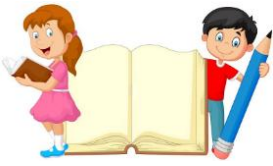


# Δαμάσια Πεδία



Η εφημερίδα των μαθητών του Δημοτικού Σχολείου Δαμασίου

Τεύχος 2 / Μάρτιος 2024

## ΤΡΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ ΜΑΣ

Αφιέρωμα



Ο ΣΕΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΑΜΑΣΙ ΟΠΩΣ ΤΟΝ ΕΖΗΣΑ

Από τον Διευθυντή μας κύριο Λέτσιο Γρηγόριο.

Στη σελίδα 2

## Κλινική διαιτολόγος – διατροφολόγος στο Σχολείο μας



Στο πλαίσιο των προγραμμάτων αγωγής υγείας και του μαθήματος Εργαστήρια Δεξιοτήτων, καλέσαμε στο σχολείο μας την Κλινική διαιτολόγο και διατροφολόγο κυρία Παρασκευή Κωτούλα, προκειμένου να μας ενημερώσει για τις καλές διατροφικές συνήθειες.

Συνέχεια στη σελίδα 6

6 Μαρτίου

## Ημέρα κατά της σχολικής βίας και του εκφοβισμού

Στο πλαίσιο της παγκόσμιας ημέρας κατά της σχολικής βίας και του εκφοβισμού στο σχολείο μας, οργανώθηκαν και υλοποιήθηκαν δράσεις ευαισθητοποίησης από την ψυχολόγο κυρία Δήμου Θεοδώρα και την κοινωνική λειτουργό κυρία Σαρμανιώτη Μαρίνα.



Συνέχεια στη σελίδα 5

## Επιστολή μαθητή προς τον Δήμαρχο



Κύριε δήμαρχε,

Είμαι ο Γιάννης Δούκας και είμαι μαθητής της Στ' τάξης του Δημοτικού Σχολείου Δαμασίου. Εδώ και τρία χρόνια, μετά τον καταστροφικό σεισμό της 3ης Μαρτίου του 2021, εγώ και η οικογένεια μου ζούμε σε κοντέινερ.

Ολόκληρη στη σελίδα 4

## Συνέντευξη από τον Διευθυντή του Σχολείου μας



Οι μαθητές της Στ' τάξης πήραν συνέντευξη από τον Διευθυντή του σχολείου προκειμένου να μάθουν περισσότερα για τις αρμοδιότητες και το έργο του.

Συνέχεια στη σελίδα 8

## Έθιμα και παραδόσεις του χωριού μας



Η Καμήλα και άλλα έθιμα..

Στη σελίδα 12

## Η Μουσική παιδεία από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα

Σύμφωνα με τα γραπτά των αρχαίων Ελλήνων ποιητών και φιλοσόφων η λέξη μουσική παράγεται από τη λέξη «Μούσα».

Συνέχεια στη σελίδα 10

## ΤΡΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ ΜΑΣ ΑΦΙΞΡΩΜΑ

Συνέχεια από σελίδα 1

3-3-2021, ημέρα Τετάρτη. Μια υπέροχη, ανοιξιάτικη ημέρα. Το σχολείο μας ήταν χαρούμενο, γιατί την προηγούμενη ημέρα είχε κερδίσει το 1<sup>ο</sup> βραβείο στον διαγωνισμό της Περιφερειακής Διεύθυνσης Εκπαίδευσης Θεσσαλίας στη δημιουργία λογότυπου, με αφορμή τα 200 χρόνια από την ελληνική επανάστασή με θέμα: «**200 χρόνια παρελθόν, πόρος για το μέλλον**».

Η ημέρα κυλούσε ομαλά, όταν στην 5<sup>η</sup> διδακτική ώρα, στις 12:17 μ.μ., ήρθαν τα πάνω κάτω. Η γη άρχισε να χορεύει και το κτήριο του σχολείου να καταρρέει πάνω μας. Εγώ βρίσκομαι στο γραφείο μαζί με τον συνάδελφο ΕΑΕ, κ. Σάκκα Ιωάννη, και συζητούσαμε κάποιο θέμα. Βρισκόμασταν όρθιοι στη μέση της αίθουσας και ευτυχώς, γιατί, αν ήμασταν στα γραφεία μας, θα είχαμε μείνει εκεί καθώς καταπλακώθηκαν από τεράστιες πέτρες που έπεσαν από τους γκρεμισμένους τοίχους. Μόλις συνειδητοποίησα το τι γίνεται, αυτό μου πήρε κάποια κλάσματα του δευτερολέπτου, το μυαλό μου πήγε στους μαθητές μας που βρίσκονταν στις τάξεις τους. Από τις έξι τάξεις του σχολείου, οι πέντε ήταν μέσα στο σχολείο και μόνο η πρώτη τάξη ήταν στην αυλή, διότι εκείνη την ώρα είχε γυμναστική. Από τις πέντε τάξεις, οι τέσσερις βρίσκονταν στον επάνω όροφο. Αρχίζω να τρέχω και πέφτω κάτω, καθώς δεν μπορούσες να σταθείς όρθιος από το κούνημα της γης. Σηκώνομαι ξανά και αρχίζω να τρέχω προς τον επάνω όροφο που βρίσκονταν η πλειονότητα των μαθητών. Ο θόρυβος που ακουγόταν ήταν κάτι που δεν πρόκειται να ξεχάσω ποτέ. Μου θύμιζε λατομείο - νταμάρι όταν βάζουν φουρνέλα και ανατινάζουν τους βράχους και κατρακυλούν οι πέτρες. Αυτός ήταν ο θόρυβος που ακουγόταν εκείνα τα δύσκολα δευτερόλεπτα. Ήταν από τον σεισμό, ήταν από το σχολείο που κατέρρευε, δεν το γνωρίζω. Τρέχοντας στο διάδρομο για να φτάσω στον επάνω όροφο, ενώ δεξιά και αριστερά μου έπεφταν πέτρες, ψευδοροφές, φώτα, σοφάδες και εγώ δεν ξέρω τι άλλο, είδα τον τοίχο να πηγαίνει δεξιά, αριστερά, να έχει ανοίξει και να αντικρί-



ζω το απέναντι κτήριο. Η πρώτη σκέψη μου εκείνη τη στιγμή ήταν ότι μέχρι εδώ ήταν. Θα μας πάρει όλους μαζί του. Στη συνέχεια υποσυνείδητα παρακαλούσα και έλεγα μέσα μου: «Θεέ μου κάνε το να κρατήσει άλλα τριάντα δευτερόλεπτα». Επιτέλους φτάνω στον επάνω όροφο. Ενώ έτρεχα με όλες μου τις δυνάμεις, ξαφνικά, με το που μπήκα στον διάδρομο του ορόφου σταμάτησα, γιατί επικρατούσε απόλυτο σκοτάδι από τη σκόνη που είχε σηκωθεί. Φωνές, κραυγές, κλάματα ακουγόταν από όλες τις τάξεις. Μπαίνω στην πρώτη πόρτα και πέ-

φτω πάνω στο θρανίο. Βλέπω έναν μαθητή να βρίσκεται από κάτω και να κλαίει. «Μακάρι να έχουν κάνει όλοι το ίδιο» σκέφτηκα. Σταμάτησε κάπως να κουνάει και φώναζα δυνατά: «Βγείτε όλοι έξω σιγά σιγά». Οι μαθητές σηκώθηκαν και άρχισαν να βγαίνουν γρήγορα με τη συνοδεία των δασκάλων κάτω από τα θρανία και να βγαίνουν από το κτήριο. Εγώ, μέσα στο σκοτάδι, άρχισα να ψάχνω με τα χέρια, με τα πόδια με φωνές, θρανίο - θρανίο μήπως κάποιος μαθητής, συνάδελφος εκπαιδευτικός είχε εγκλωβιστεί, τραυματιστεί ή σκοτωθεί. Βρισκόμουν ακόμη στην πρώτη τάξη που είχα μπει και ενώ οι μαθητές την είχαν εγκαταλείψει. Ακούω κλάματα από μία μαθήτριά η οποία, από το σοκ που είχε υποστεί, είχε μείνει ακίνητη και κοκαλωμένη κάτω από το θρανίο. Πήγα



κοντά της, προσπάθησα να την ηρεμήσω, τη σήκωσα την έβγαλα έξω από την αίθουσα και την παρέδωσα στους συναδέλφους που έβγαιναν από τις υπόλοιπες αίθουσες. Άρχισε να κατακάθεται κάπως η σκόνη και να αχνοφαιίνεται λίγο μέσα στο κτήριο. Συνέχισα τον έλεγχο σε όλες τις τάξεις, θρανίο - θρανίο, μέσα στα συντρίμια, τις πέτρες, τις λαμαρίνες από τις ψευδοροφές, τα φώτα, που όλα είχαν πέσει στα κεφάλια των μαθητών. Πλέον η σκόνη είχε κατακαθίσει και η ορατότητα ήταν ικανοποιητική. Στο γυρισμό ελέγχω πάλι τις τάξεις μία - μία μήπως κάτι δεν είδα στον πρώτο έλεγχο. Αφού διαπίστωσα και ήμουν σίγουρος ότι κανένας μαθητής ή εκπαιδευτικός δεν βρίσκονταν εγκλωβισμένος μέσα, ένα τεράστιο βάρος έφυγε από πάνω μου. Άρχισα να κατεβαίνω τις σκάλες τόσο αργά, ανακουφισμένος και μάλιστα τότε είπα: «Τώρα μπορείς να πέσεις .....». Περνώντας μάλιστα από τον πίνακα του ηλεκτρικού ρεύματος κατέβασα και τον γενικό διακόπτη για κάθε ενδεχόμενο.

Βγήκα στον χώρο συγκέντρωσης των μαθητών, αγνώριστος, καθώς ήμουν κάτασπρος από τη σκόνη, χωρίς να μπορώ να μιλήσω από τη σκόνη που είχα εισπνεύσει. Μετρήσαμε τους μαθητές τους εκπαιδευτικούς και ήμασταν όλοι παρόντες, χωρίς κανέναν να έχει τραυματιστεί ή να λείπει. Στη διάρκεια της καταμέτρησης συμβαίνει ισχυρός μετασεισμός και βλέπουμε το κτήριο του σχολείου να πηγαينوέρχεται δεξιά και αριστερά και να παθαίνει και άλλες καταστροφές. Κλάματα, φωνές από τους μαθητές μας και οι εκπαιδευτικοί να προσπαθούν να τους ηρεμήσουν.

