

Μικροί Δημοσιογράφοι



Περιοδική έκδοση των μαθητών του 2ου Δημοτικού Σχολείου Π. Φαλήρου



Πολίνα, Γ2 τάξη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

§ Σελίδα 2:

ΘΕΜΑΤΑ—ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
—ΣΧΟΛΙΟ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

§ Σελίδα 3:

Η ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΑΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

§ Σελίδες 4, 5:

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ

§ Σελίδες 6, 7:

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

§ Σελίδες 8,9:

Η ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΗΣ 28ΗΣ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

§ Σελίδες 10,11:

Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΕΛΑΣΗ

§ Σελίδες 12, 13:

Η ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΟΥ
ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ

§ Σελίδες 14, 15:

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΒΟΛΕΪ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ

§ Σελίδες 16,17,18,19 :

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΑ ΣΤΟ ΛΑΔΙ

§ Σελίδες 18,19:

Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΕΑ ΤΩΝ
ΔΕΙΝΟΣΑΥΡΩΝ

§ Σελίδες 20,21,22,23 :

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ: «ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ
ΔΡΑΣΗ»

§ Σελίδες 24,25,26,27:

ΘΑ ΠΟΥΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ ΝΕΡΑΚΙ

§ Σελίδες 28,29:

ΑΓΑΠΑΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΟΥΜΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

§ Σελίδες 30,31:

Η ΦΩΤΑΓΩΓΗΣΗ ΤΟΥ
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΥ
ΔΕΝΤΡΟΥ ΜΑΣ

§ Σελίδα 32,33,34,35

ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ
Γ' ΤΑΞΗ

§ Σελίδες 36,37:

ΕΙΚΑΣΤΙΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ—Η
ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

§ Σελίδες 38,39

ΣΕΛΙΔΕΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΚΑΙ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Ο Σύλλογος Διδασκόντων

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
Ε' ΤΑΞΗ

Αντωνόπουλος Χαράλαμπος

Δούβλης Παύλος

Εμμανουήλ Ναυσικά

Εξάρχου Ηλέκτρα

Ζήση Ηλιάνα

Ζιανκ Σινσούε

Ηλιάδης Θεόφιλος

Ισουφαί Εμιράνα

Καρακαϊδός Διονύσης

Καρίπας Αίολος

Κοστένκο Ντέβιντ

Κώστα Μαρίνα

Μερλόπουλος Αρίστος

Μούγιου Αναστασία

Μουράτης Αλέξης

Νυστεράκη Αλεξάνδρα

Πετρόπουλος Νέστωρ

Ρήγα Καλλιόπη

Σαβτσένκο Βερόνικα

Τσίμπη Σοφία

Φώτης Προμηθέας

Χριστίδης Δημοσθένης

Χρηστίδου Μυρτώ

Χριστοδου Μυρτώ

Χριστοφορίδου Στεφανία

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
ΣΤ' ΤΑΞΗ

Θεόδωρος Βουδούρης

Μπισσούο Γιανγκ

Αντριάνο Γκέκα

Δάφνη Γκόλφη

Μαρίνα Δεσίπρη

Ευαγγελία Δρούκα

Γεωργία Λιανέρη

Τρύφωνας Μουζάκης

Νικόλαος Μουράτης

Αναστασία Μπουγιούκ-Βερβέρογλου

Αλέσια Ντουλάι

Αλέξανδρος Οικονομίδης

Ορέστης Πάκος

Βικτώρια Παπασακελλαρίου

Γιώργος Παυλίδης

Σπύρος Σπυρίδης

Πέτρος Τάνσευ

Ελπίδα Τσαντέ

Χρυσάνθη Τσίμπη

Την εφημερίδα μας μπορείτε να τη
διαβάσετε και ηλεκτρονικά στην
ιστοσελίδα και στο blog μας<http://2dim-p-falir.att.sch.gr><http://blogs.sch.gr/2dimpfal/>ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΗΣ
ΣΥΝΤΑΞΗΣ

Αγαπημένοι μας φίλοι, γεια σας! Η
ένατη χρονιά της έκδοσης της
εφημερίδας μας είναι γεγονός!

Το δέκατο έβδομο τεύχος της
σχολικής εφημερίδας μας «Μικροί
Δημοσιογράφοι» είναι πλέον στα
χέρια σας! Είμαστε συνεπείς στο
ραντεβού μας! Τα άρθρα, τα
ρεπορτάζ, οι μόνιμες στήλες για
μια ακόμη φορά δημιουργήθηκαν
με πολύ μεράκι και κόπο από τους
μαθητές και τις μαθήτριες με την
υποστήριξη όλων των
Εκπαιδευτικών του Σχολείου μας.

Η εφημερίδα μας είναι ένας
εννιάχρονος θεσμός χάρη στην
Αγάπη σας, στην Καλοσύνη σας
και στην Στήριξή σας. Η έκδοσή
της και η κυκλοφορία της
αποδεικνύει με τον καλύτερο
τρόπο τη συνεργασία και τις
ζεστές και ειλικρινείς σχέσεις
όλων των μελών της Σχολικής μας
Κοινότητας! Μαθητές, μαθήτριες,
Εκπαιδευτικοί και Γονείς με τις
συνεχείς μας δράσεις έχουμε
μετασχηματίσει το σχολείο μας σε
εργαστήριο δημιουργίας! Η
εφημερίδα μας αποτελεί σταθερό
σημείο αναφοράς αυτής της
δημιουργικής συνεργασίας! Στο
τεύχος αυτό θα ενημερωθείτε για
θέματα που συμβαίνουν στη χώρα
μας και στον κόσμο. Θα
γνωρίσετε μέσα από ρεπορτάζ
πολλά θέματα της σχολικής ζωής
καθώς και τη συμμετοχή του
σχολείου μας σε Πρόγραμμα
Διατροφής σε συνεργασία με το
Γεωπονικό πανεπιστήμιο.

Σας ευχόμαστε Χαρούμενα
Χριστούγεννα με Υγεία και
Ευτυχισμένο, Δημιουργικό 2026!

«Ο Διευθυντής και οι
Εκπαιδευτικοί του Σχολείου μας»



Η Σχολική μας Κοινότητα



Ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων αλλά και όλοι οι γονείς καθημερινά δίνουν τον καλύτερο εαυτό τους για την πρόοδο του σχολείου μας. Ο Σύλλογος Γονέων φρόντισε να αγοράσει για τη φετινή χρονιά τις ζακέτες της παρέλασης 40 συνολικά, με σκοπό τον εμπλουτισμό του βεστιαρίου. Αυτή τη στιγμή το σχολείο μπορεί να ικανοποιήσει με τα ρούχα της παρέλασης όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες. Θα πρέπει να σημειώσουμε ότι οι 35 γραβάτες, απαραίτητο αξεσουάρ των ρούχων της παρέλασης ήταν δωρεά της Εταιρείας **INTERNATIONAL L'ATELIER PROFESSIONAL CLOTHING Αίαντος 61 Παλαιό Φάληρο**. Ευχαριστούμε πάρα πολύ για την πολύ σημαντική προσφορά για εμάς!



Το σχολείο μας μια μεγάλη αγκαλιά Αλληλεγγύης και Αγάπης!

Επίσης, ο Σύλλογος γονέων αγόρασε τις μπλούζες της ομάδας ποδοσφαίρου, όπως και τις φλογέρες για τα παιδιά της Α και Β τάξης.

Σε πολλές περιπτώσεις ο Σύλλογος Γονέων αλλά και όλοι οι γονείς είναι κοντά στο σχολείο με διακριτούς ρόλους και υποστηρίζουν τις ποικίλες δράσεις του σχολείου μας. Μια από τις τελευταίες δράσεις του σχολείου μας, στα πλαίσια του προγράμματος **«Τροφή για Δράση»** του Υπουργείου Υγείας και της UNICEF σε συνεργασία με το **Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών**, οι γονείς υποστήριξαν με όλες τους τις δυνάμεις τη σπουδαία αυτή συνεργασία.

Ο Σύλλογος Γονέων σε συνεργασία με τον Σύλλογο Διδασκόντων οργάνωσε ποικίλους πολιτιστικούς



Όλα τα μέλη της σχολικής μας κοινότητας, Μαθητές και μαθήτριες, Γονείς και Εκπαιδευτικοί συνεργαζόμαστε με σεβασμό και καλοσύνη!

ομίλους: παραδοσιακών χορών, μοντέρνων χορών, μουσικής, ρομποτικής, ξένου τραγουδιού, βόλεϊ, θεάτρου, σκακιού και ομίλου παιχνιδιών και συναισθημάτων αλλά και δωρεάν εργαστήρι Συμβουλευτικής Γονέων με τον κ. Γιώργο Στυλιάρη.



Ευχαριστούμε τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του Σχολείου μας για τον πανέμορφο στολισμό του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου!



Πρωτάθλημα ποδοσφαίρου Σχολείων Π. Φαλήρου



Μια πολύ όμορφη διοργάνωση ποδοσφαιρικού τουρνουά σχολείων Π. Φαλήρου ξεκίνησε την Κυριακή 30 Νοεμβρίου στο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο. Το σχολείο μας αμέσως δήλωσε συμμετοχή και ο κ. Ηλίας, ο γυμναστής μας, συμπλήρωσε τη

σχετική αίτηση δήλωση. Την ποδοσφαιρική ομάδα την αποτελούν: Μουράτης Νικόλας, Βουδούρης Θεόδωρος, Οικονομίδης Αλέξανδρος, Γκέκα Αντριάνο, Παυλίδης Γεώργιος, Τάνσλεϋ Πέτρος από την Στ τάξη,



Οι Κιτρινόμαυροι, τα Καναρίνια του κ. Ηλία, αμύνονται ομαδικά με απόλυτη επιτυχία!

Η ομάδα μας κληρώθηκε στον 2ο όμιλο τον οποίο αποτελούν: 2ο Δ.Σ. Π. Φαλήρου, 8ο Δ.Σ. Π. Φαλήρου, 4ο Δ.Σ. Π. Φαλήρου, 1ο Δ.Σ. Π. Φαλήρου. Τον 1ο όμιλο τον αποτελούν τα σχολεία: 3ο Δ.Σ. Π. Φαλήρου, 6ο Δ.Σ. Π. Φαλήρου, 7ο Δ.Σ. Π. Φαλήρου, 12ο Δ.Σ. Π. Φαλήρου. Την Κυριακή 30 Νοεμβρίου ξεκίνησε η προκριματική φάση. Θα ακολουθήσει η προημιτελική και η ημιτελική φάση. Ο μεγάλος τελικός θα γίνει τον Μάρτιο. Πραγματικά όλα δείχνουν ότι θα διεξαχθεί ένα πλούσιο τουρνουά!



Χρηστίδης Δημοσθένης, Μουράτης Αλέξης, Καρακαϊδός Διονύσης από την Ε' τάξη, Ρίμμερ Τζέισον, Χατζηπαύλου Κωνσταντίνος, Μαυραγάνης Κων/νος, Αγαλιώτης Διονύσης, Δεσίπρης Αλέξανδρος από τη Δ' τάξη και Χρηστίδης Γεώργιος, Καρακαϊδός Μάριος από τη Γ' τάξη.

Μετά τη διαμόρφωση της σύνθεσης της ομάδας ξεκίνησε στο μάθημα της γυμναστικής η προετοιμασία — προπόνηση. Ο κύριος Ηλίας με σύνθημα πρώτα η συμπεριφορά και μετά όλα τ' άλλα άρχισε να διδάσκει στα παιδιά τα μυστικά του ποδοσφαίρου. Τόνισε με σημασία ότι όπως στη ζωή έτσι και στο ποδόσφαιρό η συνεργασία είναι το μυστικό της επιτυχίας!



Οι δύο ομάδες 2ο Δημοτικό και 8ο Δημοτικό μια αγκαλιά, γιατί το ποδόσφαιρο είναι ένα παιχνίδι μεταξύ φίλων!

