se fête au plus tôt le 4 février, au plus tard le 10 mars. Pour la Grèce, c'est le Lundi Pur (Kathara Deftera) qui marque l'entrée en carême, deux jours avant le mercredi des Cendres, soit 48 jours avant la fête de Pâques.

Anna Efremidi, Hara Terzaki 2ère du gymnase grec



Le lundi de Pâques on mange l'omelette

Le lundi de Pâques, dans de nombreuses régions de France, il est de coutume de manger des œufs brouillés. Dans la ville Bessières, une grande fête a lieu, où une énorme omelette de 10000 œufs, dans une casserole de quatre mètres de large. En outre, dans la ville Haux, le lundi de Pâques, des œufs brouillés géants sont cuits sur la place centrale. Environ 5.000 œufs sont utilisés pour créer un repas approprié pour 1.000 personnes.

Christianna Matsi, Panagiotis Kouris
 2ème du collège grec

Vers une vie

Zéro Déchet



C'est vrai qu'après la grande progression économique du 20e siècle la majorité des pays occidentaux ont vécu un grand développement économique et tous les produits vitaux pour notre survie étaient accessibles pour la grande majorité de ces pays. Cependant, cette évolution est aussi responsable pour la consommation excessive. Les individus ne déterminent pas

toujours leurs réels besoins et par conséquent la distribution des biens devient nocive pour l'environnement tandis que les pays en développement n'ont pas de nourriture suffisante ou de services de santé. A mon avis, changer nos principes écologiques et humanistes est déterminant pour la longévité de nos sociétés.

Heureusement, un grand nombre d'habitants dans les villes fait des efforts et adopte des innovations pour trouver un équilibre. Moi personnellement je suis favorable à l'économie circulaire. C'est une idée qui est la bienvenue par un grand nombre de personnes. L'économie circulaire propose de repenser nos modes de production et de consommation afin d'optimiser l'utilisation des ressources naturelles et ainsi limiter les déchets.

On peut signaler que la base de l'économie circulaire, est la récup. La récup' est devenue une vraie alternative en déco : on ne jette plus mais on récupère, recycle et détourne mobilier et objets du quotidien. En outre, le consommateur n'achète pas de nouvelles choses et préfère les produits de seconde main et fait du neuf avec du vieux.

Si on examine cette économie on réalise que ses avantages sont visibles. Tout d'abord, les prix pour acheter des produits de seconde main sont moins élevés et c'est un grand avantage. Ensuite, il existe les vides greniers où on peut trouver des objets en bon état sans avoir besoin de payer beaucoup d'argent. L'amélioration de nos maisons dans l'époque du confinement est une priorité de la plupart de personnes. Ainsi, comme nous passons plus de 80% de notre temps enfermés dans des espaces clos, visiter un vide grenier est l'occasion de rencontrer des gens et d'échanger – surtout si l'évènement se déroule dans votre quartier.

Enfin, changer nos habitudes et approcher un nouveau modèle de consommation et de vie, est l'unique façon de changer nos vies. C'est essentiel de faire des efforts si on aspire à une réalité juste et claire sans injustices. Je reconnais aussi que l'environnement mérite plus de respect et on doit prendre des mesures contre le gaspillage excessif. Et si, au lieu de jeter, on répare, recycle, réutilise? Réfléchissons-y.



Aris Oikonomidis
2ème du lycée grec

La mémoire, qu'est-ce que c'est?



Ces dernières années, les médecins et les observateurs ont fait des recherches sur la définition de la mémoire. Ils ont trouvé que la mémoire dépend de plusieurs paramètres. Mais la définition plus commune concerne trois phases: l'apprentissage, le stockage et la restitution. Mais comment pourrions-nous la cultiver, quels sont les troubles qui apparaissent et quelles sont les solutions proposées afin de la booster? Il semble que la mémoire se développe par le biais des activités du cerveau.

En premier lieu, il existe certains troubles quant à la mémoire. Ce sont deux sortes de troubles: les trous de mémoire et les amnésies.