Το Δαμάσι είχε σκεπαστεί από ένα σύννεφο σκόνης από τα σπίτια που είχαν γκρεμιστεί. Οι γονείς, που εκείνη την ώρα βρίσκονταν στις δουλειές τους, κυρίως στα

χωράφια, συνειδητοποιώντας το τι είχε γίνει και βλέποντας το σύννεφο σκόνης που είχε απλωθεί πάνω από το χωριό, η σκέψη τους πήγε στο σχολείο και στα παιδιά τους. Με κάθε τρόπο, αλαφιασμένοι τρέχουν στο σχολείο να παραλάβουν τα παιδιά τους. Ανακουφισμένοι, όταν τα αντίκρισαν, τα έπαιρναν στην αγκαλιά τους. Αφού παραδώσαμε και τον τελευταίο μαθητή, αγκαλιαστήκαμε όλοι οι εκπαιδευτικοί και αρχίσαμε να κλαίμε.

Όλα πήγαν καλά!



Περάσαμε ένα πρωτόγνωρο γεγονός, χωρίς απώλειες, χάρη στην ψυχραιμία μας. Το σχέδιο εκκένωσης του σχολείου, που όλα αυτά τα χρόνια που είμαι Διευθυντής φρόντισα να εκπαιδεύσω μαθητές και εκπαιδευτικούς και γνώριζαν όλοι το τι έπρεπε να κάνουν την κατάλληλη στιγμή και το γεγονός ότι, λόγω των μέτρων κατά της διάδοσης του Covid 19, οι μαθητές κάθονταν ένας σε κάθε θρανίο, βοήθησε στο να αντιδράσουν γρήγορα και να έχουν χώρο να προστατευτούν.

Οι εκπαιδευτικοί που εκείνη την ημέρα βρίσκονταν στο σχολείο ήταν:

**Λέτσιος Γρηγόριος - Διευθυντής,  
Σάκκας Ιωάννης, Κατσαρού Γεωργία,  
Κυρίτση Μαρία, Αδάμου Γλυκερία,  
Παπακωνσταντίνου Ευθυμία, Παπακώστα Όλγα,  
Σιούλα Νικολέττα, Κολοβού Στέλλα.**



Η ιστορία η δική μου όμως δεν τελειώνει εδώ. Στον Τύρναβο τόπο της μόνιμης κατοικίας μου μαθεύτηκε ότι το σχολείο στο Δαμάσι έπεσε. Η οικογένειά μου δε γνώριζε το τι είχε συμβεί. Το τηλέφωνό μου βρίσκονταν στο γραφείο μου και δεν υπήρχε τρόπος να επικοινωνήσουν μαζί μου. Από κάποια στιγμή και μετά τα τηλέφωνα δεν λειτουργούσαν. Πέρασε ένα δίωρο περίπου αγωνίας έως ότου καταφέρω να επικοινωνήσω μαζί τους και να τους καθησυχάσω. Σε ελάχιστη ώρα ο κρατικός μηχανισμός βρισκόταν στο χωριό. Στρατός, αστυνομία, πυροσβεστική, ομάδες διάσωσης, βρέθηκαν στο χώρο του συμβά-

ντος. Ελικόπτερα πετούσαν, σκηνές στήθηκαν στο γήπεδο έγιναν οι πρώτες συσκέψεις για την πρώτη εκτίμηση. Όλοι γνωρίζαμε ότι το επόμενο διάστημα θα ήταν πολύ δύσκολο για το χωριό αλλά και την ευρύτερη περιοχή.

Την επόμενη ημέρα 4-4-2021, νωρίς το βράδυ, γίνεται δεύτερος ισχυρός σεισμός μεγέθους 6,1R με αποτέλεσμα οι ζημιές στα πληγωμένα κτήρια να μεγαλώσουν.

Τις επόμενες ημέρες ενώ μπήκα αρκετές φορές στο ετοιμόρροπο κτήριο για να σώσω ό,τι μπορούσα. Το αρχείο του σχολείου, έντυπο και ηλεκτρονικό, διαδραστικούς πίνακες κ.ά.

Εκείνη την ημέρα πιστεύω ότι μία ανώτερη δύναμη μας προστάτευσε. Από τη μία μας κουνούσε και από την άλλη μας προστάτευε. Όταν μάλιστα ο Καθηγητής κ. **Λέκκας Ευθύμιος** μου είπε: **«Γρηγόρη, κάνε το σταυρό σου, γιατί όπως το υπολογίσαμε στο Πανεπιστήμιο, αν δύο - τρία δευτερόλεπτα κρατούσε περισσότερο το κούνημα ή αν το επίκεντρο ήταν δύο χιλιόμετρα πιο μακριά δεν θα έβγαине κανένας από μέσα και ακόμη θα σας έψαχναν»** καταλαβαίνουμε όλοι το τι ζήσαμε.

Οι σκέψεις και τα συναισθήματα τις επόμενες ημέρες με είχαν κυριεύσει. Προσπαθούσα να δώσω απαντήσεις σε ερωτήματα που είχαν κατακλύσει το μυαλό μου, όπως: Τι θα γινόταν, αν κάποιος μαθητής ή εκπαιδευτικός είχε χαθεί; Τι θα γινόταν, αν ο σεισμός γίνονταν 5 λεπτά αργότερα, την ώρα του διαλείμματος, που οι μαθητές της Α' και Β' τάξης έπαιζαν συνήθως στη βεράντα του ισογείου, η οποία γέμισε με τεράστιες πέτρες που έπεσαν; Τι θα γίνονταν, αν ο σεισμός συνέβαινε μία ημέρα αργότερα,



την Πέμπτη, που η αίθουσα Πληροφορικής, η οποία ισοπεδώθηκε, θα ήταν γεμάτη από την πρώτη μέχρι την τελευταία ώρα με μαθητές; Ποιο θα ήταν το μέλλον αυτού του χωριού, αν μία γενιά ολόκληρη είχε φύγει; Ποια θα ήταν η δική μου ψυχοσυναισθηματική κατάσταση, αν έβγαίνα ζωντανός από το κατεστραμμένο κτήριο; Απόρίες και ερωτήματα που δεν μπόρεσα ή δεν θέλησα να απαντήσω. Ευτυχώς όλα πήγαν κατ' ευχήν και έχω τη συνειδησή μου ήσυχη. Δεν θα άντεχα να χαθεί μαθητής ή συνάδελφος εκπαιδευτικός, κατά τη διάρκεια της Διεύθυνσής μου.

Ευχαριστώ όλους τους συναδέλφους που στη δύσκολη εκείνη στιγμή έδρασαν επαγγελματικά, ψύχραιμα και με ενσυναίσθηση και καταφέραμε σε έναν ισχυρό σεισμό μεγέθους 6,3 R να μην πάθει κανείς τίποτε από τους 63 μαθητές και τους 9 συναδέλφους του σχολείου.

**Ο Διευθυντής του Σχολείου  
Γρηγόριος Λέτσιος**

## Επιστολή μαθητή προς τον Δήμαρχο

Συνέχεια από σελίδα 1



**Κύριε δήμαρχε,**

Είμαι ο Γιάννης Δούκας και είμαι μαθητής της Στ' τάξης του Δημοτικού Σχολείου Δαμασίου. Εδώ και τρία χρόνια, μετά τον καταστροφικό σεισμό της 3<sup>ης</sup> Μαρτίου του 2021, εγώ και η οικογένεια μου ζούμε σε κοντέινερ. Η ζωή σε ένα κοντέινερ είναι πραγματικά δύσκολη για πολλούς λόγους.

Αρχικά, σημαντικά προβλήματα δημιουργούνται από τα καιρικά φαινόμενα. Πιο συγκεκριμένα, το καλοκαίρι έχει ανυπόφορη ζέστη και το χειμώνα τσουχτερό κρύο. Όταν βρέχει πολλές ώρες, η βροχή περνάει από τα πάνελ και στάζει μέσα στο "προσωρινό" σπίτι μας, κάνοντας μούσκεμα ακόμη και τα ρούχα μας. Επίσης, μετά από συνεχόμενη βροχή δεν μπορούμε ούτε την πόρτα μας να ανοίξουμε, αφού δεν υπάρχει σκέπαστρο και τα νερά δημιουργούν μικρές λιμνούλες. Από την άλλη, ο θόρυβος από τη βροχή και το χαλάζι μας δίνει την εντύπωση ότι μας πετροβολούν. Εχθρός μας είναι και η υγρασία, αφού υπάρχει παντού σε πόρτες παράθυρα και τοίχους, δημιουργώντας μούχλα και άσχημες μυρωδιές. Ο δυνατός αέρας κουνάει έντονα το κοντέινερ μας και παρασύρει σχεδόν όλα τα αντικείμενα του εξωτερικού χώρου, προκαλώντας μας φόβο και ταραχή.

Επιπρόσθετα, δυσκολίες δημιουργεί η διαμόρφωση του χώρου. Τα κοντέινερ είναι πολύ μικρά και οι αποθηκευτικοί χώροι ελάχιστοι, δυσχεραίνοντας πολύ τη ζωή μιας οικογένειας με τρία παιδιά, όπως η δική μου. Δεν έχουμε δικό μας χώρο, μοιραζόμαστε το ίδιο δωμάτιο με τα αδέρφια μου και έχουμε κοινή αυλή με άλλες έξι οικογένειες. Το αποτέλεσμα είναι ότι δυσκολεύομαι πολλές φορές να συγκεντρωθώ στο διάβασμα, γιατί ακούγονται συνέχεια θόρυβοι απ' έξω. Αυτό, όμως, που με στεναχωρεί πιο πολύ είναι που δεν μπορώ να φωνάξω τους φίλους μου να παίξουμε μαζί, όπως έκανα καθημερινά στο παλιό μου σπίτι, αφού στο κοντέινερ δε χωράμε.

Γενικά, το να ζεις σε κοντέινερ έπρεπε να είναι μια προσωρινή λύση. Ελπίζω να συμμαρζίζετε τα προβλήματά μας και να κάνετε ό,τι περνάει από το χέρι σας για την αποκατάσταση των σπιτιών μας. Δε θέλω να περάσω εδώ όλη την υπόλοιπη ζωή μου και σίγουρα εύχομαι κανένα παιδί να μη βρεθεί στη θέση μου.

Με τιμή,  
Δούκας Ιωάννης

## Άλλη μια διάκριση για το σχολείο μας!!

Το σχολείο μας έλαβε μέρος στον 13<sup>ο</sup> Μαθητικό Καλλιτεχνικό Διαγωνισμό που διοργανώθηκε από το Κέντρο Πρόληψης Π.Ε. Λάρισας – ΟΚΑΝΑ σε συνεργασία με την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Λάρισας. Στο διαγωνισμό συμμετείχαν μαθητές/τριες Νηπιαγωγείων, Δημοτικών (Ε' & ΣΤ' τάξεων), Γυμνασίων και Λυκείων όλων των Σχολικών Μονάδων της Π.Ε. Λάρισας και είχε ως θέμα: **«Μπροστά στο απρόβλεπτο:**

**Αλληλεγγύη, το ανάχωμα που αντέχει».**

Οι μαθητές συμμετείχαν τόσο με εικαστικές δημιουργίες όσο και με την παραγωγή ενός βίντεο σχετικά με το θέμα του διαγωνισμού.