Το σχολείο μας θα αγωνιστεί ως εξής: Κυριακή 30 Νοεμβρίου με το 8ο Δ. Σ. Π. Φαλήρου, την Κυριακή 14 Δεκεμβρίου με το 4ο Δ.Σ. Π. Φαλήρου, την Κυριακή 18 Ιανουαρίου με το 1ο Παλαιού Φαλήρου. Αν συνεχίσουμε στη διοργάνωση θα παίξουμε προημιτελικά την Κυριακή 25 Ιανουαρίου, ημιτελικά την Κυριακή 8 Φεβρουαρίου και αν τα καταφέρουμε στο Μεγάλο Τελικό την Κυριακή 1 Μαρτίου. Ασφαλώς ο στόχος είναι να απολαύσουμε τα ο παιχνίδια!



Ανάπτυξη από τα δεξιά για την ομάδα μας!



Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου Σχολείων Π. Φαλήρου



μας γκολ και ο πίνακας έγραψε 8ο Π. Φαλήρου 4 - 2ο Π. Φαλήρου 5. Οι πρώτοι τρεις βαθμοί στον όμιλό μας ήταν γεγονός.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να πούμε ότι πράγματι η νίκη στο παιχνίδι δίνει χαρά. Όμως δεν ξεχνάμε και τους φίλους της άλλης ομάδας και ότι την επόμενη φορά μπορεί να είναι η σειρά μας να χάσουμε. Ο σεβασμός στο ποδόσφαιρο είναι πολύ σημαντικός. Μέσα από αυτήν την όμορφη διοργάνωση μεταξύ άλλων μαθαίνουμε σωστά το ποδόσφαιρο.

Οι παίκτες της ομάδας μας συνεργάζονται καταπληκτικά στον αγωνιστικό χώρο !

Την Κυριακή 30 Νοεμβρίου έγινε ο πρώτος μας αγώνας με το 8ο Δ.Σ. Π. Φαλήρου. Το συναρπαστικό παιχνίδι έληξε με εμάς νικητές με σκορ 5 - 4. Αρχικά προηγήθήκαμε 1 - 0. Πολύ γρήγορα οι αντίπαλοί μας ισοφάρισαν και προηγήθηκαν αυτοί με 2 - 1. Το παιχνίδι από το πρώτο λεπτό ήταν συναρπαστικό. Ισοφαρίσαμε, αλλά δεχτήκαμε το 3ο γκολ και αμέσως ισοφαρίσαμε τον αγώνα.



Στην ανάπαυλα του ημιχρόνου ο κύριος Ηλίας μας δίνει τις απαραίτητες οδηγίες. Συχνά μας υπενθυμίζει ότι το κλειδί της επιτυχίας είναι η συνεργασία!

Ο κύριος Ηλίας μας έδωσε συγχαρητήρια όχι τόσο για τη νίκη όσο για την άσογη συμπεριφορά μας σε όλη τη διάρκεια του αγώνα, αλλά και για τον σεβασμό που δείξαμε στους αντιπάλους. Ήταν μια καταπληκτική ημέρα περάσαμε πολύ όμορφα και ανυπομονούμε να έρθει η ημέρα για τον επόμενο αγώνα!

Άρθρο—Ρεπορτάζ, Νικόλας & Πέτρος Στ τάξη

Ο Νικόλας με άσσογο στυλ πετυχαίνει το νικητήριο 5ο γκολ χαρίζοντας τη νίκη στα Καναρινία!

Το 8ο Δημοτικό πέτυχε το 4 - 3 υπέρ τους. Ο κύριος Ηλίας από τον πάγκο δεν σταμάτησε να μας ενθαρρύνει και να μας δίνει οδηγίες. Οι συμβουλές του δεν άργησαν να φανούν στον αγωνιστικό χώρο. Χωρίς να χάσουμε την ψυχραιμία μας και με παιχνίδι συνεργασίας τότε από τα δεξιά, τότε από τα αριστερά ξεκινήσαμε την αντεπίθεση. Σε πρώτη φάση φτάσαμε στην ισοφάριση και το ηθικό μας πλέον ήταν στα ύψη. Σε λίγα λεπτά ήρθε και το 5ο



Οργανωμένη άμυνα από τα Καναρινία!



Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού



Η ημέρα του αθλητισμού για το σχολείο μας πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 10 Οκτωβρίου, στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Δήμου Παλαιού Φαλήρου. Η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού είναι ένας θεσμός που από το 2014, έχει στόχο να αναδείξει τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και του αθλητισμού στα παιδιά, στο πλαίσιο μιας ευρύτερης ευρωπαϊκής δράσης για την ενίσχυση της αθλητικής παιδείας. **Μήνυμα της εκδήλωσης: «Αθλούμαστε Μαζί. Δίνουμε ποιότητα στη Ζωή.»**

Το μήνυμα αυτό προβάλλει την πολυδιάστατη αξία του αθλητισμού. Η άθληση δεν είναι απλώς μια ευχάριστη ενασχόληση, αλλά ένα **θεμέλιο για την υγιή σωματική, πνευματική, ηθική και κοινωνική ανάπτυξη**. Στο πρόγραμμα διατροφής που έγινε στο σχολείο μας αναφέρθηκε πολύ.



Ασκηθήκαμε σε ποικίλα αθλήματα και αθλητικά παιχνίδια! Ήταν μια φανταστική μέρα με πλούσια αθλητική δράση!

Ο αθλητισμός χτίζει και θωρακίζει την υγεία. Θέτει στο κέντρο την αξία της προσπάθειας για την κατάκτηση του άθλου -του εκάστοτε άθλου- την αναμέτρηση με τον εαυτό και τα όριά του, **ωθεί στην αυτογνωσία**. Την ίδια στιγμή, η συμμετοχή σε αθλητικές δράσεις διαμορφώνει την κοινωνική συνείδηση, καθώς μέσα από τη συναναστροφή και την αλληλεπίδραση διδάσκεται **τις αξίες του Σεβασμού, της Αλληλεγγύης και της Συνεργατικότητας της Καλοσύνης και της Αγάπης**. Όλα αυτά τα οφέλη είναι πολύ σημαντικά και το σχολείο μας δίνει μεγάλη προσοχή στην ολόπλευρη καλλιέργεια των σωματικών και πνευματικών ικανοτήτων την

ηθικοπνευματική του ολοκλήρωση, το «κατ' άρετην ζήν», όπως έλεγαν οι φωτισμένοι αρχαίοι πρόγονοί μας! Ο Αθλητισμός είναι ουσιαστικό κομμάτι του σχολείου μας!



Ασκηθήκαμε στο άθλημα της τοξοβολίας! Ένα πολύ ενδιαφέρον άθλημα που απαιτεί μεγάλη συγκέντρωση για να πετύχεις τον στόχο!

Η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού αποτελεί πέρα από μια σπουδαία ευκαιρία για όλους μας να γνωρίσουμε την αξία της άθλησης, μια αναγκαιότητα. Στην εποχή μας που κυριαρχεί η αυτοματοποίηση και η προσκόλληση σε ψηφιακές οθόνες, στην εποχή της «μικρότερης προσπάθειας» που η επιτυχία δε θεωρείται αποτέλεσμα της μεγαλύτερης προσπάθειας αλλά της προβολής, οι αξίες της αθλητικής παιδείας είναι απαραίτητες.



Αγωνιστήκαμε σε αθλήματα που συνδύαζαν τρέξιμο και εξυπνάδα. Ο στόχος ήταν να είσαι γρήγορος, να ρίξεις με το μπαλάκι τα αντικείμενα και να τα τοποθετήσεις σωστά!



Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού



Τα ιδεώδη του αθλητισμού έχουν τις ρίζες τους βαθιά μέσα στον χρόνο. Ανατρέχοντας στην αρχαία Ελλάδα θα συναντήσουμε τους Ολυμπιακούς αγώνες. Γνωρίζουμε οι αγώνες αυτοί δεν ήταν μία γιορτή επίδειξης σωματικών επιδόσεων, αλλά μια αναγνώριση πνευματικών και ηθικών αξιών.



Το αγαπημένο μας ποδόσφαιρο ήταν μέσα στο πρόγραμμα και αυτό μας έδωσε μεγάλη χαρά! Χωρισμένοι σε ομάδες χαρήκαμε το παιχνίδι!

Οι αθλητές υπηρετούσαν την ιδέα της αριστείας και της ειρηνικής συνύπαρξης. Όφειλαν πρωτίστως να είναι ενάρετοι και κόσμιοι. Καίριος για την προετοιμασία αυτή ήταν ο ρόλος του παιδοτρίβη, του ανθρώπου που λειτουργούσε ως καθοδηγητής και μέντορας για τα παιδιά και τους μετέπειτα αθλητές. Οι αρχαίο Έλληνες έδιναν μεγάλη σημασία στην άθληση και έλεγαν: Νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεί: Ο υγιής νους χρειάζεται υγιές σώμα.



Μέρος του προγράμματος ήταν και άσκηση με χορό! Ακούμε προσεκτικά τις οδηγίες λίγο πριν ξεκινήσει η δράση!

Στο πνεύμα της Πανελλήνιας Ημέρας του Αθλητισμού το σχολείο μας οργάνωσε πλούσιες αθλητικές δράσεις στο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο του Δήμου μας. Ο Γυμναστής μας, κύριος Ηλίας, είχε την επιμέλεια των αθλητικών σταθμών και κοντά του όλοι οι Εκπαιδευτικοί του σχολείου επέβλεπαν τις αθλητικές δράσεις. Δόθηκε ξεχωριστή έμφαση στο «Ευ αγωνίζεσθαι» που σημαίνει να **αγωνίζεσθαι δίκαια και έντιμα**, αναγνωρίζοντας την ευγενή άμιλλα, τον σεβασμό στους κανόνες, τους αντιπάλους και τους συναθλητές, και αποτελώντας έναν τρόπο ζωής που υπερβαίνει το αθλητικό πνεύμα. Υπήρχε ποικιλία αγωνισμάτων όπως: τοξοβολία, τρέξιμο, άλματα, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χορός, ποικίλα αθλητικά παιχνίδια κ.ά.

Αξίζει να αναφερθεί ότι από την πρώτη στιγμή μέχρι και το τέλος τηρήσαμε τους κανόνες.



Πετύχαμε πολλά γκολ και αργότερα βάλαμε πολλά καλάθια! Όλα ήταν υπέροχα και ελπίζουμε σύντομα να χαρούμε το παιχνίδι!

Ήταν μια καταπληκτική Ημέρα Αθλητισμού που θα μείνει αξέχαστη σε όλους μας. Όλα ήταν άψογα οργανωμένα. Θα ήταν πολύ όμορφο να υπάρχουν περισσότερες μέρες αθλητισμού, έτσι ώστε να έχουμε περισσότερες ευκαιρίες οργανωμένης άθλησης. Η χαρά μας ήταν πολύ μεγάλη και ανυπομονούμε μέχρι να έρθει και η επόμενη ημέρα άθλησης! Ευχαριστούμε το Δήμο Παλαιού Φαλήρου για τις όμορφες εγκαταστάσεις που διαθέτει σε όλους του δημότες, για δωρεάν καθημερινή άσκηση.

«Επιμέλεια άρθρου από τη συντακτική ομάδα»



Η Επέτειος της 28ης Οκτωβρίου



Φέτος τη γιορτή για την επέτειο της 28ης Οκτωβρίου την προετοιμάσαμε εμείς τα παιδιά του Γ1 και Γ2 μαζί με τις δασκάλες μας κυρία Μάνια, κυρία Γωγώ, κυρία Βασιλική και τον μουσικό μας το κύριο Θοδωρή.



Τραγουδήσαμε όμορφα τραγούδια και παίξαμε στις φλογέρες μας υπέροχα τραγούδια που προετοιμάσαμε με ξεχωριστή φροντίδα μαζί με το μουσικό μας τον κ. Θοδωρή.