En ce qui concerne les amnésies, ce sont des maladies euro- dégénératives comme la maladie d'Alzheimer, les accidents vasculaires cérébraux, certaines maladies psychiques etc. Quant aux trous de mémoire, leurs causes sont le stress, la fatigue, la prise de certains médicaments qui suscitent plusieurs problèmes sanitaires. Plus particulièrement, avec le passage du temps les zones du cerveau qui permettent la mémorisation sont moins bien irriguées et oxygénées. Certes, nous pourrions proposer plusieurs solutions pour booster notre cerveau et éloigner les obstacles sanitaires. Premièrement, il existe des programmes spéciaux et des méthodes qui boostent notre mémoire. Tel est le cas d'une personne âgée qui suit une méthode spéciale comme la méthode de stimulation cérébrale et exerce son cerveau. En outre, les compléments alimentaires aident beaucoup aussi. Ils peuvent épauler des élèves en période d'examens, des seniors et des malades d'Alzheimer afin de rassurer et réduire le stress et stimuler la mémorisation et la concentration. Une autre solution est de reconstituer le fil de la journée chaque soir: ce que nous avons fait, qui nous avons rencontré, ce que nous avons dit.

Enfin, les nouvelles expériences sont la clé. Et les astuces ne s'arrêtent pas là pour le développement de la mémoire. En particulier, nous pourrions nous occuper de notre concentration en évitant d'interrompre notre travail ou brouiller notre attention. Ensuite, il est bénéfique de préférer un mode de travail linéaire. Autrement dit, nous avons l'occasion de stimuler notre cerveau par des activités sociales et des loisirs riches et variés et de cultiver notre curiosité intellectuelle car la mémoire est un muscle et il faut l'exercer dans notre quotidienneté. Certaines activités concernent la révision intellectuelle ou l'utilisation des pratiques mnémotechniques, c'est-à-dire utiliser la rythmique de la poésie ou de la musique pour mémoriser des données. Spécifiquement, la musique classique peut booster notre mémoire. Puis, en ce qui concerne la nourriture, c'est bénéfique de boire beaucoup de café car la caféine améliore la mémoire sur une durée de moins 24 heures, pour retenir et distinguer des détails sur des images ou de mâcher du chewing-gum durant le processus d'apprentissage. De-même, nous pourrions changer certaines choses dans notre routine. A titre d'exemple, les élèves peuvent apprendre leurs leçons et faire leurs devoirs le soir parce que le sommeil permet de consolider la mémoire ou aussi dessiner plus souvent pour impliquer de multiples formes de mémoire (spatiale, visuelle, verbale, motrice e.t.c.) Au terme de cette analyse, il faut souligner que la mémoire est une capacité très connectée avec notre cerveau et généralement notre vie. En faisant des activités chaque jour, nous pouvons renforcer notre mémorisation et lutter contre certains problèmes qui pourraient apparaître dans l'avenir.

Ioannis Tsilikis
2ème du lycée

Les jeunes et la lecture



Je viens de lire un article qui est mis en ligne sur le site www.partir-en-livre.fr. Son thème principal est la grande manifestation pour la lecture qui s'appelle « partir en livres » et se passe tous les étés en France.

Malheureusement, on constate que malgré les efforts du ministère de la Culture de donner aux jeunes le plaisir de lire en organisant cette fête chaque année, la plupart d'eux sont de plus en plus éloignés du livre. Pour quelles raisons ça se passe? Finalement, la littérature, est-elle essentielle pour les jeunes?

Il est vrai que l'intérêt des jeunes pour la lecture et précisément les romans classiques diminue de plus en plus. La cause principale pour laquelle cela se passe est le fait que les jeunes et spécifiquement les adolescents ont un programme quotidien surchargé, en raison des examens et, en général, des obligations scolaires ou extrascolaires. Par conséquent, ils n'ont pas le temps demandé pour dévorer un bouquin et ils préfèrent dépenser leur temps disponible qui est déjà trop restreint, en sortant entre amis et pas en faisant une activité qui, la plupart de fois, est considérée comme une corvée. En outre, actuellement, la vie d'une grande majorité des personnes est dominée par les Nouvelles Technologies et principalement les réseaux sociaux. Maintenant, je dois noter que, ce mode de vie virtuelle ne donne pas d'occasions aux jeunes qui ne s'occupent de rien d'autre que de rester connectés en ligne 24h sur 24. Ainsi leurs priorités concernent-elles les likes et les com-

mentaires de leurs postes sur Instagram par exemple et pas du tout la lecture.