Με χαρά σας ανακοινώνουμε ότι οι μαθητές και οι μαθήτριες της Ε' τάξης του σχολείου Δούκα Ιωάννα, Ευαγγέλου Γιούλα, Κάιβα Ανθή-Εμμανουέλα, Παπαδημητρίου Μαργαρίτης, Πατσή Χριστίνα, Σιμούλης Γιώργος, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών κυρίας Ιφιγένειας-Χριστίνας Λέντζα και κυρίας Στέλλας Κολοβού κατάφέραμε να αποσπάσουμε το 3<sup>ο</sup> Βραβείο στην κατηγορία των Δημοτικών σχολείων με το βίντεο που δημιου-

ργήσαμε με τίτλο: **“Αλληλεγγύη μια αξία που μας ενώνει”**



Το βραβείο αντιστοιχεί σε χρηματικό έπαθλο που θα αξιοποιηθεί για την αγορά βιβλίων στο σχολείο μας.



Ευχαριστούμε θερμά τις δασκάλες μας και συγχαρητήρια σε όλους!  
**Από τους μαθητές της Ε' τάξης**

## 6 Μαρτίου Ημέρα κατά της σχολικής βίας και του εκφοβισμού

Συνέχεια από σελίδα 1

Οι μαθητές της Στ' τάξης Δημοτικού μέσα από συζήτηση καταγράψαμε στον πίνακα της τάξης τις γνώσεις μας γύρω από το φαινόμενο και τις κατηγοριοποιήσαμε. Συγκεκριμένα, αναφερθήκαμε στα χαρακτηριστικά του και διατυπώσαμε τον κανόνα:

**«Σχολικός Εκφοβισμός είναι μια επαναλαμβανόμενη, απρόκλητη, αρνητική συμπεριφορά από ένα άτομο με δύναμη σε ένα πιο αδύναμο που έχει την πρόθεση να του προκαλέσει σωματικό ή ψυχικό πόνο.»**

Προσδιόρισαμε τους ρόλους των ατόμων που συμμετέχουν σε ένα περιστατικό εκφοβισμού, περιγράφουν τις μορφές που μπορεί να πάρει και αναφερθήκαμε στις αιτίες.

Στη συνέχεια, αναρτήσαμε στον πίνακα της τάξης τη χάρτινη απεικόνιση ενός ανθρώπου. Του δώσαμε ένα όνομα και υποθέσαμε πως είναι το θύμα. Λειτουργήσαμε ως θύτες και γράψαμε πάνω του λόγια που πληγώνουν και για κάθε ένα από αυτά δημιουργήσαμε μια σχισμή στη φιγούρα. Έπειτα, μπήκαμε στη θέση του, συζητήσαμε για τα συναισθήματά του και διαπιστώσαμε πως κανένας μας δεν θα ήθελε να βρεθεί σε αυτήν την κατάσταση. Για να διορθώσουμε τα τραύματα, τον παρηγορήσαμε με λόγια που θα τον ενδυνάμωναν και σε κάθε τραύμα βάλαμε «τσιρότα Αγάπης». Αναγνωρίσαμε όμως, ότι οι πληγές δεν επουλώνονται αμέσως. Από τη δράση



**ΟΧΙ ΣΤΗ ΒΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ**

**ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΙΣΟΙ**

αυτή διαπιστώσαμε πόσο σημαντικές είναι οι αξίες της ενσυναίσθησης, της αλληλεγγύης και του σεβασμού όλων των μαθητών του σχολείου. Το μήνυμα που θέλουμε να στείλουμε είναι:



**Θεοδώρα Γκουντελίτσα  
Μαθήτρια της ΣΤ' τάξης**

## Οι οθόνες στη ζωή των παιδιών



Σήμερα τα παιδιά περνάνε πολλές ώρες της ημέρας παρακολουθώντας τηλεοπτικά προγράμματα, παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια ή με τα κινητά τους τηλέφωνα. Οι δημιουργικές ώρες κοντά στην οικογένεια και τους φίλους τους είναι ελάχιστες, αποξενώνονται και τα συναισθήματά τους εξαρτώνται από τον χρόνο που θα διαθέσουν στις οθόνες.

Τα παιδιά που αφιερώνουν όλο τον ελεύθερό τους χρόνο στα ηλεκτρονικά παιχνίδια δημιουργούν μια ψεύτικη πραγματικότητα και από τα ερεθίσματα που δέχονται διαμορφώνεται ο χαρακτήρας και η συμπεριφορά τους. Τέτοιο παράδειγμα αποτελεί η επιθετικότητα που μπορεί να παρουσιάσουν, όταν διασκεδάζουν με βιντεοπαιχνίδια στα οποία κυριαρχούν σκληρές βίαιες. Ακόμη, τα παιδιά που ασχολούνται χωρίς περιορισμούς με αυτές τις συσκευές οδηγούνται σε εθισμό με πολύ αρνητικές συνέπειες για τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Πέρα

από τα προβλήματα συμπεριφοράς, δυσκολίες μπορεί να παρατηρηθούν στην όραση, στη λήψη τροφής με πιθανή αύξηση της παχυσαρκίας αλλά και στον ύπνο.

Από την άλλη, η αυξημένη ενασχόληση των μαθητών με τις οθόνες μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της επίδοσής τους στο σχολείο. Παύουν να διαβάζουν εξωσχολικά βιβλία και να αφιερώνουν τον απαραίτητο χρόνο για την μελέτη τους. Η προετοιμασία των μαθητών για το σχολείο θα πρέπει να γίνεται με ηρεμία και συγκέντρωση, μακριά από ηλεκτρονικές οθόνες και κινητές τηλεφωνικές συσκευές.

Αν και η τεχνολογία αποτελεί μέρος της ζωής όλων των ανθρώπων, οι δάσκαλοι και οι γονείς πρέπει να ενημερώνουν συνεχώς τους μαθητές για τους κινδύνους που κρύβει η πολλή χρήση και να τους βάζουν αυστηρά όρια.



**Γκανάς Δημήτριος  
Μαθητής της ΣΤ' τάξης**

## Κλινική διαιτολόγος – διατροφολόγος στο Σχολείο μας

Συνέχεια από σελίδα 1

Κατά την παρουσία της απάντησε στα ακόλουθα ερωτήματα:

- **Τι εννοούμε όταν λέμε ισορροπημένη διατροφή;**
- Ως ισορροπημένη χαρακτηρίζεται η διατροφή που περιέχει μία ποικιλία θρεπτικών συστατικών, σε τέτοιες ποσότητες και αναλογίες, ώστε να μας εξασφαλίσει τη βέλτιστη λειτουργία του οργανισμού καθώς και τη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.
- **Γιατί πρέπει να ακολουθούμε ισορροπημένη διατροφή;**
- Ακολουθώντας κανείς ισορροπημένη διατροφή εξασφαλίζει την καλύτερη λειτουργία του οργανισμού και τη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Επίσης, ακολουθώντας ισορροπημένη διατροφή βελτιώνουμε τη μνήμη μας και τη συγκέντρωση, αισθανόμαστε πιο ενεργοί, βελτιώνουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα και γενικά έχουμε καλή υγεία.



- **Τι θα πρέπει να περιλαμβάνει μια ισορροπημένη διατροφή;**
- Η ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει τρόφιμα απ' όλες τις ομάδες τροφίμων, όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά (σιτηρά) και πατάτα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα πρωτεϊνούχα τρόφιμα, δηλαδή κρέας, αυγό, ψάρι, όσπρια, αλλά και τα λίπη και τα έλαια.
- **Η ποσότητα που τρώμε από κάθε τρόφιμο παίζει ρόλο;**
- Φυσικά και παίζει ρόλο η ποσότητα των τροφίμων που καταναλώνουμε. Δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο πλάνο διατροφής που μπορούμε να ακολουθήσουμε όλοι, αλλά εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τα χαρακτηριστικά του ατόμου, όπως είναι η ηλικία, το φύλο, η σύσταση του σώματος, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας αλλά και η διαθεσιμότητα των τροφίμων και τα διατροφικά ήθη και έθιμα κάθε τόπου και λαού.
- **Πόσα γεύματα πρέπει να κάνουμε μέσα στη ημέρα;**
- Σημαντικό για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι και ο αριθμός των γευμάτων που κάνουμε μέσα στην ημέρα και πώς κατανέμουμε την τροφή. Παρότι δεν υπάρχει ένας ιδανικός αριθμός γευμάτων, προτείνεται η κατανάλωση τριών κύριων γευμάτων (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά και σε σταθερές ώρες. Επίσης, αρκετές μελέτες έχουν αναφέρει ότι η κατανάλωση πρωινού έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία μας, γι' αυτό καλό είναι να μην παραλείπεται. Εκτός από τα

τρία γεύματα, μπορείτε να καταναλώνετε και ενδιάμεσα μικρογεύματα – «σνακ» (π.χ. δεκατιανό, απογευματινό). Ωστόσο, το κλειδί για μια ισορροπημένη διατροφή είναι η ποιότητα. Οπότε φροντίστε τα γεύματά σας να είναι ποιοτικά και να σας εφοδιάζουν με πληθώρα θρεπτικών συστατικών. Αυτό θα το πετυχαίνετε εντάσσοντας ποικιλία ποιοτικών τροφίμων από όλες τις βασικές ομάδες.



- **Τι είναι το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής;**
- Το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής δημιουργήθηκε από εξειδικευμένους επιστήμονες διατροφής στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και αποτελεί έναν οδηγό δημιουργίας τόσο υγιεινών όσο και ισορροπημένων γευμάτων – είτε αυτά είναι σεβριρισμένα σε πιάτο είτε συσκευασμένα σε πακέτο.



- **Μπορείτε να μας πείτε περισσότερα για αυτό;**
- Φυσικά. Σύμφωνα με το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής μοιράζουμε το πιάτο μας στη μέση και το **μισό του πιάτου είναι καλό να περιλαμβάνει λαχανικά και φρούτα**. Το χρώμα και η ποικιλία φρούτων και λαχανικών διασφαλίζει την πλήρη κάλυψη του οργανισμού στις ανάγκες του. Να τονίσουμε πως οι πατάτες δεν ανήκουν στα λαχανικά στο Πιάτο Υγιεινής Διατροφής, λόγω επιπτώσεών τους στο σάκχαρο του αίματος. **Το ¼ του πιάτου είναι καλό να περιλαμβάνει δημητριακά ολικής αλέσεως**, δηλαδή σπόροι ολικής αλέσεως ή ακατέργαστοι σπόροι – ολικής αλέσεως, κριθάρι, σιτάρι, σπόροι σίτου, κινόα, βρώμη, καστανό ρύζι, καθώς επίσης και τα τρόφιμα που παράγονται από αυτά, όπως τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως. Και τέλος, **το ¼ του πιάτου να περιλαμβάνει πρωτεΐνη**. Τα ψάρια, τα πουλερικά και τα όσπρια αποτελούν υγιεινές αλλά και ευέλικτες πηγές πρωτεΐνης. Μπορούν να αναμειχθούν σε σαλάτες αλλά και να ταιριάξουν

εξίσου καλά με λαχανικά στο πιάτο. Τέλος, καλό είναι να αποφεύγουμε την κατανάλωση επεξεργασμένων κρεάτων όπως το μπέικον και τα λουκάνικα.