Δεκαπέντε μέρες περίπου πριν τη γιορτή οι δασκάλες μας, μας μοίρασαν τους ρόλους από τα σκετσάκια, τα ποιήματα και τα σημαντικότερα σημεία του χρονικού των μεγάλων ιστορικών στιγμών. Ο κύριος Θοδωρής μας μοίρασε τα τραγούδια και τις νότες για τις φλογέρες και όλα ήταν έτοιμα για την πρώτη πρόβα. Δε σας κρύβουμε ότι η πρώτη πρόβα δεν πήγε και πολύ καλά ήμασταν και λίγο ανήσυχoi...



Στις 28 του Οκτώβρη γιορτάζουμε την εθνική γιορτή που είπαμε το ΟΧΙ τους Ιταλούς και όλη η ανθρωπότητα μιλούσε για τους Έλληνες!

Στη δεύτερη πρόβα μπορούμε να πούμε ότι ήμασταν ήρεμοι και περισσότερο προσεκτικοί σε όσα μας έλεγαν οι δασκάλες μας και ο κύριος Θοδωρής. Είναι αλήθεια ότι στα τραγούδια θα έπρεπε να είμαστε σε αρμονία οι φλογέρες, τα σόλο, η χορωδία και ο κύριος Θοδωρής. Πράγματι δεν αργήσαμε να τα καταφέρουμε και να αποδώσουμε εξαιρετικά!

Η τελική πρόβα έγινε στην αίθουσα που διαμορφώνουμε ειδικά για τη γιορτή! Το σχολείο μας δε έχει αίθουσα πολλαπλών χρήσεων. Έτσι ανοίγουμε τις τεράστιες ξύλινες πόρτες και οι δύο αίθουσες γίνονται μία μεγάλη. Το τμήμα της μίας αίθουσας χρησιμοποιείται για σκηνή και το τμήμα της δεύτερης αίθουσας για τους θεατές. Διαμορφώσαμε άριστα τη διακόσμηση του χώρου, που δε είχε να ζηλέψει σε τίποτα ένα θέατρο.



Είχαμε στην αρχή ένα μικρό άγχος, όμως γρήγορα το ξεπεράσαμε και το συνεχές και ζεστό χειροκρότημα των θεατών μας έκανε να νιώσουμε υπέροχα! Ο ενθουσιασμός μας ήταν πολύ πολύ μεγάλος!

Σημαιοστολίσουμε τοποθετήσαμε τα σκηνικά και τα καθίσματα, ετοιμάσαμε τις προβολές στον προτζέκτορα, τα μικρόφωνα και τα ηχεία στη θέση τους. Τα ντοσιέ με τα τραγούδια στη θέση τους και σε λίγα λεπτά άρχισε η τελική πρόβα. Ήμασταν όλοι μια μεγάλη ομάδα και πραγματικά ο ένας με τα ματιά βοηθούσε τον άλλον. Οι οδηγίες της κυρίας Μάνιας, της κυρίας Γωγώς, της κυρίας Βασιλικής και του κυρίου Θοδωρή ακούγονταν μια φορά και γίνονταν πράξη. Η ομάδα λειτουργούσε άψογα και το αποτέλεσμα φαινόταν από την πρώτη στιγμή ότι θα ήταν καταπληκτικό!



Η Επέτειος της 28ης Οκτωβρίου



Η μεγάλη μέρα της γιορτής έφτασε! Παραμονή της 28ης Οκτωβρίου όλα ήταν έτοιμα για τη γιορτή. Οι γονείς μας, οι παππούδες και οι γιαγιάδες μας, δάσκαλοι και οι δασκάλες όλων των τάξεων όπως και παιδιά του σχολείου γέμισαν όλες τις θέσεις και υπήρχαν και πολλοί όρθιοι!

Η αγωνία στα πρόσωπά μας ήταν μάλλον ζωγραφισμένη. Η γιορτή ξεκίνησε και ένα σφίξιμο στο στομάχι το είχαμε. Άραγε θα τα καταφέρουμε, θα πούμε τα λόγια μας ή θα τα ξεχάσουμε και θα γίνουμε ρεζίλι; Η γιορτή ξεκίνησε με την παράδοση της σημαίας στους σημαιοφόρους και τους παραστάτες και τα πρώτα χειροκροτήματα ακούστηκαν στην αίθουσα! Ακολούθησε ένα μικρό αφιέρωμα στη γαλανόλευκη και το πρώτο τραγούδι «Μελαγχρινέ Ναπολιτάνο» που πραγματικά μάγεψε το κοινό που ξέσπασε σε δυνατά χειροκροτήματα!



Ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της γιορτής αφιερώθηκε στις γυναίκες και στην πολύ μεγάλη προσφορά τους στον Αγώνα. Πολλές γυναίκες βοήθησαν είτε ως νοσοκόμες, είτε ως μεταφορείς, αλλά αν χρειαζόταν ως πολεμίστριες έδωσαν τα πάντα!



Όλα ήταν έτοιμα για τη μεγάλη γιορτή! Εμείς τα παιδιά της Γ' τάξης και των δύο τμημάτων περιμέναμε με υπομονή την έναρξη της γιορτής!

Στο σημείο αυτό το υπέροχο τραγούδι: «Γυναίκες Ηπειρώτισσες» σκόρπισε ρίγη συγκίνησης στο κοινό! Ακολούθησαν υπέροχα ποιήματα και το τραγούδι «Ο Σταμούλης ο Λοχίας» ένα τραγούδι με υπέροχους στίχους! Όλα αυτά για εμάς ήταν πρωτόγνωρα! Νιώσαμε χαρούμενοι και ενθουσιασμένοι για τους προγόνους μας που πολέμησαν για την Ελευθερία!

Η παρουσίαση σχολικής γιορτή για την Εθνικής Γιορτής ήταν πολύ σημαντική για εμάς! Πρώτη φορά μας δόθηκε αυτή η δυνατότητα και βάλαμε όλοι τα δυνατά μας! Ασφαλώς και είχαμε ένα μικρό άγχος που γρήγορα το ξεπεράσαμε χάρη στα χειροκροτήματα των θεατών!

Το άγχος σταδιακά έδινε τη θέση του στον ενθουσιασμό η γιορτή κυλούσε καταπληκτικά και όλα ήταν καλοκουρδισμένα. Έγινε ένα ιδιαίτερο αφιέρωμα στους ήρωες του ΟΧΙ με σκετσάκια, ποιήματα και το τραγούδι: «Έφεδρος Αξιωματικός!» Η συγκίνηση στο χώρο ήταν πολύ μεγάλη όπως και υπερηφάνεια μας. Αν και ήταν η πρώτη μας φορά, νιώσαμε ξεχωριστά που μας δόθηκε η ευκαιρία να τιμήσουμε τους ήρωες της Πίνδου.



Ήμασταν από την πρώτη στιγμή συγκεντρωμένοι στους ρόλους μας! Παρουσιάσαμε όμορφα θεατρικά σκετσάκια και ταξιδέψαμε με τον τρόπο αυτό στις ένδοξες ιστορικές στιγμές του ΟΧΙ!



Η Μεγάλη Παρέλαση



Η 28η Οκτωβρίου, η εθνική μας εορτή, είναι γιορτή της απελευθέρωσής μας από τους Ιταλούς και του Γερμανούς. Εδώ και πολύ καιρό ανυπομονούσα για αυτήν την σπουδαία μέρα, επειδή θα έπαιρνα πρώτη φορά μέρος στη μεγάλη παρέλαση του σχολείου μου.

Οι πρόβες είχαν ξεκινήσει από την αρχή του Οκτώβρη. Όλοι οι μαθητές ήμασταν πολύ προσεχτικοί να δώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό. Θα φορούσαμε τις ίδιες στολές και πάντα στο χρώμα της σημαίας, μπλε και άσπρο. Όταν ξημέρωσε πήγα με τους γονείς μου στο σχολείο. Μετά από λίγο κατεβήκαμε όλα τα παιδιά σε γραμμές στη Λεωφόρο Ποσειδώνος με τον διευθυντή και τον γυμναστή. Όταν πήγε περίπου 11.30 ο διευθυντής μας έδωσε το σήμα για να ξεκινήσουμε. Καθώς έκανα παρέλαση έβλεπα αριστερά και δεξιά κόσμο να χειροκροτεί, κρατώντας την γαλανόλευκη σημαία στα χέρια τους. Μέσα σε αυτούς ήταν η μαμά μου, ο μπαμπάς μου, ο παππούς και η γιαγιά μου που με καμάρωναν. Στους δρόμους ακούγονταν από τα μεγάφωνα μουσικά εμβατήρια, που έκαναν τη στιγμή ακόμα πιο εντυπωσιακή!



Όταν ξεκινήσαμε την παρέλαση το κοινό ξέσπασε σε δυνατά χειροκροτήματα. Η σημαιοφόρος και οι παραστάτες με λεβέντικο βηματισμό τιμούν με ξεχωριστό τρόπο τους ηρωικούς προγόνους μας και όλοι μας φουσκώνουμε τα στήθη από υπερηφάνεια!

Με την ολοκλήρωση της παρέλασης ήρθε να με πάρει η μαμά μου. Αισθάνθηκα υπερήφανος που παρέλασα, γιατί είχα τιμήσει τους ήρωες του 1940. Ένιωσα ευγνωμοσύνη που εξαιτίας τους είμαι ελεύθερος. Μόνο τον σεβασμό μας αξίζουν. Ανυπομονώ για την παρέλαση της 25ης Μαρτίου!

«Διονύσης, Δ1 τάξη»

Φέτος οι μαθητές της Δ' τάξης κάναμε για πρώτη φορά παρέλαση για να τιμήσουμε την επέτειο της 28ης Οκτωβρίου του 1940. Σχεδόν κάθε μέρα για δέκα λεπτά από τις αρχές Οκτωβρίου στο σχολείο μας κάναμε πρόβες για τη μεγάλη παρέλαση. Μας είχαν χωρίσει ανά τάξεις στις σειρές μας. Πρώτοι ήταν ο σημαιοφόρος και οι παραστάτες, μετά ήταν η έκτη, η Πέμπτη και στο τέλος εμείς τα παιδιά της Τετάρτης τάξης.

Την ημέρα της παρέλασης ήμουν πολύ ενθουσιασμένος, γιατί για πρώτη μου φορά θα συμμετείχα στην παρέλαση. Είχαμε συγκεντρωθεί στο σχολείο και μετά πήγαμε στη Λεωφόρο Ποσειδώνος για να παρελάσουμε. Δεξιά και αριστερά ακουγόταν η μουσική και τα εμβατήρια, οι γονείς μας, μας κοίταζαν και μας θαύμαζαν! Σε λίγο όταν τελειώσαμε συγκεντρωθήκαμε όλοι σε ένα σημείο για να μας πάρουν οι γονείς μας και να επιστρέψουμε στο σπίτι. Ήταν τέλεια η πρώτη μου παρέλαση και θα μου μείνει αξέχαστη!

«Σωκράτης Δ1, τάξη»

Τρίτη, 28η Οκτωβρίου 2025 πρώτη φορά στην παρέλαση και ήμουν πολύ ενθουσιασμένη! Ενώ είχαμε κάνει πολλές πρόβες ήμουν πολύ αγχωμένη! Φορούσαμε τέλεια στολή με τα χρώματα της πατρίδας μας. Συγκεντρωθήκαμε στο σχολείο και με τον διευθυντή μας και τον γυμναστή κατευθυνθήκαμε στον χώρο της παρέλασης. Όταν ξεκίνησε η παρέλαση μας χειροκροτούσαν όλοι και εγώ ένιωθα πολύ μεγάλη υπερηφάνεια για την Ελλάδα μας!

«Όλγα, Δ1»



Όλα ήταν έτοιμα για την έναρξη της Μεγάλης Παρέλασης. Τα εμβατήρια και ο τα παραγγέλματα του κ. Ηλία μας έδωσαν το ερέθισμα να συγκεντρωθούμε στο βήμα μας. Η εικόνα μας ήταν καταπληκτική!