Pourtant, de mon point de vue, lire des romans classiques est quelque chose de fondamental pour tous les gens sans exception. Tout d'abord, cette activité spécifique constitue une source d'apprentissage qui est plus importante que l'école et les professeurs, car elle donne aux jeunes la possibilité d'élargir leurs horizons en ce qui concerne des thèmes historiques, scientifiques, imaginatifs ou encore romantiques et, en même temps, se divertir et se détendre. De plus, ils ont la chance de passer du temps créatif en réfléchissant des sujets qui les préoccupent, comme par exemple l'amour et la peur de la mort et se cultiver en lisant des livres d'histoire ou culturels.

Pour conclure, j'ai l'impression que la meilleure solution serait de trouver le juste milieu, c'est-à-dire de s'évader un peu du monde numérique et se plonger dans le monde littéraire. Pour être plus précise, il vaudrait mieux que les jeunes participent à des manifestations concernant la lecture, comme « partir en livre », qui est gratuite. Enfin, s'ils n'ont pas les moyens pour acheter des romans classiques, lire des livres virtuels sur leur portable, leur tablette ou leur ordinateur serait une bonne idée.

Anna Milioni
2ème du lycée



Le système éducatif français n'est pas très compliqué et il suit l'exemple des autres pays européens avec quelques exceptions. D'abord, l'école maternelle qui appartient à l'enseignement primaire accueille des enfants à partir de 2 ans. L'éducation préscolaire n'est pas obligatoire mais beaucoup de parents demandent que leurs enfants commencent l'école depuis un âge très jeune. L'école maternelle est divisée en trois sections: la petite, la moyenne et la grande section. Après l'école maternelle, les enfants avancent de niveau et ils vont à l'école élémentaire. Dans cette étape d'éducation, les élèves ont un instituteur ou une institutrice qui enseigne toutes les matières. **L'école élémentaire est divisée en deux cycles:** le cycle des apprentissages fondamentaux et le cycle des approfondissements. Ce qui est important de remarquer en ce qui concerne le système français d'éducation, c'est que c'est le seul système d'Europe où les élèves ont le moins de jours de classe et le plus d'heures de cours.

L'école élémentaire est suivie de **l'enseignement secondaire qui contient le collège et le lycée.** Le collège est organisé en quatre années obligatoires et à la fin de la troisième les élèves peuvent passer une

Chatzipanagiotou Anna,
Kitsoni Sissi,
Margoni Kall
1ème du lycée grec

épreuve pour obtenir le diplôme national du brevet des collèges. Le lycée accueille des élèves à partir de 15 ans. Il y a beaucoup de types de lycées qui correspondent aux centres d'intérêt, aux besoins ainsi qu'aux ambitions des élèves. Il y a le lycée d'enseignement général, le lycée d'enseignement technologique et le lycée professionnel. Le premier type des lycées conduit les apprenants à poursuivre des études supérieures longues.

Par la suite, le lycée d'enseignement technologique prépare les élèves à effectuer des études de 2 ans ou plus. Enfin, le lycée professionnel permet aux jeunes, qui le veulent, d'entrer immédiatement dans le monde du travail.

Le principe de laïcité est au fondement du système éducatif français depuis la fin du XIXe siècle. La laïcité est un principe de liberté, liberté de croire ou de ne pas croire. Elle garantit la liberté de conscience. Cependant, en plus du principe de liberté que l'éducation laïque offre, que ce soit la liberté d'expression, la liberté de pensée ou la liberté de culte, l'éducation laïque est aussi mise en place aux écoles afin d'assurer le développement d'un sentiment de tolérance et d'acceptation de tous.

Aux écoles françaises, on trouve des élèves des différents pays, qui peuvent avoir d'autres cultures ou croire à une autre religion. Pour que des tensions entre les élèves ne soient pas créées à cause de cela, la tolérance et l'acceptation parmi eux sont essentielles. Cela, c'est accompli avec l'installation de la laïcité aux écoles. Aux écoles laïques, il est interdit aux élèves de porter ou d'avoir avec eux quelque chose qui trahit leur culte ou leurs convictions, comme des croix, des burqas, des kippas etc., alors il y a une neutralité dans ce thème.

Types d'intimidation

Tout d'abord, le harcèlement est un comportement mené par une personne, le harceleur, ou par un groupe de personnes, sur une ou plusieurs victimes. Mais le harcèlement peut prendre plusieurs formes et se développer dans une large variété de contextes. Selon les spécialistes, "le harcèlement se définit comme une violence répétée qui peut être verbale, physique ou psychologique", visant à affaiblir la personne qui en souffre.