Σύμφωνα με το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής **τα υγιεινά φυτικά έλαια πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο**. Τα υγιεινά φυτικά έλαια, όπως ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, καθώς επίσης και τα έλαια από κανόλα, σόγια, φιστίκι και άλλα, δεν πρέπει να απέχουν από το πιάτο υγιεινής διατροφής. Επίσης, συνιστάται η απόφυγη των μερικώς υδρογονωμένων ελαίων, τα οποία περιέχουν ανθυγιεινά τρανς λιπαρά (trans fats). Τα λιπαρά αυτά περιέχονται στα μπισκότα, σφολιάτες, τσιπς, τηγανιτά και γενικότερα επεξεργασμένα τρόφιμα. **Είναι σημαντικό να πούμε ότι ένα τρόφιμο με χαμηλά λιπαρά δεν είναι απαραίτητα και «υγιεινό».**

- Μπορείτε να μας δώσετε και κάποια παραδείγματα γευμάτων λαμβάνοντας υπόψη το πιάτο υγιεινής διατροφής;

- Πολύ ευχαρίστως! Για παράδειγμα, στο πρωινό μας μπορούμε να έχουμε ένα ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι με βρόμη, μέλι και 1 φρούτο.

Στο μεσημεριανό μας μπορούμε να βάλουμε στο μισό πιάτο σαλάτα όπως είναι τα βραστά χόρτα, στο ¼ του πιάτου ψητό ψάρι και στο άλλο ¼ του πιάτου πατάτα ψητή ή βραστή.

Τέλος το βραδινό μας μπορεί να είναι ένα σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, λίγο κοτόπουλο ψητό ή βραστό και λαχανικά.

- Έχετε να προσθέσετε κάτι επιπλέον σε σχέση με το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής;

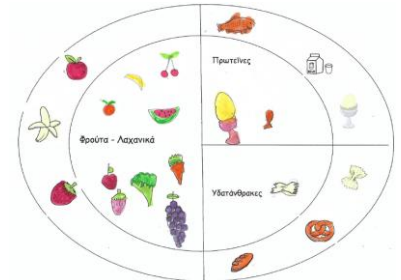
- Θα ήταν παράλειψη, εάν δεν αναφέρουμε την σύσταση για κατανάλωση νερού. Σύμφωνα με το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής καλό είναι να πίνουμε νερό ανάλογα με την ηλικία και τις ανάγκες μας και να παραλείπουμε τα ζαχαρούχα ποτά, να περιορίζουμε το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα σε μία με δύο μερίδες την ημέρα, όπως και τους χυμούς σε ένα μικρό ποτήρι ανά ημέρα.

Ωστόσο, οι συστάσεις της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ τονίζουν πως η άσκηση είναι εξίσου σημαντική στον έλεγχο του βάρους και χρησιμοποιούν μια κόκκινη φιγούρα, η οποία εμφανίζεται να τρέχει κατά μήκος της κάρτας του Πιάτου Υγιεινής Διατροφής προκειμένου να μας υπενθυμίζει το πόσο σημαντική είναι η άσκηση!

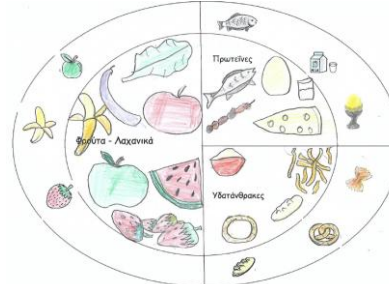


Με την ολοκλήρωση της παρουσίασης και της συζήτησης οι μαθητές δημιούργησαν το δικό τους πιάτο υγιεινής διατροφής και δεσμεύτηκαν να ακολουθούν τις συμβουλές της Κλινικής Διαιτολόγου – Διατροφολόγου κυρίας Παρασκευής Κωτούλα.

Κάιβα Αθηνά Α΄ τάξη



Λέτσιο Μάρθα Δ΄ τάξη



Την ευχαριστούμε θερμά για τον χρόνο που διέθεσε, την υπομονή της και τις χρήσιμες συμβουλές της!

Γρέπου Γεωργία  
Παπαδημητρίου Χρυσοβαλάντου Γεωργία  
Μαθήτριες της ΣΤ΄ τάξης

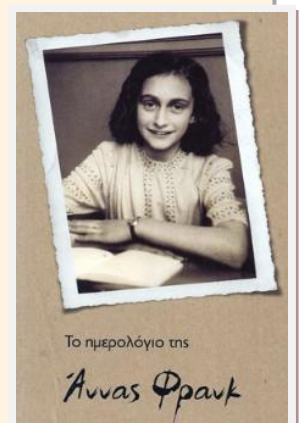
## Το Ολοκαύτωμα των Εβραίων

Το Ολοκαύτωμα των Εβραίων, κατά τη διάρκεια του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, αποτελεί ένα σκοτεινό κεφάλαιο στην ιστορία του 20ού αιώνα. Για τον λόγο αυτό η **27η Ιανουαρίου** έχει καθιερωθεί στα σχολεία ως **Διεθνής Ημέρα Μνήμης για τα Θύματα του Ολοκαυτώματος** από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ την 1η Νοεμβρίου 2005. Η μέρα αυτή επιλέχθηκε, επειδή κατά την ημέρα αυτή το 1945 τα σοβιετικά στρατεύματα απελευθέρωσαν το Άουσβιτς-Μπιρκενάου, το μεγαλύτερο στρατόπεδο συγκέντρωσης και εξόντωσης του ναζιστικού καθεστώτος.

Στα πλαίσια αυτού του εορτασμού, οι μαθητές και οι μαθήτριες της Ε΄ τάξης γνώρισαν την Άννα Φράνκ μέσα από το πασίγνωστο βιβλίο της. Έμαθαν μέσα από το “Ημερολόγιο της Άννας Φρανκ” ότι πρόκειται για ένα δεκατριάχρονο κορίτσι εβραιογερμανικής καταγωγής που κρυβόταν με την οικογένειά της για 4 χρόνια στην Ολλανδία από τους Γερμανούς. Το τε αποκαλύφθηκε το κρησφύγετό τους και στάλθηκε σε στρατόπεδο συγκέντρωσης, όπου και πέθανε.

Μάθαμε ότι η Άννα στο ημερολόγιό της, περιγράφει την καθημερινότητά της, κατά τη διάρκεια της Ναζιστικής Κατοχής, αλλά και τους φόβους και τα όνειρα μιας κοπέλας, που δεν διαφέρουν από αυτά των συνομηλίκων της. Συγκινηθήκαμε, κλάψαμε, μάθαμε και παρακολουθήσαμε μέσα από γραπτά, αφηγήσεις και βίντεο την ιστορία αυτού του μικρού κοριτσιού όπως την έζησε η ίδια και τόσο γλαφυρά μας την παρουσιάζει στο βιβλίο της.

Από τους μαθητές της Ε΄ τάξης



## Συνέντευξη από τον Διευθυντή του Σχολείου μας

Συνέχεια από σελίδα 1

**-Μπορείτε να μας πείτε λίγα λόγια για εσάς;**

-Είμαι ο Γρηγόριος Λέτσιος, όπως ξέρετε. Κατάγομαι από το Αργυροπούλι Τυρνάβου και μένω στον Τύρναβο. Είμαι παντρεμένος κι έχω δύο παιδιά 28 και 29 χρονών.



**- Γιατί διαλέξατε το επάγγελμα του δασκάλου;**

- Από μικρός ήθελα να σπουδάσω κι ήθελα να γίνω Γυμναστής. Ήμουν καλός στα αθλήματα και καλός μαθητής. Δε μελετούσα πολύ. Πρόσεχα στο μάθημα κι έφευγα από το σχολείο διαβασμένος. Όταν έφτασα στην Τρίτη Λυκείου δεν κατάφερα να περάσω στη Γυμναστική Ακαδημία. Η σχολή αυτή βρισκόταν μόνο στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη. Είχε πολύ υψηλή βαθμολογία και τα άτομα που έπαιρναν ήταν ελάχιστα. Πέρασα, όμως, στην Παιδαγωγική Ακαδημία. Είχα δηλώσει κι αυτή τη σχολή, γιατί μου άρεσε. Μάλιστα είχα δηλώσει τη σχολή της Ρόδου, γιατί ήθελα να φύγω από το χωριό. Εμείς τότε δεν είχαμε την ευκαιρία να φεύγουμε συχνά από τον τόπο μας. Επειδή όμως η επιθυμία μου να γίνω Γυμναστής ήταν μεγάλη, με την ολοκλήρωση των σπουδών μου ως δάσκαλος, έδωσα ξανά εξετάσεις για τη Γυμναστική Ακαδημία και πέρασα. Πήρα κι αυτό το πτυχίο με πολύ καλό βαθμό. Μετά τη στρατιωτική μου θητεία, διορίστηκα ως δάσκαλος και δεν το μετάνιωσα. Διάλεξα γενικότερα το επάγγελμα του εκπαιδευτικού, γιατί αγαπώ τα παιδιά και πιστεύω πως είναι σπουδαίο πράγμα να διαπλάθεις χαρακτήρες με τη στάση και το λόγο σου.

**- Πόσα χρόνια είστε Διευθυντής;**

- Διευθυντής είμαι από το 2012. Ήταν και η χρονιά που ήρθα εδώ, στο Δαμάσι.

**- Ποιες είναι οι αρμοδιότητες ενός Διευθυντή;**

- Ο Διευθυντής είναι στην κορυφή της σχολικής κοινότητας. Διοικητικός, επιστημονικός και παιδαγωγικός υπεύθυνος. Καθοδηγεί τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές, ώστε να θέτουν υψηλούς στόχους. Εξασφαλίζει τις προϋποθέσεις προκειμένου το σχολείο να είναι δημοκρατικό, συμπεριληπτικό κι ανοιχτό στην κοινωνία. Συμπεριληπτικό εννοούμε να έχουν πρόσβαση στην εκπαίδευση όλα τα παιδιά ανεξαρτήτου ηλικίας, χρώματος, θρησκείας. Είναι βασικό δικαίωμα η μόρφωση και η παιδεία. Επίσης, ο διευθυντής καθοδηγεί, βοηθά τους εκπαιδευτικούς στο έργο τους και ιδίως τους νεότερους. Φροντίζει για την επιμόρφωσή τους και να αποτελεί παράδειγμα γι' αυτούς. Έρχεται πρώτος στο σχολείο και φεύγει τελευταίος. Ακόμη, πρέπει

να εφαρμόζει τους νόμους και να εκπροσωπεί το σχολείο στους διάφορους φορείς όπως στο Δήμο, τη Νομαρχία, την Περιφέρεια. Όμως, το βασικότερο όλων είναι να φροντίζει για την ασφάλεια των μαθητών, ώστε οι γονείς να παραλαμβάνουν τα παιδιά τους αρτιμελή. Είναι τόσες οι ευθύνες για τους Διευθυντές που μας απασχολούν όλη μέρα.