Η Μεγάλη Παρέλαση



Για μένα ήταν η πρώτη μου φορά σε παρέλαση. Θυμάμαι όταν ήμουν μικρός πήγαινα στην παρέλαση και ο πατέρας μου με ανέβαζε στους ώμους για να μπορώ να δω καλά και μου έλεγε: «Νικολάκη μου όταν μεγαλώσεις θα κάνεις και εσύ παρέλαση!» Να λοιπόν που τα χρόνια πέρασαν και ήρθε η στιγμή να παρελάσω με το σχολείο μου και η τιμή ήταν πολύ μεγάλη για εμένα. Πρώτα απ' όλα με την παρέλαση μου θα τιμούσα τους ήρωες της 28ης Οκτωβρίου του 1940 και γιατί θα τιμούσα το αγαπημένο μου σχολείο! Όλοι μας φορούσαμε πανέμορφα ρούχα και στην παρέλαση ήμασταν ξεχωριστοί!

«Νίκος, Δ1 τάξη»



Σήμερα η Ελληνική Σημαία κυματίζει υπερήφανα σε δημόσια κτίρια, σχολεία, πλοία και σπίτια, συμβολίζοντας την ενότητα, την ανεξαρτησία και την πίστη των Ελλήνων.

«Κωνσταντίνος Μ, Δ1 τάξη»

Σύμφωνα με τη Διεύθυνση Ιστορίας Στρατού, η έπαρση της σημαίας τελείται κάθε μέρα στις 08:00 και παραμένει στη θέση της μέχρι τη δύση του ηλίου. Στη διάρκεια των αθλητικών εκδηλώσεων παραμένει σ' έπαρση, ενώ στη διάρκεια εθνικού ή θρησκευτικού πένθους, οι σημαίες κυματίζουν μεσίστιες. Κατά τον εορτασμό εθνικών και τοπικών επετείων, ο σημαιοστολισμός διατηρείται και κατά τη νύχτα, εφόσον ο εορτασμός διαρκεί περισσότερες από μία ημέρες.

Η Ελληνική Σημαία απαγορεύεται να φέρει διακριτικά οργανώσεων, σωματείων, ιδρυμάτων κ.λπ. ή οποιαδήποτε άλλη παράσταση που αλλοιώνει το σχήμα της. Απαγορεύεται η χρησιμοποίησή της ως αντιπροσωπευτικό σύμβολο διαφόρων οργανώσεων, σωματείων και συλλόγων. Απαγορεύεται να ακουμπάει στο έδαφος και να αναρτάται σε εξώστες και παράθυρα χωρίς κοντάρι.

Λίγο πριν ξεκινήσει η μεγάλη παρέλαση η ομάδα των αγοριών ετοιμάζεται για τη μεγάλη στιγμή!

Η Ελληνική Σημαία

Η Ελληνική Σημαία γνωστή και ως «Γαλανόλευκη» αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα σύμβολα της Ελλάδας.

Η Ελληνική σημαία έχει πάνω αριστερά έναν λευκό σταυρό, πέντε λωρίδες μπλε και τέσσερις λευκές. Ο λευκός σταυρός συμβολίζει το Χριστιανισμό, οι εννέα λωρίδες αντιστοιχούν κάθε μια στις συλλαβές της φράσης «Ελευθερία ή Θάνατος» που ήταν το σύνθημα της Ελληνικής Επανάστασης του 1821. Το γαλάζιο χρώμα συμβολίζει τον ουρανό και τη θάλασσα της Ελλάδας και το λευκό την καθαρότητα του Αγώνα.

Η μορφή της σημερινής σημαίας καθιερώθηκε επίσημα το 1822 από την Πρώτη Εθνική Συνέλευση της Επιδαύρου.



Στη διάρκεια των παρελάσεων επικεφαλής είναι ο Σημαιοφόρος και οι Παραστάτες

Η πολιτεία έχει θεσπίσει νόμους που προβλέπουν τιμωρία για όσους παραμορφώνουν ή καταστρέφουν τη Ελληνική Σημαία. Μάλιστα στις ποινές προβλέπεται μέχρι και φυλάκιση. Η Σημαία μας, η Γαλανόλευκη, παρελαύνει πάντα πρώτη στους Ολυμπιακούς Αγώνες υπενθυμίζοντας σε όλη την ανθρωπότητα το σπουδαίο πολιτισμό μας!

«Επιμέλεια άρθρου από τα παιδιά του Δ1»



Η Επέτειος του Πολυτεχνείου

Τη Δευτέρα, 17 Νοεμβρίου 2025 εμείς τα παιδιά της Δ τάξης παρουσιάσαμε τη γιορτή μνήμης για την Επέτειο του Πολυτεχνείου. Πέρασαν 52 χρόνια από τον δίκαιο ξεσηκωμό των φοιτητών!



Η Επέτειος του Πολυτεχνείου τιμήθηκε στο σχολείο μας, όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος με ξεχωριστό τρόπο που συγκίνησε το κοινό! Εμείς τα παιδιά της Δ τάξης βάλαμε τα δυνατά μας!

Για την Επέτειο του Πολυτεχνείου και των εκδηλώσεων που θα γίνονταν στο σχολείο συνεργάστηκαν οι δασκάλες μας: η κ. Κατερίνα, η κ. Χριστίνα, η κ. Σοφία η κ. Κωνσταντίνα, ο μουσικός μας κύριος Θοδωρής, εμείς τα παιδιά της Δ τάξης και μια ομάδα δέκα παιδιών με τις φλογέρες τους για να ενισχύσουν τη δική μας ομάδα φλογέρων.



Την εκδήλωση για την Επέτειο του Πολυτεχνείου παρακολούθησε ο Σύμβουλος Εκπαίδευσης κ. Παρκosίδης Ιωάννης και για εμάς ήταν πολύ μεγάλη τιμή!

Όπως καταλαβαίνετε η προετοιμασία της

εκδήλωσης απαιτούσε τη συνεργασία περίπου 55 ανθρώπων εκπαιδευτικών και μαθητών/τριών. Έπρεπε λοιπόν να είμαστε υπομονετικοί, να ακούμε προσεκτικά τις οδηγίες και κυρίως να είμαστε ήρεμοι. Επειδή στο πρόγραμμα της γιορτής υπήρχαν εννιά υπέροχα τραγούδια που α περισσότερα είχαν συνδυασμό σόλο, χορωδίας, φλογέρων και αρμονίου το έργο του κ. Θοδωρή ήταν πολυσύνθετο. Ασφαλώς, ο κύριος Θοδωρής που είχε τη μουσική επιμέλεια ήξερε τον τρόπο. Σε πρώτη φάση επιλέχτηκαν τα τραγούδια και φωνές. Ακολούθησαν πρόβες και οι απαιτούμενες διορθώσεις και βελτιώσεις. Η προετοιμασία μιας εκδήλωσης έχει συγκεκριμένες φάσεις, ο καθένας μας αναλαμβάνει ρόλους και μέσα από αυτή την διαδικασία μαθαίνουμε τρόπους αποτελεσματικής συνεργασίας!



Η μελωδία των τραγουδιών: «Ένα το χελιδόνι» και το «Ακορντεόν», μέσα από τις φλογέρες μας, μαζί με τις υπέροχες φωνές μας ενθουσίασε το κοινό!

Δε σας κρύβουμε, ότι στην αρχή δυσκολευτήκαμε, αλλά σιγά σιγά και με τη βοήθεια των δασκάλων μας αρχίσαμε να το απολαμβάνουμε. Ασφαλώς, μέσα από τις πρόβες βιώσαμε και γνωρίσαμε από κοντά τα γεγονότα του Πολυτεχνείου. Καταλάβαμε ότι ο Επέτειος των 52 χρόνων, από την ημέρα της θυσίας των φοιτητών, είναι μια ξεχωριστή στιγμή της σύγχρονης ιστορίας μας. Ο Αγώνας για Ισότητα, Ελευθερία, Δημοκρατία για Παιδεία είναι ένας δίκαιος Αγώνας και αυτό ακριβώς το μήνυμα λάβαμε από τους ηρωικούς φοιτητές, που θα είναι πάντα Αθάνατοι στις ψυχές μας και θα τους ευγνωμονούμε αιώνια! Καταλάβαμε ότι το μήνυμα της εξέγερσης των φοιτητών του Πολυτεχνείου είναι διαχρονικό καθώς όλοι οι άνθρωποι πρέπει να ζουν ελεύθεροι μέσα σε μια δημοκρατική κοινωνία!



Η Επέτειος του Πολυτεχνείου



Τη Δευτέρα 17 Νοεμβρίου 2025 στις 10.30 θα άρχιζαν οι Εκδηλώσεις Μνήμης. Από τις 10.20 η αίθουσα ήταν ασφυκτικά γεμάτη. Σας παρουσιάζουμε παρακάτω τις σημαντικότερες στιγμές των γεγονότων που ζωντανέψαμε στη σκηνή:

Κάθε 17 Νοέμβρη τιμούμε την Επέτειο του Πολυτεχνείου. Το Πολυτεχνείο ήταν ένα Πανεπιστήμιο που σπούδαζαν φοιτητές σε διάφορες σχολές. Στις 21 Απριλίου 1967 τρεις στρατιωτικοί ο Γεώργιος Παπαδόπουλος, ο Στυλιανός Πατακός και ο Νικόλαος Μακαρέζος πήραν την εξουσία με τη βία.



Κατήργησαν τη Δημοκρατία και επέβαλαν στρατιωτική δικτατορία για επτά χρόνια. Στις 14 Νοεμβρίου του 1973 οι φοιτητές του Πολυτεχνείου μπήκαν στο κτήριο της σχολής.



Οι ηρωικές στιγμές των φοιτητών στο Πολυτεχνείο ζωντάνεψαν μέσα από τις αφηγήσεις τα θεατρικά δράματα! Τιμή και δόξα σε όλους και σε όλες που έδωσαν τη ζωή τους για την Ελευθερία, την Ισότητα και τη Δικαιοσύνη! Μέσα από τη γιορτή εκφράσαμε την ευγνωμοσύνη μας!

Οι φοιτητές με βασικό σύνθημα «Ψωμί, Παιδεία,

Ελευθερία» ζητούσαν να φύγουν οι δικτάτορες. Στο πλάι τους βρέθηκαν χιλιάδες Έλληνες που τους βοήθησαν στους αγώνες τους. Η αντίδραση της χούντας ήταν να διατάξει την αστυνομία να διώξει όσους βρισκόταν έξω από το Πολυτεχνείο. Οι φοιτητές όμως δεν τα παράτησαν και παρέμειναν μέσα στο κτήριο φωνάζοντας συνθήματα και ενημέρωναν τον κόσμο με το ραδιοφωνικό σταθμό.



Τα τραγούδια: «Ο Δρόμος, Λεβέντης Εροβόλαγε, Μαλαματένια λόγια» μαζί με τις αφηγήσεις μας μας μετέφεραν στα γεγονότα του Πολυτεχνείου 52 χρόνια πριν! Το κοινό σιγοτραγουδούσε μαζί μας και η συγκίνηση όλων για τους ήρωες του Πολυτεχνείου ήταν πολύ μεγάλη!

Βλέποντας αυτή την κατάσταση η Χούντα ζήτησε τη βοήθεια του στρατού. Τα ξημερώματα της 17ης Νοεμβρίου 1973 τρία τανκς βρέθηκαν έξω από τη σχολή. Οι φοιτητές είχαν ανέβει στην κεντρική πύλη και ήταν άοπλοι. Ξαφνικά ένα τανκ έριξε την πύλη με αποτέλεσμα αρκετοί να τραυματιστούν και να σκοτωθούν. Μετά από μερικούς μήνες η πράξη των φοιτητών που ένωσε τους πολίτες ενάντια στην καταπίεση είχε ως αποτέλεσμα την πτώση της χούντας και την επαναφορά της Δημοκρατίας.