Cette violence peut se retrouver dans tous types de milieux, et peut être le fait d'une ou plusieurs personnes envers une ou plusieurs autres. Plus précisément, le harcèlement scolaire ou bullying, c'est le type de harcèlement le plus répandu, ou du moins dont on parle le plus depuis quelques années, car on a enfin reconnu qu'il ne s'agissait pas que de jeux d'enfants. Le harcèlement scolaire comporte tous les types de maltraitance ou d'agression psychologique, verbale ou physique menée au sein de l'école, mais pas forcément dans les salles de classe.

De plus, un autre type de harcèlement est le harcèlement psychologique ou harcèlement moral. Il s'exprime par des conduites abusives portant atteinte à la dignité et à l'intégrité morale de la personne, dans le but de la déséquilibrer psychologiquement. Dans la plupart des occasions, les comportements peuvent être si subtils que la victime elle-même ne s'en rend pas compte.

Le harceleur exerce une influence négative sur la victime par le mensonge, des paroles qui ternissent sa réputation, ainsi que par une déformation de la réalité.

Le cyber-harcèlement également, est le plus contemporain de tous les types de harcèlement : ici, le harceleur ou le groupe de harceleurs se sert des moyens de communication digitaux ou des réseaux sociaux pour offenser sa victime. Enfin, le harcèlement physique ou stalking consiste à poursuivre de façon constante et invasive la victime pour établir un contact avec elle contre sa volonté. Ce type de harcèlement trouve son origine dans une obsession que le harceleur développe envers l'autre personne.

Kallia Kilifi
2ème du lycée grec

Les élèves de la 1ère du gymnase grec présentent leur pays préféré



La Grèce

La Grèce est mon pays d'origine. La capitale de la Grèce est Athènes. Le drapeau grec est blanc et bleu. Son animal symbolique est la chouette. Le Grèce a beaucoup de bons plats traditionnels comme le "souvlaki" et la "moussaka". J' aime beaucoup ce pays !

Stathis Gérasimidis



Le Canada

Bonjour, je m'appelle Konstantina et je vais vous présenter le Canada. La capitale du Canada est Ottawa. Deux grandes villes canadiennes sont Montréal et Toronto. Le drapeau du Canada est rouge et blanc avec une feuille d'érable au centre. L'animal symbolique du Canada est le castor. Au Canada ,on aime beaucoup manger la poutine. J'aime beaucoup ce pays et je voudrais le visiter un jour !

Konstantina Bosina

L'Italie

Salut, nous nous appelons Petros et Katerina et nous allons vous présenter l'Italie. La capitale de l'Italie est Rome .Deux grandes villes italiennes sont Milan et Naples.

En Italie, on aime beaucoup manger des pizzas et des pâtes comme les spaghettis carbonara ou les raviolis. Le nom officiel de l'Italie est « REPUBLICA ITALIANA ». Nous aimons vraiment ce pays et nous aimerions le visiter un jour !

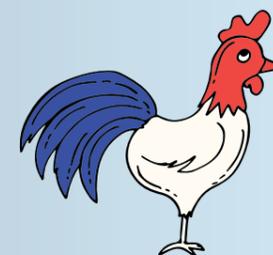
Katerina Liouli, Petros Gikas



La Suisse

Bonjour, je m'appelle Marianna et je vais vous présenter la Suisse. La capitale de la Suisse est Berne. Deux grandes villes suédoises sont Zurich et Genève. L'animal symbolique de la Suisse est la vache. En Suisse ,on aime beaucoup manger la fondue au fromage. Un autre plat préféré des Suisses est le chocolat. Le drapeau de la Suisse est rouge avec une croix blanche. J'aime beaucoup ce pays et j'ai hâte de le visiter un jour!

Marianna Karientidi



La France

Bonjour! Je m'appelle Konstantin et je vais vous présenter la France. La capitale de la France est Paris. Le premier nom de la capitale est « Lutèce ». Deux grandes villes françaises sont Lyon et Marseille. L'animal symbolique de ce pays est le coq. En France, on aime beaucoup manger les crêpes et le fromage.