**- Τι θα θέλατε να βελτιώσετε στο σχολείο μας;**

- Εμείς έχουμε την τύχη να έχουμε ένα τέλειο σχολείο. Μετά τον σεισμό, χτίστηκε σε ελάχιστο χρόνο ένα καινούριο σχολείο με όλες τις προδιαγραφές. Αντισεισμικό, αντικεραυνικό, πλήρως εξοπλισμένο με ό,τι πιο σύγχρονο υπάρχει στον χώρο της εκπαίδευσης. Έχουμε ηλεκτρονικούς υπολογιστές, εκτυπωτές και διαδραστικούς πίνακες σε κάθε αίθουσα και πολλά άλλα μέσα. Εκείνο που τώρα πρέπει να προσέξουμε όλοι μας είναι η συντήρηση του κτηρίου, ώστε και οι επόμενες γενιές να το βρουν το ίδιο όμορφο. Σε ότι αφορά τους μαθητές, εκείνο που προ-σπαθώ να σας μεταδώσω είναι το όραμα. Θέλω να έχετε όραμα και στόχους στη ζωή σας. Όλα πηγάζουν από την παιδεία, γι' αυτό θέλω να είστε προσηλωμένοι στο σχολείο. Κάθε μάθημα έχει και κάτι να σας δώσει και δεν πρέπει να αδιαφορείτε. Να ξέρετε πως χωρίς προσπάθεια τίποτα δεν κερδίζεται. Σκεφτείτε λοιπόν την χαρά που θα παίρνετε, όταν πετυχαίνετε τους στόχους σας στη ζωή.



**- Υπάρχει κάποια κατάσταση που σας δυσκόλεψε στα χρόνια που είστε Διευθυντής;**

- Η κατάσταση που με δυσκόλεψε την βίωσατε και εσείς. Ήταν ο σεισμός της 3<sup>ης</sup> Μαρτίου του 2021. Επειδή μέχρι τότε εκτελούσα το καθήκον μου με υπευθυνότητα, αντιδράσατε όπως έπρεπε στο φαινόμενο του σεισμού. Έτσι, βγήκαμε όλοι ζωντανοί και χωρίς τραυματισμούς. Η αλήθεια είναι ότι ως τότε φοβόμουν τον κεραυνό, γιατί το σχολείο ήταν ξύλινο και δεν είχαμε αλεξικέραυνο. Σε περίπτωση κεραυνού θα παίρναμε φωτιά. Δυστυχώς, με τον ισχυρό σεισμό το σχολείο μας καταστράφηκε, όμως τώρα έχουμε ένα καινούριο σχολείο, αντισεισμικό και με αλεξικέραυνο.

**- Πώς αντιμετωπίζετε τις διενέξεις των μαθητών;**

- Καταρχήν δεν θα πρέπει να υπάρχουν διενέξεις στο σχολείο. Διενέξεις υπάρχουν, όταν δύο άνθρωποι έχουν να χωρίσουν κάτι. Εσείς δεν έχετε να χωρίσετε τίποτα. Βλέπουμε στην τηλεόραση περιστατικά με σχολική βία που οι μαθητές τα καταγράφουν και στα κινητά τους. Είναι πολύ άσχημες εικόνες, αλλά το φαινόμενο αυτό



δεν έχει τις ρίζες του στο σχολείο. Είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο. Εδώ, σημαντικό ρόλο παίζει η οικογένεια, οι αρχές και οι αξίες που έχουν δώσει οι γονείς στα παιδιά τους, κι έπειτα οι εκπαιδευτικοί. Η βία πάντα φέρνει βία. Οι διαφορές, όμως, δε λύνονται με τη βία, αλλά με τον λόγο. Εκεί καταλήγουν όσοι δεν έχουν επιχειρήματα και γι' αυτό πρέπει να σκεφτόμαστε πολύ καλά πριν πρά-

ξουμε. Ελπίζω με τις απαντήσεις μου να κάλυψα τα ερωτήματά σας.

**Σας ευχαριστούμε πολύ για το χρόνο που μας διαθέσατε. Όσα ακούσαμε ήταν ενδιαφέροντα και διδακτικά.**

Από τους μαθητές της ΣΤ' τάξης

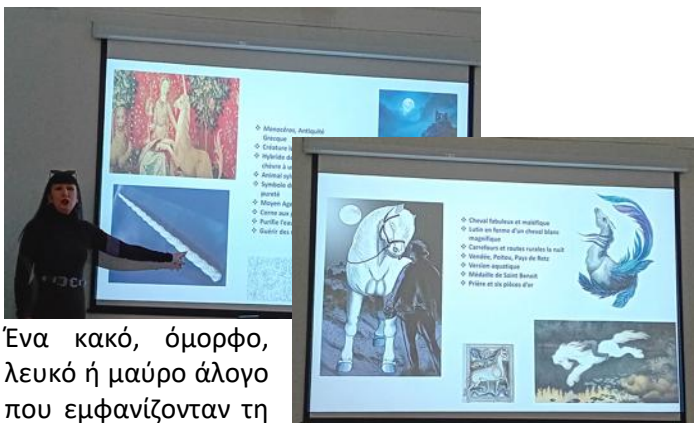
## Φανταστικά πλάσματα... και πού θα τα βρεις;

Στις 23 Ιανουαρίου η Ε' και ΣΤ' τάξη του σχολείου μας επισκέφτηκαν το Γαλλικό Ινστιτούτο Λάρισας για την υλοποίηση του προγράμματος

**«Φανταστικά πλάσματα... και πού θα τα βρεις;».**

Μάθαμε για τους θρύλους και τις παραδόσεις της Γαλλίας και πώς αυτοί πέρασαν στη σύγχρονη ζωή. Εντοπίσαμε κοινά στοιχεία με τους θρύλους και τις παραδόσεις της Ελλάδας, αλλά και τις διαφορετικές ιδιότητες που αποδίδουν οι δύο πολιτισμοί στα θρυλικά πλάσματα.

Μιλήσαμε για δρακοϊστορίες, ιστορίες με ιππότες και γοργόνες, νεράιδες, άλογα, μονόκερους και λυκάνθρωπους. Χαρακτηριστική είναι η ιστορία του **Cheval Mallet**



Ένα κακό, όμορφο, λευκό ή μαύρο άλογο που εμφανιζόταν τη νύχτα στους ταξιδιώτες και τους γοήτρευε. Όποιος έκανε το λάθος να το ιππεύσει δεν μπορούσε να κατέβει. Έπεφτε μαζί του στο ποτάμι και πνιγόταν. Σύμφωνα με το μύθο, οι ταξιδιώτες γλύτωναν μόνο αν είχαν πάνω τους το αντίτιμο του ταξιδιού σε νομίσματα ή αν φορούσαν ένα μενταγιόν.

Στη συνέχεια, χωριστήκαμε σε ομάδες και κάθε μία δημιούργησε το δικό της μυθικό πλάσμα με υλικά που μας παρείχε το Ινστιτούτο.

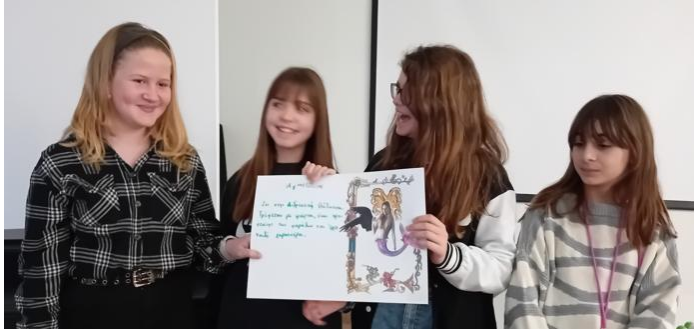


Ευαγγελία και Θεοδώρα  
Γκουντελίτσα  
Γρέπου Γεωργία  
Παπαδημητρίου Χρυσοβαλάντου Γεωργία  
Μαθήτριες της ΣΤ' τάξης

Έπειτα, γράψαμε λίγα λόγια γι' αυτό και το παρουσιάσαμε.



Οι μαθήτριες της ΣΤ' τάξης έφεραν το δικό τους πλάσμα στη σχολική τάξη και μαζί με τη δασκάλα των Γαλλικών κυρία Μήλιου Λουίζα έγραψαν τον παρακάτω μύθο:



### La sirene Agmelousine et le pêcheur- Η γοργόνα Agmelousine και ο ψαράς

Il etait une fois.... Μια φορά κι έναν καιρό... σε μια ωραία πόλη της Γαλλίας... de France, την Marseille...Μασσαλία ζούσε μια πανέμορφη γοργόνα... sirene, η Agmelousine. Η γοργόνα κατοικούσε σε μια θάλασσα, όπου τα νερά της ήταν πολύ βαθιά και υπήρχαν πολλοί κίνδυνοι. Un jour...μια μέρα είδε έναν νεαρό ψαρά που πήγαινε για ψάρεμα και τον ερωτεύτηκε. Όμως, δεν του είπε για τους κινδύνους που παραμόνευαν στη θάλασσα, γιατί ήθελε να τον βλέπει κάθε φορά που πήγαινε για ψάρεμα. Ο καιρός περνούσε και μετά από ένα μήνα ο ψαράς γνώρισε μια jeune fille...κοπέλα, την αγάπησε και μετακόμισε μαζί της στη πρωτεύουσα της Γαλλίας, το Paris...Πα-ρίσι. Μόλις η Agmelousine έμαθε τα δυσάρεστα νέα, άρχισε να κλαίει ασταμάτητα και τρελάθηκε. Τότε λοιπόν, αποφάσισε να εκδικηθεί τον ψαρά για τον γάμο του. Όποιος ψαράς πήγαινε για ψάρεμα σε εκείνο το σημείο της γνωριμίας τους, τον έπνιγε στα βάθη της θάλασσας. Είναι το περίφημο πέρασμα της Agmelousine.

## Η Μουσική παιδεία από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα

Συνέχεια από σελίδα 1

Κατά την ελληνική μυθολογία, οι Μούσες ήταν εννέα αρχαίες θεότητες κόρες του Δία και προστάτιδες της μουσικής, των μουσικών οργάνων, του χορού, του γλεντιού και της ποίησης.

Στη σημερινή εποχή, μουσική σημαίνει η τέχνη των ήχων. Αντίθετα, οι αρχαίοι Έλληνες έδιναν σε αυτή τη λέξη διαφορετικό νόημα καθώς εννοούσαν την αδιάλυτη ενότητα ήχου και λόγου. Στην αρχαιότητα η μουσική συνόδευε τους Έλληνες σε κάθε δραστηριότητα από τις απλές καθημερινές ασχολίες, τις επίσημες τελετές και γιορτές μέχρι και τους πολέμους. Ακόμη, η μουσική ήταν άρρηκτα συνδεδεμένη με τη θρησκεία και τη φιλοσοφία.