«Ιστορική αναδρομή, Μάγια, Δ1 τάξη»

Στο τέλος των εκδηλώσεων όλοι μαζί παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικοί μιλήσαμε για την όμορφη γιορτή που παρουσιάσαμε έχοντας όμως τη σκέψη μας στραμμένη στη σημασία της Δημοκρατίας και της συνεργασίας. Ανυπομονούμε να έρθει η επόμενη εκδήλωση που θα διοργανώσει η τάξη μας και να νιώσουμε την ίδια υπηρηφάνεια!

Επιμέλεια άρθρου από τα παιδιά του Δ1 & Δ2



Η Ομοσπονδία Βόλεϊ στο Σχολείο μας



Στο σχολείο μας πραγματοποιήθηκε ημέρα πετοσφαίρισης (βόλεϊ) για τους μαθητές και τις μαθήτριες της Δ, Ε και Στ τάξεων. Προετοιμαστήκαμε κατάλληλα για τη δράση αυτή!



Θεωρητική παρουσίαση του αθλήματος Πετοσφαίρισης (Βόλεϊ) από τον Ομοσπονδιακό Προπονητή κύριο Μιχάλη Παπανικολάου

Ο Γυμναστής, κύριος Ηλίας, ήρθε σε επικοινωνία με την Ομοσπονδία Βόλεϊ και για μερικές μέρες στο μάθημα της γυμναστικής ασχοληθήκαμε με το συγκεκριμένο άθλημα. Έτσι στήναμε φιλέ βόλεϊ και μαθαίναμε τα μυστικά του αθλήματος. Όταν μας επισκέφτηκαν τα μέλη της Ομοσπονδίας ήμασταν αρκετά καλά προετοιμασμένοι. Στο θεωρητικό κομμάτι γνωρίζαμε τους βασικούς κανόνες όχι όμως όλους του κανόνες με τις λεπτομέρειές τους.



Μετά τη θεωρητική παρουσίαση ξεκίνησε η δράση με παιχνίδια βόλεϊ που ικανοποίησαν τον Ομοσπονδιακό προπονητή καθώς γνωρίζαμε αρκετά!

Το Τμήμα Ανάπτυξης της ΕΟΠΕ μέσω του Ομοσπονδιακού Προπονητή Μιχάλη Παπανικολάου πραγματοποίησε επίσκεψη την Τρίτη 11 Νοεμβρίου 2025 στο σχολείο μας όπου ο Ομοσπονδιακός Προπονητής έκανε θεωρητική παρουσίαση του Αθλήματος αλλά και πρακτική εξάσκηση στις βασικές τεχνικές της Πετοσφαίρισης στους μαθητές και μαθήτριες των Δ', Ε' και ΣΤ' τάξεων του Σχολείου.

Στην παρουσίαση ήταν παρών και ο Τεχνικός Σύμβουλος του Α.Ο. ΦΛΟΙΣΒΟΥ και πρώην Ομοσπονδιακός Προπονητής κ. Παναγιώτης Λακασάς. Οι προπονητές της Ομοσπονδίας εκφράστηκαν με τα καλύτερα λόγια για όλους μας, καθώς γνωρίζαμε αρκετά για το άθλημα!



Στην αυλή του σχολείου παίξαμε βόλεϊ χωρισμένοι σε ομάδες. Μάθαμε το σωστό χειρισμό της μπάλας και τον τρόπο της πρώτης βολής.

Το πρώτο μέρος της παρουσίασης του αθλήματος ήταν θεωρητικό και πολύ ενδιαφέρον καθώς μάθαμε για τους κανόνες του αθλήματος, πώς ακριβώς παίζεται η πετοσφαίριση (βόλεϊ), την ιστορία του αθλήματος και τις διακρίσεις της εθνικής ομάδας πετοσφαίρισης στα διάφορα τουρνουά. Μας εντυπωσίασε το άθλημα που διαφέρει από τα άλλα ομαδικά αθλήματα καθώς δεν υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού με αντίπαλο παίκτη, όπως συμβαίνει σε όλα τα άλλα ομαδικά αθλήματα. Ωστόσο, και σε αυτό το άθλημα απαιτείται άριστη συνεργασία!



Η Ομοσπονδία Βόλεϊ στο Σχολείο μας



Η ιστορία του αθλήματος

Η πετοσφαίριση ή βόλεϊ γεννήθηκε το 1895 στην Αμερική (στο Χόλιοκ της Μασαχουσέτης), από το Γουίλιαμ Μόργκαν. Ο Μόργκαν επινόησε το άθλημα στην προσπάθεια του να βρει ένα παιχνίδι κατάλληλο για τη χειμερινή προπόνηση των παικτών του Ράγκμπι! Έτσι ύψωσε το δίχτυ του τένις στα 1,83 μέτρα από το έδαφος.

Διαδόθηκε σε όλο τον κόσμο κυρίως μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο από τους Αμερικανούς στρατιώτες. Οι κανονισμοί δέχτηκαν πολλές αλλαγές, ώσπου πήραν τη σημερινή τους μορφή. Το 1947 γίνεται η σύσταση της Διεθνούς Ομοσπονδίας Βόλεϊ στο Παρίσι. Ολυμπιακό άθλημα έγινε το 1964. Το 1922 έρχεται το βόλεϊ στην Ελλάδα. Το εισήγαγε ο σύλλογος Πανιώνιος.



Ο ομοσπονδιακός προπονητής δίνει οδηγίες για τον τρόπο παιχνιδιού και τη σωστή θέση που πρέπει να λάβουμε!

Το 1949 Η Ελλάδα γίνεται μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας. Το 1952 δημιουργήθηκε η πρώτη Εθνική Ομάδα ανδρών. Οι μεγαλύτερες επιτυχίες σημειώθηκαν το 1986 όπου η εθνική μας προκρίνεται στο παγκόσμιο πρωτάθλημα και το 1987 στο πανευρωπαϊκό της Γάνδης, όπου κατακτά το χάλκινο μετάλλιο. Η Τρίτη θέση σε πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα ήταν σπουδαία διάκριση!

Η Εθνική Ομάδα γυναικών δημιουργήθηκε το 1966. Το 1985 προκρίθηκε στα τελικά του

Πανευρωπαϊκού πρωταθλήματος, ενώ κατέκτησε χάλκινο και χρυσό μετάλλιο στο Κύπελλο Άνοιξης το 1991. Η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Ε.Ο.ΠΕ.) ιδρύθηκε το 1970.



Η πρώτη βολή στο βόλεϊ είναι πολύ σημαντική και υπάρχουν διάφορες τεχνικές.

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά σημεία του παιχνιδιού είναι η περιστροφή των παικτών. Οι παίκτες αλλάζουν θέσεις, περιστροφικά, κάθε φορά που η ομάδα τους κερδίζει το δικαίωμα του σερβίς.

Νικήτρια είναι η ομάδα που κερδίζει 3 σετ από τα 5 που μπορεί να παιχθούν συνολικά. Τα πρώτα 4 σετ τελειώνουν όταν μια από τις δυο ομάδες κερδίσει 25 πόντους, έχοντας παράλληλα προβάδισμα τουλάχιστον 2 πόντων από την άλλη ομάδα. Το 5ο σετ τελειώνει όταν μια ομάδα κερδίσει 15 πόντους.



Ήταν μια πολύ όμορφη αθλητική δράση στο σχολείο μας, καθώς γνωρίσαμε από κοντά τα μυστικά του αθλήματος από προπονητές της Ομοσπονδίας!



Από την ελιά στο λάδι



Τον περασμένο Νοέμβριο όλο το σχολείο μας λάβαμε μέρος σε ένα καταπληκτικό βιωματικό πρόγραμμα: από την ελιά στο λάδι... λάδι ο θησαυρός της ελιάς! Έτσι βρεθήκαμε από το Παλιό Φάληρο στην περιοχή της Παιανίας και στο βιωματικό εργαστήριο του Ζαχαίου!



Η ελαισυγκομιδή είναι δύσκολη διαδικασία που περιλαμβάνει τρεις φάσεις. Η πρώτη φάση είναι η πτώση του καρπού από το δέντρο σε μεγάλα πανιά ή δίχτυα.

Το πρόγραμμα ήταν χωρισμένο σε πέντε ενότητες και αντίστοιχα εργαστήρια: α) μάζεμα ελιάς, β) παραγωγή πάστας ελιάς με κινούμενες μυλόπετρες από το γαϊδουράκι του κτήματος, γ) Προβολή ενημερωτικού υλικού για τον τρόπο παραγωγής λαδιού, δ) Παραγωγή σαπουνιού από λάδι και ε) παραγωγή λαδοκούλουρων και στο τέλος παρακολουθήσαμε Καραγκιόζη με θέμα την ελιά.



Στη δεύτερη φάση της ελαισυγκομιδής γίνεται ο καθαρισμός του καρπού από ξυλαράκια και φύλλα

Στο πρώτο μέρος ασχοληθήκαμε με τη συγκομιδή, δηλαδή το μάζεμα της ελιάς. Η συγκομιδή του καρπού γίνεται σε δύο φάσεις. Οι αγρότες ραβδίζουν τις ελιές. Παλιά αυτό γίνονταν με ψηλές βέργες. Συγκεκριμένα έστρωναν γύρω από την ελιά δίχτυα η πανιά και χτυπούσαν τα κλαδιά του δέντρου για να πέσουν οι ελιές. Σήμερα το ράβδισμα γίνεται με ειδικά μηχανήματα με ηλεκτροκίνηση. Άλλος τρόπος για να συγκεντρωθεί ο καρπός στα δίχτυα είναι χρήση μικρής πλαστικής τσουγκράνας στα κλαδιά του δέντρου. Αυτοί οι τρόποι συγκέντρωσης του καρπού δεν είναι ήπιοι, γιατί τραυματίζουν το δέντρο. Ωστόσο, η ποιότητα του λαδιού είναι η καλύτερη. Παλαιότερα οι αγρότες έστρωναν τα δίχτυα και περίμεναν να πέσει ο καρπός από μόνος του. Αυτός ο τρόπος είναι πολύ καλός για τα δέντρα, αλλά η ποιότητα του λαδιού είναι πολύ χαμηλή. Σήμερα οι αγρότες έχουν τη δυνατότητα να συγκεντρώνουν το καρπός με μηχανήματα φροντίζοντας και το δέντρο.



Αφού συγκεντρωθεί ο καρπός σε μεγάλα σακιά μεταφέρεται στο ελαιοτριβείο για το άλεσμα και τη συμπίεση του αλεσμένου καρπού και την εξαγωγή του λαδιού!

Μετά την πτώση του καρπού ξεκινάει η δεύτερη φάση της συγκομιδής. Οι ελιές καθώς είναι στα δίχτυα υπάρχουν πολλά ξυλαράκια και φύλλα που πρέπει να απομακρυνθούν και να μείνει ο καρπός ολοκάθαρος. Η εργασία αυτή αν και ακούγεται εύκολη είναι κοπιαστική καθώς προσπαθείς με τα χέρια σου να απομακρύνεις τα ξυλαράκια και τα φύλλα που συχνά μοιάζουν ατελείωτα. Στις μέρες μας οι αγρότες χρησιμοποιούν ειδικά μηχανήματα που ονομάζονται κόσκινα.



Από την ελιά στο λάδι



Μόλις ολοκληρωθεί ο καθαρισμός του καρπού, αυτός συλλέγεται σε μεγάλα σακιά, παλιά χρησιμοποιούσαν κοφίνια από καλάμια. Ο συγκεντρωμένος καρπός σε σακιά θα πρέπει να μεταφερθεί στο ελαιοτριβείο. Αυτό στις μέρες μας γίνεται με μικρά φορτηγά αυτοκίνητα. Όμως παλαιότερα η μεταφορά γινόταν με γαϊδουράκια.

Οι ελιές μεταφέρονται στο ελαιοτριβείο. Στα παλαιά ελαιοτριβεία ο καρπός από τα κοφίνια έπεφτε μέσα σε μεγάλες κυκλικές μυλόπετρες. Αυτές οι μεγάλες κυκλικές μυλόπετρες γυρνούσαν χάρη στη κυκλική κίνηση ενός γαιδάρου. Στο σημείο αυτό πρέπει να σκεφτούμε πόσο τα πανέμορφα αυτά γαϊδουράκια έχουν βοηθήσει τον άνθρωπο όχι μόνο στην παραγωγή λαδιού αλλά και στην εξέλιξη της ζωής του! Αυτή η φάση πολτοποιεί το καρπό της ελιάς και δημιουργείται η λεγόμενη πάστα ελιάς.