Konstantin Karagiannis



Résultats des examens DELF/DALF Mai 2021 et Décembre 2021

DELF A1 MAI 2021

Ποσοστό επιτυχίας 100/100

1. Ευφραιμίδη Α.
2. Τερζάκη Χ.
3. Παπασπύρου Κ.
4. Ασημομύτη Ο.
5. Μάτση Χ.
6. Κουρής Π.
7. Κουράκου Κ.

DELF A1 DEC 2021

Ποσοστό επιτυχίας 100/100

1. Καβουκλής Β.
2. Γερασιμίδης Σ.
3. Γκίκας Π.
4. Κερασίδης Γ.
5. Καριεντίδη Μ.
6. Τσαγκαροπούλου Ε.
7. Καραμήτρου Σ.
8. Ντούλης Ι.
9. Καραγιάννης Κ.
10. Σιάκουλης Γ.

DELF A2 MAI 2021

Ποσοστό επιτυχίας 100/100

1. Σχοινάς Ν.
2. Παυλάκη Α.
3. Παπουτσή Δ.
4. Διαμαντίδη Σ.
5. Μυτιληναίου Ε.
6. Καρύδης Ξ.
7. Ορφανού Ε.
8. Κολιόπουλος Σ.
9. Πιλάλης Θ.
10. Βατίστας Χ.
11. Μακρή Αικ.
12. Χατζηγεωργιάδης Γ.

13. Διονυσάτος Δ
14. Παπουτσή Σ.
15. Τζωρακάκη Α.
16. Κοτίδου Α.
17. Ζάραλη Α.
18. Βλαστάρη Μ.
19. Πολίτης Π.
20. Λιόλιας Α.
21. Ταμπουράκη Π.
22. Μπαγλανέας Χ.

DELF B1 MAI 2021

Ποσοστό επιτυχίας 88,9/100

1. Ραπατζίκου Α.
2. Γκίκας Μ.
3. Μαστρογιάννη Νικ.
4. Αλιφραγκής Ι
5. Τσούνα Δ.
6. Χριστογιώργος Α.
7. Τσοχατζής Η.
8. Λαζαρίδης Κ.
9. Γκατζούλη Μ.
10. Ταμπουρέας Ν.
11. Μελετιάδης Α.
12. Τσαλίκη Κ.
13. Γιαννακόπουλος Π.
14. Κούσιος Γ.
15. Θεοδωρόπουλος Π.
16. Παπακωνσταντίνου Χ.
17. Ρούσσου Μ.
18. Παπαδοπούλου Μ.
19. Ορφανίδη Δ.
20. Σιακαβάρα Μ.
21. Κοτσομύτης Ν.
22. Κουφόπουλος Ε.
23. Μαυρίδη Α.
24. Σουρμελίδης Π.

DELF B2 MAI 2021

Ποσοστό επιτυχίας 60/100

1. Κηλίφη Κ.
2. Μηλιώνη Α.
3. Κόκκαλης Δ.
4. Αντωνάκου Ε.
5. Αχλαδή Χ.
6. Ζήση Α.
7. Οικονομίδης Α.
8. Πεθαίνος Μ.
9. Χατζηπαναγιώτου Ανδ.

DALF C1 MAI 2021

Ποσοστό επιτυχίας 100/100

1. Τσεπελίδης Γ.

DELF B2 DEC 2021

Ποσοστό επιτυχίας 67/100

1. Χριστογιώργος Μ
2. Ανδροβιτσάνεα Κ.
3. Φυλακτού Αν.
4. Ρούσσου Α.
5. Κουιμιτζής Ι.
6. Μακρυγιάννη Κ
7. Ζουπαντή Μ.
8. Φέρτη Ελ.
9. Μπουλούδη Ζ.
10. Νικολάου Κ.
11. Μαλίμογλου Σ.
12. Χριστοπούλου Χ.
13. Αρμακά Α.
14. Νικολάου Ελ.

Ευχαριστούμε πολύ τους μαθητές που συνεργάστηκαν
για το έβδομο τεύχος της εφημερίδας μας και τις καθηγήτριες γαλλικών του σχολείου μας
Κα Παπαευθυμίου Β. και Κα Ντιβιτζή Ε.

Γενική Επιμέλεια: Ελένη Κατριβάνου, Υπεύθυνη Καθηγήτρια Γαλλικών