Από τα Ομηρικά Έπη γίνεται αναφορά στη δύναμη της μουσικής να επηρεάζει την ψυχή του ανθρώπου. Σύμφωνα με τη θεωρία του ήθους ή αλλιώς την ηθική θεωρία της μουσικής οι αρχαίοι Έλληνες είχαν διαπιστώσει πως η μουσική, είναι δυνατόν να προκαλέσει διάφορες συναισθηματικές αντιδράσεις. Μπορεί να τον επηρεάσει τον άνθρωπο θετικά, ωθώντας τον σε καλές ενέργειες, ή και αρνητικά. Γι' αυτό στην αρχαία Ελλάδα η μουσική ήταν ένα από τα σημαντικότερα μαθήματα. Για παράδειγμα, στην αρχαία Αθήνα οι μαθητές συνοδεύονταν από τον γραμματιστή που τους μάθαινε να διαβάζουν, να γράφουν και να λογαριάζουν και από τον κιθαριστή που τους μάθαινε να παίζουν κιθάρα και λύρα.

Η μουσική παιδεία στο σχολείο μας και η συμμετοχή μας στις εκδηλώσεις του με τη χορωδία και τη συνοδεία μουσικών οργάνων αποτελεί ξεχωριστή στιγμή στη σχολική μας ζωή. Οι μαθητές αναφέρουν:

«Αγαπώ πάρα πολύ τη μουσική. Μου φέρνει χαλάρωση ηρεμία και με κάνει να ξεχνάω όλα μου τα προβλήματα. Από το μάθημα της μουσικής και τη χορωδία δεν ξεχνάω τα τραγούδια του Πολυτεχνείου, τα ηπειρώτικα κάλαντα και τον Εθνικό Ύμνο.»

**Γκουντελίτσα Ευαγγελία**



Πρόβες για τα ηπειρώτικα κάλαντα με τους μαθητές της Ε' και της ΣΤ' τάξης.

«Τα συναισθήματά μου για τα τόσα πολλά πράγματα που κάνουμε φέτος με την κυρία της μουσικής είναι ευτυχία και χαρά. Συμμετέχουμε σε γιορτές, τραγουδώντας υπέροχα τραγούδια που τα συνοδεύουμε με μουσικά όργανα όπως ντέφια και τουμπερλέκια. Για εμένα είναι μοναδική εμπειρία.»

**Γκουντελίτσα Θεοδώρα**

«Το μάθημα της μουσικής είναι πολύ ωραίο, γιατί μαθαίνουμε πράγματα σχετικά με τη μουσική και περνάμε ευχάριστα και δημιουργικά την ώρα μας. Μαθαίνουμε τραγούδια για τις σχολικές γιορτές και κάποια από αυτά τα συνοδεύουμε με μουσικά όργανα. Εγώ σε δύο γιορτές χτυπούσα τουμπερλέκι, όπως μου είχε μάθει η κυρία μου, και μου άρεσε πολύ. Ήταν πραγματικά πάρα πολύ ωραία!»

**Γκανάς Δημήτριος**



Η χορωδία των μαθητών της ΣΤ' τάξης στη γιορτή του Πολυτεχνείου.

«Η μουσική στο σχολείο μου είναι ένα ωραίο μάθημα για εμένα. Παρουσιάζουμε πολλά και διάφορα πράγματα με τη χορωδία στις επετειακές γιορτές. Περισσότερο μου άρεσε η δική μας γιορτή, η γιορτή του Πολυτεχνείου. Τις θεατρικές παραστάσεις μας συνόδευαν τραγούδια εκείνης της εποχής. Μετά από πολλές πρόβες και πολύ προσπάθεια καταφέραμε να βγάλουμε ένα άριστο αποτέλεσμα»

**Γρέπου Γεωργία**



Κάλαντα από όλους τους μαθητές του σχολείου στη Χριστουγεννιάτικη γιορτή.

«Μαζί με τη δασκάλα της μουσικής, κυρία Έφη Φαρμάκη, έχουμε κάνει πολλές δραστηριότητες. Συνοδεύσαμε με τραγούδια τη γιορτή του Πολυτεχνείου, τη γιορτή των Χριστουγέννων αλλά και οργανώσαμε γιορτή για τα γενέθλια της δασκάλας μας. Σε όλες τις παραπάνω δραστηριότητες μας καθοδηγούσε η αγαπημένη μας κυρία της μουσικής. Είμαι πολύ χαρούμενη που συμμετέχω σε αυτές τις δράσεις. Η μουσική με εμπνέει δημιουργικά. Μέσα από αυτή εκφράζομαι, γαληνεύει η ψυχή μου και μου χαρίζει υγεία.»

**Παπαδημητρίου Χρυσοβαλάντω**

**Πουτόκας Ψύχας Γεώργιος  
Μαθητής της ΣΤ' τάξης**

## Η ζωή στο χωριό

Σήμερα πολλοί άνθρωποι επιλέγουν να μένουν στις πόλεις προκειμένου να βρίσκουν εύκολα εργασία και πρόσβαση σε άλλα αγαθά. Ταυτόχρονα όμως, ζούνε σε ένα περιβάλλον μολυσμένο από τα καυσαέρια των αυτοκινήτων και τους καπνούς των εργοστασίων. Στους δρόμους καθημερινά αντιμετωπίζουν κυκλοφοριακό πρόβλημα, σπαταλώντας από τον πολύτιμο τους χρόνο, και οι πολυκατοικίες είναι χτισμένες η μία κοντά στην άλλη με ενοίκους που δε γνωρίζονται μεταξύ τους.

Από την άλλη, η ζωή στο χωριό είναι πολύ διαφορετική. Το χωριό δίνει την δυνατότητα στον άνθρωπο να ζει κοντά στη φύση και να αναπνέει καθαρό αέρα. Να νιώθει ελεύθερος, μακριά από τη μόλυνση της ατμόσφαιρας και τη συνεχή χρήση των οχημάτων. Η μετακίνησή του είναι εύκολη, αφού μπορεί γρήγορα να μεταβεί από το ένα μέρος στο άλλο με το ποδήλατο ή με τα πόδια.

Ακόμη, η καθημερινότητα των ανθρώπων είναι στενά συνδεδεμένη με τη φύση. Σηκώνονται το πρωί, χωρίς το άγχος του χρόνου, για να πάνε στα περιβόλια, τα αμπέλια και τα θερμοκήπια και να κάνουν τις αγροτικές τους εργασίες. Οι έργοι τους σχετίζονται με την πρόβλεψη του καιρού, την φροντίδα της αγροτικής παραγωγής και την προστασία της από όσα την απειλούν. Στα χωριά οι περισσότεροι έχουν στα σπίτια τους μπαξέδες και δικές τους κότες. Έτσι, μπορούν να παράγουν μόνοι τους βιολογικά προϊόντα χωρίς φάρμακα και να παίρνουν καθημερινά φρέσκα αυγά. Ακόμη, κάποιοι μεγαλώνουν τα δικά τους ζώα και παίρνουν το γάλα για να φτιάξουν τυρί και γιαούρτι.

Αυτός ο τρόπος ζωής εξασφαλίζει στους ανθρώπους χρόνο για καθημερινή επαφή και επικοινωνία. Οι γυναί-



Το χωριό μας από ψηλά.

Σχέδιο του μαθητή Μουσιάρη Δημήτριου.

κες, αφού γυρίσουν από τις δικές τους δουλειές και φροντίσουν το σπίτι τους, απολαμβάνουν τον απογευματινό τους καφέ συζητώντας με τις γειτόνισσες και τις φίλες τους. Οι άντρες συνηθίζουν τα βράδια να πηγαίνουν σε κάποιο από τα καφενεία του χωριού. Εκεί, έχουν την ευκαιρία να βρεθούν με τους συγχωριανούς τους και να συζητήσουν θέματα που τους απασχολούν. Επίσης, σημαντικό μέρος της ζωής των χωριών αποτελούν οι μεγάλες γιορτές και τα πανηγύρια, που δίνουν στους κατοίκους την ευκαιρία για διασκέδαση και οικογενειακές συγκεντρώσεις.

Αν και η ζωή στο χωριό έχει και τις δυσκολίες της, όπως η άμεση πρόσβαση στο νοσοκομείο ή σε άλλα αγαθά, αρκετοί άνθρωποι προτιμούν να μένουν εκεί για να αναπνέουν τον καθαρό αέρα, να τρώνε φρέσκα φρούτα και λαχανικά και να απολαμβάνουν τη φύση ευτυχισμένοι χωρίς άγχος.

**Ματράκης Νικόλαος**  
Μαθητής της ΣΤ΄ τάξης

## ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΙΕΡΑΡΧΕΣ



Στις 30 Ιανουαρίου η Εκκλησία μας τιμά τους τρεις αγίους των γραμμάτων. Τον Βασίλειο τον Μέγα, τον Γρηγόριο τον Ναζιανζηνό και τον Ιωάννη τον Χρυσόστομο.

Ο Μέγας Βασίλειος γεννήθηκε το 330 μ.Χ. στη Νεοκαισάρεια του Πόντου. Πίστευε βαθιά στο Θεό. Συγκέντρωσε χρήματα κι έφτιαξε την πόλη των φτωχών και των αρρώστων, τη Βασιλειάδα. Εκεί υπήρχε νοσοκομείο, φτωχοκομείο, γηροκομείο και σανατόριο. Ο ίδιος, επισκεπτόταν τους αρρώστους και τους παρηγορούσε. Έφυγε από τη ζωή το 379 μ.Χ.. Για όλα αυτά η εκκλησία τον κατέταξε στους αγίους και η ιστορία τον ονόμασε Μέγα.

Ο αδελφικός φίλος του Βασιλείου, Γρηγόριος ο Θεολόγος, ονομάστηκε και Ναζιανζηνός, γιατί γεννήθηκε στη Ναζιανζό της Καππαδοκίας. Στο έργο του διακρίνουμε μια μεγάλη προσήλωση στο καθήκον και την αγά-

πη. Αν όλοι οι άνθρωποι αγαπούσαν και αγαπιόντουσαν, έλεγε, δε θα υπήρχαν κακίες στον κόσμο. Ξεχωρίζει ιδιαίτερα για τις ιδέες του για την παιδεία. Πέθανε το 389 μ.Χ.

Τέλος, ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος γεννήθηκε στην Αντιόχεια το 344 μ.Χ.. Ονομάστηκε έτσι γιατί, όταν δίδασκε το λόγο του Θεού, ήταν σαν να έβγαιναν χρυσά λόγια από το στόμα του. Όταν έγινε Πατριάρχης, αγωνίστηκε για την ανάπτυξη της φιλανθρωπικής ιδέας και ίδρυσε πολλά φιλανθρωπικά ιδρύματα.