Με το αγνό λαδάκι φτιάξαμε πεντανόστιμα κουλουράκια λαδιού!

Στη συνέχεια η πάστα ελιάς (ελαιοπολτός) συγκεντρώνεται σε ειδικά τρίχινα σακιά που μοιάζουν με φακέλους. Αρχικά η πίεση γινόταν με ποδοπάτημα από εργάτες που αντικαταστάθηκαν με μηχανήματα. Συνοπτικά, τα ειδικά σακιά σε σχήμα μεγάλου φακέλου πιέζονταν από ένα βαρούλκο που λειτουργούσε με μοχλό που γύριζαν εργάτες. Σειρά είχε ο μπουτξεργάτης, ένας ξύλινος στύλος που πίεζε τα ειδικά σακιά ως να στραγγίζουν. Το υγρό που παραγόταν μαζεγόταν σε μία γούρνα.

Από το πιεστήριο έβγαινε το λάδι αναμεμιγμένο με τη αμούργη ή μουργαριά (νερό και φυτικά υγρά)

και έμπαινε σε μία δεξαμενή (γούρνα ή κασόνι). Η γούρνα (μικρή δεξαμενή) είχε στο κάτω μέρος, κοντά στη βάση ένα άνοιγμα. Το νερό ως πιο βαρύ έφευγε πρώτο για τη διπλανή γούρνα ενώ το λάδι οδηγούταν σε μια άλλη μικρότερη.



Με το αγνό λαδάκι μπορεί να φτιάξεις πολλά και χρήσιμα προϊόντα όπως κρέμες σώματος, σαπούνια και άλλα πολλά!

Αυτή η διαδικασία μπορεί να ακολουθούταν πολλές φορές ώσπου να βγει όλο το λάδι από τις ελιές. Στο τέλος ξεπλένονταν όλα με καυτό νερό για να βγει και το τελευταίο λάδι. Κάπως έτσι γίνεται και σήμερα αλλά με σύγχρονα μηχανήματα. Καταλαβαίνουμε ότι η παραγωγή του λαδιού είναι μια δύσκολη διαδικασία και στις μέρες μας, γι αυτό και ο λαός λέει: «Μου έβγαλες το λάδι!».



Η ελιά εκτός από το πολύτιμο λάδι μπορεί με την κατάλληλη επεξεργασία να γίνει βρώσιμη και να συνοδεύσει τη σαλάτα μας!



Από την ελιά στο λάδι



Το δέντρο της ελιάς στην αρχαία Ελλάδα θεωρούνταν σύμβολο ειρήνης, γονιμότητας νίκης, μετάνοιας, διαδραματίζοντας ένα βασικό ρόλο στην ιστορία και τον πολιτισμό των αρχαίων προγόνων μας. Η σημασία του ελαιολάδου ήταν επίσης ιδιαίτερα μεγάλη, καθώς το λάδι πέρα από την καθημερινή χρήση του στο φαγητό, χρησιμοποιούνταν και σε διάφορες άλλες εφαρμογές, όπως στη βυρσοδεψία, στην υφαντική, στο φωτισμό, στην αρωματοποιία, στη φαρμακευτική, στην ιατρική, αλλά και σε διάφορες λατρευτικές τελετές.



Ο καρπός της ελιάς έχει σπουδαία θρεπτική αξία για τον άνθρωπο και γι αυτό στη χώρα μας η καλλιέργεια της ελιάς ξεκινάει από το 3500 π. Χ.

Γενικά οι αρχαίοι στηρίζονταν κατά κύριο λόγο στο λάδι της ελιάς για την προμήθεια του λίπους που τους ήταν απαραίτητη. Αντίθετα, τα ζωικά λίπη χρησιμοποιούνταν σε περιορισμένο βαθμό, ενώ το βούτυρο, αν και γνωστό, προορίζονταν για συγκεκριμένες θρησκευτικές τελετές ή κάποιες ιατρικές συνταγές. Έτσι η ελιά αποτέλεσε ένα δέντρο γύρω από το οποίο αναπτύχθηκε μία ιδιαίτερη τεχνολογία, τόσο ως προς τη συγκομιδή των καρπών της, όσο και ως προς την παραγωγή του λαδιού της. Οι απαρχές της ελαιοκαλλιέργειας τοποθετούνται χρονικά στην πρώιμη Χαλκοκρατία, στην 3η δηλαδή χιλιετία π.Χ. Αναφορές στην εκμετάλλευση της ελιάς, αλλά και τη διακίνηση και την εμπορία του λαδιού στο προϊστορικό Αιγαίο παρέχουν και τα ανακτορικά αρχεία της Κνωσού, της Πύλου και των Μυκηνών στη Γραμμική Β'.

Η διαδικασία της παραγωγής του ελαιολάδου έφερε στο προσκήνιο μία διαρκώς εξελισσόμενη τεχνολογία, όπου οι τραχιές πέτρες έδωσαν τη θέση τους στους ληνούς και έπειτα στους ελαιόμυλους. Έτσι η πίεση της ζύμης με τα χέρια πέρασε στη συμπίεση με το λοστό της Θηρασίας, στο πιεστήριο της κλασικής εποχής, τον ατέρμονα κοχλία του Ήρωνα για να ολοκληρωθεί με τους οργανωμένους πλέον «ληνεώνας».

Το λάδι είναι για τους Έλληνες σεπτό, δηλαδή σεβάσμιο, αξιοσέβαστο. Η ελιά ήταν σύμβολο ειρήνης, αρετής, νίκης και συμφιλίωσης και όποιος προσέφερε το κλαδί της γινόταν δεκτός με σεβασμό. Πολύ γνωστή είναι και η σχέση της ελιάς με αθλητικούς αγώνες και τελετές της αρχαίας Ελλάδας. Οι αθλητές άλειφαν το σώμα τους με λάδι, το οποίο αφαιρούσαν όταν τελείωνε το αγώνισμα. Το μοναδικό βραβείο για τους νικητές των Ολυμπιακών αγώνων ήταν ένα στεφάνι φτιαγμένο από τον «κότινο», δηλαδή την άγρια ελιά.

Το ελαιόλαδο έχει σφραγίσει τις ελληνικές παραδόσεις με τις οποίες είναι άρρηκτα συνυφασμένο. Ιερό σύμβολο του κύκλου της ζωής χρησιμοποιείται σε όλες τις σημαντικές στιγμές και τελετουργίες, γέννηση, βάπτισμα, γάμο και θάνατο. Για τους ορθόδοξους χριστιανούς, το λάδι, έχει τη σημασία θρησκευτικού αγαθού καθώς είναι συνδεδεμένο με τα μυστήρια του Χρίσματος και του Ευχέλαιου. Το αγιασμένο από την εκκλησία λάδι θεωρείται από τους πιστούς φυλαχτό και βοήθεια για κάθε δύσκολη στιγμή.





Από την ελιά στο λάδι



Στην χώρα μας παράγονται 264.800 τόνων ετησίως.

Στην Ελλάδα, το ελαιόλαδο δεν είναι απλώς ένα αγροτικό προϊόν: είναι ιστορία, πολιτισμός, οικονομία και ένας τρόπος ζωής που συνδέει τις γενιές. Παρόλο που η χώρα δεν διαθέτει τους συντριπτικούς αριθμούς παραγωγής της Ισπανίας, ούτε την εμπορική προβολή της Ιταλίας, η Ελλάδα διατηρεί σταθερά τη θέση της ως μία από τις κορυφαίες χώρες παραγωγής ελαιολάδου παγκοσμίως. Αυτό αποτυπώνεται στα στατιστικά στοιχεία του Διεθνούς Συμβουλίου Ελαιολάδου (IOC), που κατατάσσουν τη χώρα, κάθε χρονιά, ανάμεσα στους πέντε μεγαλύτερους παραγωγούς του πλανήτη, εναλλάξ με χώρες όπως η Ιταλία, η Τουρκία και η Τυνησία.



Κατά την τελευταία δεκαετία, η ετήσια παραγωγή ελαιολάδου στην Ελλάδα παρουσίασε σημαντικές διακυμάνσεις, κυμαινόμενη από ελάχιστο τις 175.000 τόνους την ελαιοκομική περίοδο 2023/24 – που επηρεάστηκε από την ξηρασία και άλλες αντιξοότητες– έως μέγιστο τις 346.000 τόνους το 2017/18. Αξιοσημείωτο είναι ότι την περίοδο 2022/23, η παραγωγή άγγιξε και πάλι τα ανώτατα επίπεδα, με περίπου 345.000 τόνους, γεγονός που επιβεβαιώνει τη διαρθρωτική ανθεκτικότητα του ελληνικού ελαιοκομικού τομέα.

Με βάση αυτά τα στοιχεία, παρατηρείται ότι ο μέσος όρος παραγωγής της τελευταίας δεκαετίας ανέρχεται σε 264.800 τόνους ετησίως — ποσότητα διόλου ευκαταφρόνητη για μια χώρα με πληθυσμό μόλις 10 εκατομμυρίων κατοίκων.

Σύμφωνα με δεδομένα της Ένωσης Βιομηχανιών Τυποποίησης Ελαιολάδου Ελλάδας (ΣΕΒΙΤΕΛ), που δημοσιεύτηκαν στο Teatro Naturale, το ελαιόλαδο αντιπροσωπεύει περίπου το 9% της συνολικής αξίας της αγροτικής παραγωγής της χώρας, αποδίδοντάς του σαφώς μεγαλύτερη σημασία σε σχέση με άλλες παραγωγές.

Οι εξαγωγές ελαιολάδου αντιστοιχούν στο 2% με 3% της συνολικής αξίας των ελληνικών εξαγωγών. Σε μακροοικονομικό επίπεδο, η συμβολή του στο ΑΕΠ της χώρας ανέρχεται στο 0,4% — ποσοστό που ίσως φαίνεται μικρό, αλλά ξεπερνά κατά πολύ τη σχετική συμβολή του ελαιολάδου στο σύνολο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπου φτάνει μόλις στο 0,03% του κοινοτικού ΑΕΠ.

Αυτή η σημασία αντανακλάται και στο εξωτερικό εμπόριο. Οι εξαγωγές ελαιολάδου αντιπροσωπεύουν περίπου το 2% με 3% της συνολικής αξίας των ελληνικών εξαγωγών και περίπου το 20% της αξίας των αγροδιατροφικών προϊόντων που εξάγει η χώρα. Μάλιστα, εκτιμάται ότι μεταξύ 50% και 60% της παραγόμενης ποσότητας εξάγεται, κυρίως σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αλλά με αυξανόμενη παρουσία και σε στρατηγικές αγορές όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες και η Κίνα.

Η Ελλάδα συγκαταλέγεται επίσης ανάμεσα στους μεγαλύτερους καταναλωτές ελαιολάδου παγκοσμίως σε κατά κεφαλήν βάση. Σύμφωνα με εκτιμήσεις του Διεθνούς Συμβουλίου Ελαιολάδου, κατά την περίοδο 2024/25 η εσωτερική κατανάλωση θα αγγίξει τους 110.000 τόνους.

Με πληθυσμό περίπου 10 εκατομμυρίων, αυτό μεταφράζεται σε περίπου 12 λίτρα ελαιολάδου ανά άτομο ετησίως, καθιστώντας τους Έλληνες έναν από τους λαούς με τη μεγαλύτερη ελαιοκομική κουλτούρα στον κόσμο.

Η ποσότητα αυτή αποτελεί αντανάκλαση της βαθιά ριζωμένης γαστρονομικής παράδοσης της χώρας, στην οποία το ελαιόλαδο δεν είναι απλώς ένα συστατικό της κουζίνας, αλλά ο πυρήνας γύρω από τον οποίο δομείται ολόκληρη η μεσογειακή διατροφή και ταυτότητα.

«Άρθρο από τη συντακτική ομάδα»



Πρόγραμμα Υγιεινής Διατροφής: «Τροφή για Δράση»



Το πρόγραμμα «Τροφή για Δράση» αποτελεί ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα με στόχο την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και σωματικής άσκησης από τους/τις μαθητές/μαθήτριες των σχολικών μονάδων της χώρας.



Το Πρόγραμμα υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τη UNICEF στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0 με την χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης –NextGenerationEU.

Στα πλαίσια του προγράμματος αυτού του 2^ο Δημοτικό Σχολείο Παλαιού Φαλήρου επιλέχθηκε να λειτουργήσει ως σχολείο κόμβος “HubSchool”, εφαρμόζοντας δραστηριότητες σε γονείς και παιδιά με σκοπό τη διατροφική εκπαίδευση και την ενίσχυση του υγιεινού τρόπου ζωής.



Κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του σχολείου ως HubSchool τα παιδιά ήρθαν σε επαφή με σειρά δράσεων όπως παιχνίδια στην τάξη ή στο προαύλιο, διαδραστικές διαλέξεις στο σχολείο, φύτεμα

λαχανικών, μαθήματα μαγειρικής, προκειμένου να αυξήσουν τις γνώσεις τους γύρω από τη διατροφή και να ενισχύσουν τη σωματική τους δραστηριότητα. Επίσης προτάθηκε σε γονείς και παιδιά να κάνουν κάποιες δραστηριότητες όπως για παράδειγμα να δημιουργήσουν σπιτική πίτσα ή να διαβάσουν μαζί ετικέτες τροφίμων.

Παράλληλα, τις ημέρες που το σχολείο ήταν ανοιχτό κατά τις απογευματινές ώρες η επιστημονική ομάδα του προγράμματος παραβρέθηκε στον χώρο του σχολείου κατόπιν συνεννόησης με τη διεύθυνση για διαδραστικά παιχνίδια με τα παιδιά και ακόμη διαλέξεις και ανοιχτές συζητήσεις με τους γονείς για θέματα που τους απασχολούν γύρω από τη διατροφή των παιδιών. Έτσι λοιπόν στο σχολείο μας αναπτύχθηκε ένα πλούσιο πρόγραμμα δράσεων που συμμετείχαν όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας.



Το πρόγραμμα ξεκίνησε στις 13 Οκτωβρίου και ολοκληρώνεται στις 12 Δεκεμβρίου με open day

Εβδομάδα	Δράση
13/10-19/10	Διαλέξεις με θέμα «Θρεπτικά Συστατικά»
20/10-26/10	Δραστηριότητα για γονείς και παιδιά για το σπίτι*
27/10-2/11	Διαλέξεις με θέμα «Ομάδες τροφίμων»
3/11-9/11	Δραστηριότητα για γονείς και παιδιά για το σπίτι*
10/11-16/11	Διαλέξεις με θέμα «Μεσογειακή Διατροφή»
17/11-23/11	Δραστηριότητα για γονείς και παιδιά για το σπίτι*
24/11-30/11	Διαλέξεις με θέμα «Σύνθεση υγιεινού γεύματος και σνακ»
1/12-7/12	Δραστηριότητα για γονείς και παιδιά για το σπίτι*
8/12-12/12	Open day με δραστηριότητες για γονείς και παιδιά



Πρόγραμμα Υγιεινής Διατροφής: «Τροφή για Δράση»



Οτι σχεδιάστηκε και προγραμματίστηκε στην πρώτη συνάντηση με την καθηγήτρια του Γεωπονικού Πανεπιστημίου κα Καρατζή Καλλιόπη με τον Σύλλογο Διδασκόντων υλοποιήθηκε με απόλυτη ακρίβεια. Η συμμετοχή μας και των γονέων μας ήταν πολύ μεγάλη. Οι δραστηριότητες που πραγματοποιήσαμε μαζί με τους γονείς μας, μας ενθουσίασαν, γιατί έτσι περάσαμε μαζί ποιητικό και δημιουργικό χρόνο.

Η 1η δραστηριότητα είχε ως στόχο να δημιουργήσουμε ποικιλία σαλατών, η 2η δραστηριότητα να δοκιμάσουμε έναν διαφορετικό τρόπο να μαγειρεύουμε και να καταναλώνουμε τα λαχανικά μας (PizzaChallenge), Σας προτείνουμε να φτιάξετε τη δική σας πίτσα λαχανικών με τα παρακάτω υλικά.

Βάση πίτσας ολικής άλεσης (Αραβική πίτα ολικής άλεσης ή Πίτα για σουβλάκι ολικής άλεσης ή Χειροποίητο ζυμάρι πίτσας ολικής άλεσης)



Σάλτσα ντομάτας με φρέσκια ντομάτα τριμμένη/πολτοποιημένη, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη ή ότι άλλα μπαχαρικά θέλετε

Λαχανικά της επιλογής σας

Τυρί <16% λιπαρά της επιλογής σας π.χ. τυρί τριμμένο γκούντα ή ρεγκάτο

Πιθανά μαγειρικά σκεύη όπως multi, ξύλο κοπής, μαχαίρι κ.α. Εμείς δημιουργήσαμε πεντανόστιμες και λαχταριστές πίτσες λαχανικών που η γεύση τους ήταν έκπληξη για τον ουρανό μας!

Η δεύτερη δραστηριότητα είχε ως στόχο γονείς και παιδιά, να αναζητήσουμε και να μελετήσουμε τις πληροφορίες που αναγράφονται στις ετικέτες τροφίμων. Επιπλέον μας δόθηκε η ευκαιρία να ασχοληθούμε ουσιαστικά με τις ετικέτες που συνήθως τις αγνοούμε, καθώς αυτές μας δίνουν ουσιαστικές πληροφορίες.

Με αυτήν την εργασία εντοπίσαμε τις πολύ χρήσιμες πληροφορίες που αναγράφονται στις ετικέτες τροφίμων ώστε να μπορούμε στο μέλλον να κάνουμε πιο θρεπτικές επιλογές όταν πηγαίνουμε στο σούπερ μάρκετ και να επιλέγουμε συσκευασμένα τρόφιμα.

Στη συνέχεια ακολούθησε συζήτηση μέσα στην τάξη για να καταλάβουμε καλύτερα τι πρέπει να προσέχουμε στις ετικέτες.

Από αυτήν τη δραστηριότητα καταλάβαμε ότι η αγορά των τροφίμων απαιτεί πολλή προσοχή! Πολύ ενδιαφέρουσα ήταν η δραστηριότητα με την προετοιμασία πρωινού. Ένα καλό και ισορροπημένο πρωινό δίνει ευεξία στον άνθρωπο!



Εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας
και Θρησκευμάτων



unicef
για κάθε παιδί



Ελλάδα 2.0
Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
και του Ελληνικού Έθνους

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΥΓΕΙΑΣ

«ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ»

Παρασκευή 12 Δεκεμβρίου 2025
2ο Δημοτικό Σχολείο Παλαιού Φαλήρου
16:00-18:00

Διοργάνωση από:



ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
AGRICULTURAL UNIVERSITY OF ATHENS



Δεν ξεχνώ
να πίνω νερό!



Τρώω καλό πρωινό
και υγιεινά αναψά!



Κινούμαι καθημερινά!



Λιγότερη οθόνη
περισσότερη δράση!



ΣΚΑΝΑΡΕ ΕΑΔ

Μάθε περισσότερα στο: paxisarkialkaidi.gov.gr

Το Φεστιβάλ Υγείας διοργανώνεται από το Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής της Ιατρικής Σχολής και την Σχολή Επιτεχνής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ σε συνεργασία με τον Δήμο Βάρης - Βούλας - Βουλιαγμένης στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας, που υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας και τη UNICEF στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0 με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης - NextGeneration EU.



Πρόγραμμα Υγιεινής Διατροφής: «Τροφή για Δράση»



Σημαντικές ήταν και οι δύο συναντήσεις των γονέων μας με την ομάδα του Προγράμματος του Γεωπονικού Πανεπιστημίου. Η πρώτη συνάντηση έγινε Παρασκευή 21 Νοεμβρίου με θέμα την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και τη μείωση του καθιστικού χρόνου και δόθηκαν πρακτικά παραδείγματα για την εφαρμογή τους. Η δεύτερη συνάντηση έγινε την Πέμπτη, 27 Νοεμβρίου όπου παρουσιάστηκαν στους γονείς οι υπόλοιπες δύο συμπεριφορές-στόχοι των εργαλειοθηκών που ήταν η επαρκής πρόσληψη νερού και η κατανάλωση υγιεινού πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων σνακ και δόθηκαν, επίσης, πρακτικά παραδείγματα για την εφαρμογή τους.



Πρωινό γεύμα

Τι περιλαμβάνει ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό; Ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό είναι καλό να περιλαμβάνει τρόφιμα από τουλάχιστον 3 ομάδες τροφίμων.

- γαλακτοκομικά προϊόντα (όπως γάλα, γιαούρτι, τυρί) ή υποκατάστατα φυτικού ροφήματος (ρόφημα γάλακτος από δημητριακά) ή κάποια πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, όπως το αυγό
 - δημητριακά κατά προτίμηση ολικής αλέσεως (όπως ψωμί, φρυγανιές, παξιμάδια, κ.ά.), και
 - φρούτα ή Λαχανικά, κατά προτίμηση φρέσκα.
- Μια ισορροπημένη διατροφή, μπορεί να συμβάλλει στην καλή υγεία του οργανισμού μας, αλλά και στην θετική μας διάθεση!

Ένα ζήτημα που αφορά σε άνδρες και γυναίκες, είναι το «**πόσα γεύματα πρέπει να τρώμε την ημέρα**» τελικά αλλά και ποια είναι αυτά τα γεύματα που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας, ώστε να πετύχουμε την ισορροπία στις τροφές μας αλλά και την υγιή απώλεια βάρους. Αρκετές έρευνες, με σύγχρονα δεδομένα, δείχνουν ότι η μεγάλη συχνότητα κατανάλωσης σε γεύματα (5 την ημέρα) τα οποία περιέχουν τροφές από όλες τις ομάδες στις σωστές ποσότητες διαμορφώνουν μια ισορροπία ανάμεσα στην πρόσληψη και στην καύση θερμίδων. Απαραίτητη προϋπόθεση, ασφαλώς, είναι η αποφυγή της καθιστικής ζωής. Είναι πολύ σημαντικό να εντάξουμε τη γυμναστική στη ζωή μας, ακόμη και στην πιο ήπια μορφή της.

Ένα ακόμη γεγονός που παίζει σημαντικό ρόλο στην όρεξη μας είναι και το είδος φαγητού που καταναλώνουμε. Συνήθως, η κατανάλωση γευμάτων με υδατάνθρακες ή τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, μπορεί να αυξήσει σε μεγάλο βαθμό την όρεξη. Για να είμαστε σαφείς θα πρέπει να τονίσουμε ότι υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν την πείνα μας, αλλά αυτοί διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Επίσης, η έρευνα είναι συνήθως πιο σαφής όταν εξετάσουμε το είδος των τροφίμων που καταναλώνουμε και όχι τόσο τη συχνότητα κατανάλωσης γευμάτων.



Συμπερασματικά, οι έρευνες δείχνουν ότι τα συχνά γεύματα, πέντε την ημέρα, τα οποία είναι δομημένα με υγιεινό τρόπο σε συνδυασμό με την άσκηση διατηρούν την ισορροπία στην πρόσληψη και την καύση των θερμίδων και δημιουργούν ευεξία στο άτομο!