Το Σχολείο μας τίμησε την εορτή τους με τον εκκλησιασμό των μαθητών και των δασκάλων τους. Τη σημαία κράτησε η μαθήτρια Γκουντελίτσα Ευαγγελία.



**Χαρισούλη Αικατερίνη**  
Μαθήτρια της ΣΤ΄ τάξης

## Έθιμα και παραδόσεις του χωριού μας

### Τα έθιμα των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς στον τόπο μας

#### Η καμήλα

Τις ημέρες των εορτών των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς στο χωριό μας αναβιώνουμε έθιμα με πολύ παλιά παράδοση που σκοπό έχουν να διώξουν το κακό από τον τόπο μας. Ένα από αυτά αποτελεί το έθιμο της «καμήλας». Σύμφωνα το έθιμο, το πρωί της Πρωτοχρονιάς και των Φώτων, οι νέοι του χωριού κουβαλούν μία αυτοσχέδια κατασκευή που μοιάζει με καμήλα και τη μεταφέρουν στην πλατεία με συνοδεία μουσικής και τραγουδιού. Συνηθίζεται οι νέοι που συμμετέχουν να είναι αγόρια που υπηρετούν στο στρατό ή πρόκειται να



καταταχθούν. Την αυτοσχέδια κατασκευή κουβαλούν δύο άτομα και οι υπόλοιποι την πλαισιώνουν. Κάποιοι αναλαμβάνει να οδηγεί την καμήλα, τραβώντας την από ένα σκοινί, και κάποιος άλλος τη χτυπά συμβολικά με ξύλο για να προχωρήσει. Άλλοι κρατούν μουσικά όργανα όπως τουμπερλέκι και ντέφι και άλλος έναν κουμπάρα για τη συλλογή κερμάτων. Η καμήλα επισκέπτεται τα καφενεία, τα καταστήματα της πλατείας και τα σπίτια του χωριού για να φέρει καλοτυχία και να διώξει το κακό. Με το πέρασμα της θεωρείται πως καθαρίζει ο τόπος ενώ ταυτόχρονα συγκεντρώνονται χρήματα για τους νέους. Κατά τη διάρκεια της περιφοράς της καμήλας, ακούγονται παραδοσιακά τραγούδια. Η κατασκευή της καμήλας απαιτεί



αρκετό χρόνο και προετοιμασία. Για το κεφάλι της χρησιμοποιείται κρανίο ζώου, συνήθως αγελάδας ή αλόγου. Αυτά προέρχονται από κουφάρια ζώων που έχουν θαφτεί πριν από 7 - 8 χρόνια, όσα απαιτούνται για να χωνέψουν. Αφού τα ξεθάψουν, πλένονται και βάζονται με σπρέι. Για το σώμα της δημιουργείται ένας σκελετός από ξύλα που θυμίζει την καμήλα της Αιγύπτου. Το μέγεθός του θα πρέπει να είναι τόσο μεγάλο, ώστε να χωρούν μέσα του τα δύο άτομα που θα την κουβαλούν. Το κεφάλι στερεώνεται στο σώμα με ξύλινο κοντάρι. Ο σκελετός καλύπτεται με σεντόνια και γύρω του κρεμιούνται κουδούνια και χρωματιστά μπαλόνια.

Στο χωριό μας κατασκευάζονται αρκετές καμήλες από παιδιά και συλλόγους και σε κάθε μία δίνεται και ένα όνομα. Φέτος, το έθιμο της καμήλας συνόδεψαν και τα τμήματα του χορευτικού συλλόγου όπου τραγούδησαν και χόρεψαν στην πλατεία του χωριού.



#### Τα κουδούνια

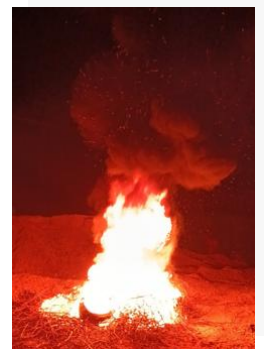
Από το βράδυ της παραμονής των Χριστουγέννων ως και τα Φώτα συγκεντρώνεται μία πολυάριθμη παρέα αγοριών που το καθένα κρατά μια κουδούνια. Επιλέγονται μεγάλες κουδούνες που μπορούν να κάνουν αρκετό θόρυβο. Η παρέα τριγυρίζει σε όλες τις γειτονιές του χωριού, χτυπώντας τα κουδούνια. Με την αναστάτωση που δημιουργούν επιδιώκουν να τρομάξουν και να διώξουν τα καλικατζαράκια καθώς και να βρει η νέα χρονιά τους κατοίκους χωρίς κακίες και διαμάχες.



Μουσιάρης Δημήτριος  
Μαθητής της ΣΤ΄τάξης

#### Αποκριάτικες εκδηλώσεις στο χωριό μας

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, στο χωριό μας αναβίωσαμε το έθιμο της Αποκριάς την «μπαρμπαριά». Σύμφωνα με την παράδοση, οι κάτοικοι του χωριού μαζεύουν ξύλα, τα δαματσούλια, και παλιά λάστιχα προκειμένου να ανάψουν φωτιές στην πλατεία και τις γειτονιές τις ημέρες της Αποκριάς. Οι κάτοικοι του χωριού κάθε ηλικίας μαζεύονται στη μεγάλη φωτιά της πλατείας του χωριού αργά το απόγευμα. Το έθιμο συνοδεύει ζωντανή παραδοσιακή μουσική, κρασί και ψητά κρέατα.



Την εορταστική διάθεση ενίσχυσε ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων του Δημοτικού Σχολείου Δαμασίου με την διοργάνωση αποκριάτικου πάρτι όπου οι μαθητές φόρεσαν τις στολές τους και διασκέδασαν!

## Ο εορτασμός της Καθαρής Δευτέρας

Το τέλος της Αποκριάς έρχεται με το ξημέρωμα της Καθαρής Δευτέρας. Την ημέρα αυτή ξεκινά η Σαρακοστή για την Εκκλησία μας, μία νηστεία 40 ημερών για τον καθαρισμό του πνεύματος και της ψυχής.

Φέτος, η δημοτική αρχή σε συνεργασία με τον Εκπολιτιστικό Μορφωτικό Σύλλογο Δαμασίου οργάνωσαν εκδηλώσεις στην κεντρική πλατεία του χωριού. Από νωρίς το πρωί της Καθαρής Δευτέρας στήθηκαν στην πλατεία τραπέζια που περίμεναν τους κατοίκους να συγκεντρωθούν και να γιορτάσουν. Οι γυναίκες του συλλόγου, έχοντας προετοιμάσει και μαγειρέψει τουρσί, λαγόνα, μπουρανί, φασολάδα απλή και καυτερή, τα προσέφεραν με κρασί στους παραβρισκόμενους.



Ζωντανή μουσική συνόδευε το χορευτικό του συλλόγου και τους παραδοσιακούς τους χορούς με μικρούς και μεγάλους μαθητές.



Ο χορός των μαθητών έκλεισε με το παραδοσιακό γαϊτανάκι.



Σε αυτό ένας νέος κρατά ένα μεγάλο κοντάρι που από την κορυφή του ξεκινούν δώδεκα χρωματιστές κορδέλες. Με τις κινήσεις των χορευτών οι κορδέλες που κρατούν πλέκονται πάνω στο κοντάρι και με αντίστροφες χορευτικές κινήσεις ξετυλίγονται. Η μέρα έκλεισε με χορό από όλο τον κόσμο.

**Γρέπου Γεωργία**  
**Παπαδημητρίου Χρυσοβαλάντου Γεωργία**  
**Μαθήτριες της ΣΤ΄ τάξης**

## Η εκκλησία του Αγίου Θεοδώρου

Στις 23 Μαρτίου γιορτάζει η εκκλησία του Αγίου Θεοδώρου που βρίσκεται σε κοντινή πλαγιά στο χωριό μας. Κάθε χρόνο, τιμώντας τον Άγιο, οι πιστοί ανεβαίνουν με τα πόδια στην εκκλησία για την πρωινή λειτουργία. Κατά το έθιμο, τους πεζούς συνοδεύουν καβαλάρηδες με τα άλογα τους. Με την ολοκλήρωση της λειτουργίας οι κάτοικοι συγκεντρώνονται στην πλατεία του χωριού και τα παιδιά διασκεδάζουν με παιχνίδια που



προσφέρουν οι πλανόδιοι πωλητές. Οι εορταστικές εκδηλώσεις ολοκληρώνονται το βράδυ στην πλατεία του χωριού όπου μικροί και μεγάλοι χορεύουν με την παρουσία ζωντανής παραδοσιακής μουσικής.



**Γκουντελίτσα Θεοδώρα**  
**Δούκας Ιωάννης**  
**Μαθητές της ΣΤ΄ τάξης**

# Ο εορτασμός της 25<sup>ης</sup> Μαρτίου στον τόπο μας

Στις 25 Μαρτίου η Ορθόδοξη Εκκλησία γιορτάζει τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου, δηλαδή την είδηση που έφερε ο αρχάγγελος Γαβριήλ στην Παναγία, ότι μέσω αυτής θα έρθει στον κόσμο ο Υιός του Θεού. Ακριβώς αυτή τη μέρα διάλεξαν και οι Έλληνες, έπειτα από μια σκλαβιά 368 χρόνων, για να ξεκινήσουν τον αγώνα τους κατά του τουρκικού ζυγού. Πίστεψαν με όλη τη δύναμη της ψυχής τους ότι ο Θεός είναι με το μέρος τους και τελικά η πίστη τους δικαίωσε.



Ανήμερα της γιορτής οι μαθητές εκκλησιάστηκαν στον Άγιο Τρύφωνα, όπου η κυρία Κολοβού Στέλλα εκφώνησε τον πανηγυρικό λόγο.



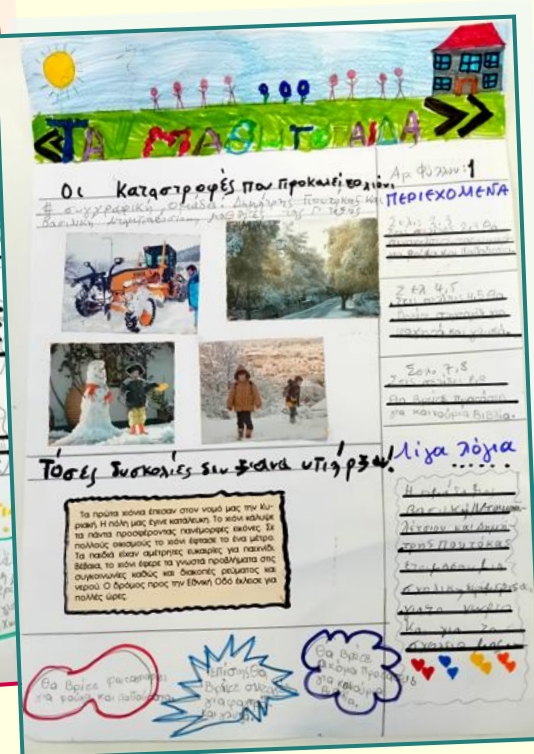
Την ημέρα αυτή τίμησε και το σχολείο μας στη σχολική γιορτή που διοργάνωσε η κυρία Ιφιγένεια – Χριστίνα Λέντζα με την Ε΄ τάξη δημοτικού και μαθητές της Στ΄ τάξης. Στη γιορτή παρουσιάστηκαν σημαντικές στιγμές του αγώνα μέσα από θεατρικά δρώμενα και ακούστηκαν υπέροχα τραγούδια τα οποία συνόδευε η κυρία Ι. Λέντζα με το αρμόνιο.

Έπειτα ακολούθησε η κατάθεση στεφάνων και η παρέλαση στην πλατεία του χωριού με σημαιοφόρο την μαθήτριά Γρέπου Γεωργία.

Από τους μαθητές της ΣΤ΄ τάξης

## Και οι μικρότεροι μαθητές δημιουργούν!

Οι μαθητές της Γ΄ τάξης του Δημοτικού Σχολείου Δαμασίου με την καθοδήγηση της δασκάλας μας κυρίας Κυρίτση Μαρίας δημιουργήσαμε τα δικά μας πρωτοσέλιδα σχολικής εφημερίδας, στο πλαίσιο του μαθήματος της Γλώσσας και της δημιουργικής γραφής.



Δουλεύοντας σε ομάδες διδαχθήκαμε τις αξίες της επικοινωνίας, της συνεργασίας, του αλληλοσεβασμού και της εκτίμησης της προσφοράς στα μέλη της ομάδας. Τα αποτελέσματα της εργασίας μας μας ενθουσίασαν!!

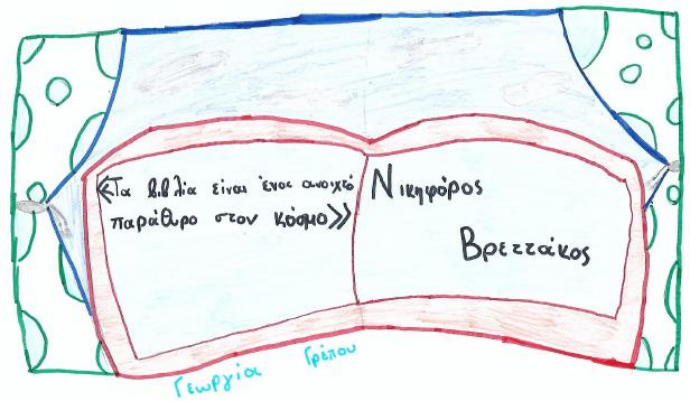
Από τους μαθητές της Γ΄ τάξης

## Η αξία της ανάγνωσης ενός παιδικού βιβλίου

Μέσα από τις σελίδες της εφημερίδας μας αποφάσισα να γράψω τους προβληματισμούς μου γύρω από το εξωσχολικό βιβλίο. Αξίζει να αφιερώσει χρόνο ένας μαθητής για να διαβάσει ένα βιβλίο ή μήπως όχι; Στην εποχή μας, που τα παιδιά διαθέτουν σύγχρονα ηλεκτρονικά παιχνίδια και άλλα μέσα ψυχαγωγίας, η ανάγνωση βιβλίων έχει παραμεριστεί.

Ο Έλληνας ποιητής Νικηφόρος Βρεττάκος είχε πει πως «**Τα βιβλία είναι ένα ανοιχτό παράθυρο στον κόσμο**». Κατά τη γνώμη μου είναι σημαντικό να επενδύω καθημερινά μέρος του ελεύθερου χρόνου μου στην ανάγνωση ενός λογοτεχνικού βιβλίου καθώς έχει να μου προσφέρει πολλά. Η συχνή επαφή με το βιβλίο βοηθά στην ανάπτυξη της φαντασίας μου. Μπαίνω στο ρόλο των ηρώων και βιώνω τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους. Ταξιδεύω σε άλλους τόπους και χρόνους και μαθαίνω για τη ζωή των ανθρώπων εκεί και τον πολιτισμό τους. Ακόμη, με βοηθά να ηρεμώ και μου κρατά συντροφιά.

Σε αντίθεση με οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα, η επαφή με το βιβλίο βελτιώνει και τις σχολικές μου επιδόσεις. Ενισχύει τη συγκέντρωσή μου, βοηθά στην



Γεωργία Γρέπου

καλλιέργεια του προφορικού και γραπτού μου λόγου και εμπλουτίζει το λεξιλόγιό μου.

Αναμφίβολα αποτελεί μια συνήθεια που όλα τα παιδιά πρέπει να υιοθετήσουμε, ιδίως στη σύγχρονη ψηφιακή εποχή.

Γκουντελίτσα Ευαγγελία  
Μαθήτρια της ΣΤ΄ τάξης



## Βιβλιοπαρουσιάσεις

Η βιβλιοθήκη ηγθαινει να συναντήσσει τους μαθητές!!

Το αγαπημένο μου βιβλίο είναι ένας ασπρόμαυρος ζωγράφος της σουηδικής Λίνας Μουσιώνη. Πρόκειται για ένα βιβλίο στο οποίο ένα παιδί, όταν ζωγραφίζει δεν χρησιμοποιεί χρώματα. Η μητέρα τότε τον έπρεπε στους διατρούς για να μάθει τι του συνέβαινε. Μου άρεσε πολύ γιατί φερόλο που το παιδί είχε μια αρρώστια η οποία δεν εντρεν όταν και ζωγράφιζε μόνο με ασπρό και μαύρο, έφακε λουλούσε να ζωγραφίζει καταπληκτικά. Στο τέλος έμαθε να χρησιμοποιεί μόνο το κόκκινο και κίτρινο χρώμα.



Μαργαρίτης  
Παπαδημητρίου  
Ε' τάξη



Το αγαπημένο μου βιβλίο είναι «Η Ρουμπίνη των δασών». Στο βιβλίο αυτό κάτι παράξενο συμβαίνει στη Ρουμπίνη. Κλείνεται συνεχώς στο δωμάτιο της, δε μιλά, δεν παίζει. Αρνώνεται να έχει φίλοι. Γι' αυτό το λόγο η αδερφή της η Σμαράγδα ανησυχεί. Είναι σίγουρη πως η αδερφή της έχει άσχημα κληρονομικά. Όλα τα στοιχεία που κατάφερε να συγκεντρώσει εκεί οδυσχαιών. Δυστυχώς είναι αρχηγός ολόκληρης συμμορίας. Στο τέλος γίνεται κι εκείνη μέλος κι η αδερφή της, της δίνει περισσότερο συμπαθία.

Ιωάννα Δούκα  
Ε' τάξη

Θα σας αφηγηθώ το αγαπημένο μου βιβλίο, το οποίο έχει εγγραφεί με ζάχαρη άχνη της Μάρης Θεωδοράκη. Το βιβλίο αυτό μιλάει για ένα παιδί που συνεχώς το θραύει σηκωνόταν κι έτρωγε ή έπινε νερό. Μόλις πήγε στο νοσοκομείο, ο γιατρός του είπε πως είχε διαβήτη και έπρεπε να παραλείπει για τρεις μήνες. Επίσης, του είπε πως η καλύτερή του φρέζα θα είναι μια η ντοναίνα. Ευτυχώς, στο τέλος το παιδί κατάφερε να αντιμετωπίσει το διαβήτη με την ντοναίνα και να γίνει χαρούμενο όπως όλα τα υπόλοιπα παιδιά. Ήταν καταπληκτικό βιβλίο και πρέπει όλοι να το διαβάσουν.

Χριστίνα Πατάη  
Ε' τάξη



Το αγαπημένο μου βιβλίο είναι το Αρχαιολόγος από κούνια. Έμαθα τι σημασία χρησιμοποίησαν όλα να σκάψουν οι αρχαιολόγοι. Αρχικά, μου άρεσε που η Ελλάδα ήθελε να γίνει η δούδα της μητέρας της. Αυτό το έκανε επειδή ήθελε να δοκιμάσει διάφορες δούδες, διαίτησε τι θα γίνει όταν μεγαλώσει. Ο γιατρός της της είπε ότι αυτή η δούδα είναι πολύ καλή και ενθουσιάστηκε που έκανε όλα αυτά, γιατί αυτός ήταν ένας από τους βουβούς σε μια εστία με την μητέρα του.

Ακόμη, η ιστορία του βιβλίου ήταν μια άσκηση που είχαν να κάνουν όλα τα βιβλιό κατακαίει στο σχολείο της Ελλάδας και η δασκάλα της της είπε ότι αυτό που έγραφε ήταν πολύ ωραίο και γρήγορο, θα μπορούσε να γίνει συγγραφέας. Η Ελλάδα μπροστά με τόσες δούδες που άκουσε και δεν ήξερε τι να διδάξει. Έυχαριστώ να συνειδητώ ένα βιβλίο βιβλίο, διότι μου άρεσε πολύ και αν το πρόβλημα σε κάποιον που δεν το έχει διαβάσει ποτέ.

Αντί - Εμμανουέλα Κάρρα  
Ε' τάξη

Το αγαπημένο μου βιβλίο είναι: «Αλογοούρες και κόκκινα σκουριά μαλλιά». Η συγγραφέας είναι η Μαρίνα Καρακώστα και η εικονογράφος είναι η Ελίζα Βαβαϊρή. Το βιβλίο μου άρεσε πολύ διότι στην αρχή είναι σενάριο, αλλά μετά γίνεται χαρούμενο.

Ο Αρχικά, ήταν δύο αγαπημένοι γονείς με την κόρη τους, αλλά δυστυχώς αργότερα αναγκάστηκαν να χωριστούν.

Στο τέλος, όμως ήταν χαρούμενοι όλοι γιατί ξανά έγιναν οικογένεια.

Πρόκειται για ένα πραγματικά ενδιαφέρον βιβλίο, που το πρόσεχω σε όποιον θέλει να το διαβάσει.

Γαίωλα Ευαγγελία  
τάξη Ε'



Το βιβλίο που μου άρεσε έχει τίτλο: «Το Ποτάμι». Συγγραφέας του βιβλίου είναι Ο Αιμίλιος Σαράνης, από της εκδόσεις Πατάκη. Το βιβλίο μιλάει για ένα παιδί που το σπίτι του ήταν κοντά στο ποτάμι. Εκεί όπου πήγαινε με τον πατέρα του για ψαρέμα. Μια μέρα ο πατέρας του έφυγε για το πόλεμο και έμεινε για 9 χρόνια. Μετά από 9 χρόνια, που είχε να φάει νερό του, πήγαινε στο ποτάμι και η σκέψη τώ ήταν στον πατέρα του. Το βιβλίο μου άρεσε, γιατί ανακάλυψα τη δύναμη της φαντασίας και της αλήθειας.

Γαίωλα  
Ειφροσύνη  
Ε' τάξη



Συντακτική επιμέλεια:  
Καρυώτη Ευαγγελία