Πρόγραμμα Υγιεινής Διατροφής: «Τροφή για Δράση»



Το νερό είναι το πιο σημαντικό συστατικό του οργανισμού του ανθρώπου. Το σώμα μας μπορεί να επιβιώσει εβδομάδες ή ακόμα και μήνες χωρίς συγκεκριμένες βιταμίνες και μέταλλα, αρκετές μέρες χωρίς φαγητό, αλλά μόνο λίγες μέρες χωρίς νερό, ενώ η ενέργειά μας μπορεί να μειωθεί αν μείνουμε χωρίς νερό λίγες ώρες μόνο.



Το σώμα μας αποτελείται περίπου 60% από νερό και οι μύες μας περίπου 70% από νερό. Αυτό σημαίνει ότι είναι απαραίτητο να διατηρούμε ισορροπία μεταξύ του νερού που αποβάλλουμε και του νερού που προσλαμβάνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας, για να μη διαταράσσεται η βιοχημική λειτουργία του οργανισμού μας.

Το νερό περνώντας μέσα από του κυκλοφορικό μας σύστημα μεταφέρει σε όλο το σώμα ηλεκτρολύτες και άλλα θρεπτικά στοιχεία και επιπλέον αποβάλλει άχρηστα προϊόντα, ενώ παρέχει τη δυνατότητα για ευκολότερη απορρόφηση από τους ιστούς και τα ζωτικά μας όργανα. Όταν είμαστε σε ζεστό περιβάλλον ή όταν έχουμε αυξημένη φυσική δραστηριότητα, η βασική λειτουργία του νερού είναι να βοηθάει τον οργανισμό να αποβάλλει τη θερμότητα που αναπτύχθηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης παραλαμβάνοντάς την και μεταφέροντάς την με την κυκλοφορία του αίματος στο δέρμα, από το οποίο χάνεται μέσω της εφίδρωσης.

Εάν σε αυτά συνυπολογίσουμε και το γεγονός ότι το νερό είναι το βασικό συστατικό του αίματος, γίνεται κατανοητό ότι μόνο ένας καλά ενυδατωμένος οργανισμός είναι σε θέση να αποβάλλει την περίσσεια θερμότητα. Να

διασαφηνιστεί ότι το στάδιο της αφυδάτωσης είναι αποτέλεσμα της μείωσης του ενδοκυτταρικού, ενδοπλασματικού και ενδοαγγειακού νερού. Τα παιδιά, επειδή παράγουν πολύ μεγαλύτερο ποσοστό θερμότητας, ιδρώνουν λιγότερο και αποκτούν ευκολότερα αύξηση της θερμοκρασίας τους από το περιβάλλον. Άνθρωποι που ασκούν χειρωνακτικά επαγγέλματα σε μη κλιματιζόμενους χώρους. Άνθρωποι που πάσχουν ή έχουν αντίστοιχο από καρδιαγγειακά νοσήματα ιστορικό. Άνθρωποι που έχουν πολύ κακή φυσική κατάσταση λόγω των μειωμένων θερμορυθμιστικών μηχανισμών τους.

Για να αποσοβηθεί ο κίνδυνος, χρήσιμες είναι μερικές γενικές συμβουλές:

Προσλαμβάνουμε πολλά υγρά κατά τη διάρκεια της ημέρας, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες και πολύ περισσότερο αν γυμναζόμαστε.

Δεν περιμένουμε να διψάσουμε για να πιούμε νερό. Η δίψα είναι σημάδι αφυδάτωσης. Πίνουμε κατά προτίμηση δροσερό νερό.



Θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα αναψυκτικά και οι χυμοί δεν μπορούν να αντικαταστήσουν το νερό κι αυτό γιατί περιέχουν σάκχαρα, με αποτέλεσμα το διάλυμα να περνάει μέσα από το στομάχι στους ιστούς και το λεπτό έντερο σε πολύ πιο αργούς ρυθμούς απ' ό,τι το νερό.

Είναι καλό να πίνουμε αρκετό νεράκι κατά τη διάρκεια της ημέρας και να φροντίζουμε να έχουμε καθημερινά μαζί με το δεκατιανό και το νεράκι μας!

«Επιμέλεια άρθρου από την συγγραφική ομάδα»



Θα πούμε το νερό νεράκι

«Το νερό στην Αθήνα»

Το νερό είναι απαραίτητο για όλους τους ζωντανούς οργανισμούς. Το πολύτιμο για τη ζωή αγαθό, στην Αθήνα, το παίρνουμε από διάφορες λίμνες. Στις λίμνες, στα ποτάμια και στις θάλασσες συγκεντρώνεται με την διαδικασία του κύκλου του νερού:

Ο ήλιος ζεσταίνει το νερό το οποίο εξατμίζεται και γίνεται σύννεφο. Το σύννεφο συμπυκνώνεται και υγροποιείται, γίνεται βροχή, χαλάζι και χιόνι. Το νερό συγκεντρώνεται στο εσωτερικό του εδάφους, σε υδροφόρους ορίζοντες, σε ποτάμια, λίμνες και στη θάλασσα. Αυτός είναι ο κύκλος του νερού. Αυτός ο κύκλος του νερού διαταράσσεται με την κλιματική αλλαγή που παρατηρούμε τα τελευταία χρόνια στον πλανήτη.

Η Αθήνα υδροδοτείται από τη λίμνη του Μαραθώνα, την λίμνη Υλίκη, τη λίμνη Μόρνου και από τον ποταμό Εύηνο. Το νερό στην πρωτεύουσα φτάνει στις βρύσες μας, από αγωγούς εκατοντάδων χιλιομέτρων και περνά από μονάδες καθαρισμού. Εκεί με διάφορες διαδικασίες προκύπτει το καθαρό, ασφαλές και πόσιμο νερό.

Το νερό στην Αθήνα θεωρείται από τα ποιοτικότερα στην Ευρώπη, διότι ελέγχεται διαρκώς. Εμείς, λοιπόν, οι κάτοικοι του λεκανοπεδίου, μπορούμε να το πίνουμε άφοβα.



Από την άλλη οφείλουμε να το προσέχουμε σαν τα μάτια μας. Δεν πρέπει σε καμιά περίπτωση να σπαταλάμε το ζωογόνο νεράκι. Οφείλουμε να

είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν βουρτσίζουμε τα δόντια μας, όταν κάνουμε μπάνιο και να αναπτύξουμε όλοι μας συνείδηση σωστής χρήσης του νερού. Παράλληλα οφείλουμε να προστατεύουμε το περιβάλλον, τις λίμνες, τις θάλασσες, τα ποτάμια! Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το νερό είναι πηγή ζωής!

«Δημοσθένης, Ε' τάξη»

«Το νερό στην Αττική»

Το νερό που πίνουμε και χρησιμοποιούμε στην Αττική έρχεται από λίμνες και ποτάμια που βρίσκονται έξω από την Αθήνα (λίμνη Μαραθώνα, λίμνη Υλίκη, Λίμνη Μόρνου και ποταμός Εύηνος). Από εκεί το νερό περνάει μέσα από σωληνώσεις και ειδικά εργοστάσια καθαρισμού, όπου φιλτράρεται και απολυμαίνεται, ώστε να γίνει καθαρό, δηλαδή πόσιμο για να μπορούμε να το πιούμε.

Ωστόσο υπάρχουν πολλά προβλήματα, ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια καθώς υπάρχει λειψυδρία. Επομένως δεν είναι σωστό να κατασπαταλούμε το πολύτιμο νεράκι, να το χρησιμοποιούμε σωστά και να μην αφήνουμε τη βρύση να τρέχει άσκοπα. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι με την κλιματική αλλαγή υπάρχουν μεγάλες περίοδοι ανομβρίας. Αυτή τη στιγμή οι υδάτινοι ταμιευτήρες βρίσκονται στο κατώτερο σημείο και ολοένα το πρόβλημα μεγαλώνει! Σαν να μη φτάνουν αυτά τα προβλήματα ερχόμαστε να ρυπαίνουμε το περιβάλλον με σκουπίδια και φυτοφάρμακα με αποτέλεσμα να μολύνουμε το νερό και να το καθιστούμε επικίνδυνο για την υγεία μας. Αν σκεφτούμε ότι υπάρχουν σημεία παλιού δικτύου και συχνά γίνονται μεγάλες βλάβες και χάνεται το πολύτιμο νεράκι θα πρέπει να γίνουν κατάλληλα έργα βελτίωσης. Τέλος θα πρέπει να σκεφτούμε ότι ο πληθυσμός στο λεκανοπέδιο έχει αυξηθεί πάρα πολύ (αστυφιλία) και ότι είναι σημαντικό να δοθούν κίνητρα σε πολίτες να μετακινηθούν στην επαρχία. Προσοχή λοιπόν για να μην πούμε το νερό νεράκι!

«Καλλίστη, Ε' τάξη»



Θα πούμε το νερό νεράκι



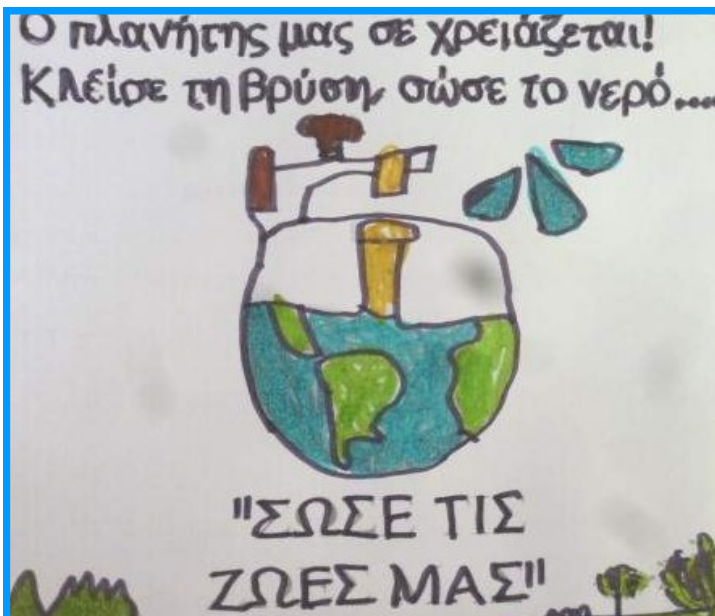
Το νερό πολύτιμο αγαθό για τη ζωή

Το νερό είναι το πιο σημαντικό και πολύτιμο αγαθό για τον άνθρωπο. Για να έχουμε νερό σε κάθε σπίτι απαιτείται μια διαδικασία συγκέντρωσης και μεταφοράς του.



Η επεξεργασία νερού γίνεται με αυστηρές προδιαγραφές γι' αυτό το νερό της Αττικής βραβεύτηκε ως το καλύτερο της Ευρώπης!

Η Αθήνα διαθέτει ένα δίκτυο ύδρευσης που άρχισε να κατασκευάζεται το 1926. Το πρώτο μεγάλο έργο ήταν το φράγμα του Μαραθώνα, το οποίο εγκαινιάστηκε το 1931 και μετέφερε νερό από τη λίμνη Μαραθώνα στην Αθήνα. Άλλες πηγές υδροδότησης είναι η λίμνη Υλίκη αλλά και ο Μόρνος. Αυτές οι πηγές συμπληρώνονται από πηγές υπογείων υδάτων.



Το νερό μεταφέρεται σε εγκαταστάσεις επεξεργασίας για να είναι ασφαλές για κατανάλωση. Τα στάδια της επεξεργασίας είναι η πήξη, η κροκίδωση, η καθίζηση, η διήθηση και τέλος η απολύμανση. Μετά την επεξεργασία το νερό μεταφέρεται μέσω ενός δικτύου αγωγών σε σπίτια και επιχειρήσεις.

Στη σημερινή εποχή υπάρχουν αρκετά προβλήματα που αντιμετωπίζει το Σύστημα Ύδρευσης. Ένα από τα προβλήματα είναι η ηλικία των υποδομών, το οποίο δυσχεραίνει την κατάσταση, καθώς πλησιάζει έναν αιώνα. Τα υλικά κατασκευής εγκυμονούν κινδύνους για την υγεία των πολιτών, καθώς έχουν αμίαντο και μόλυβδο. Η μεγαλύτερη όμως πρόκληση είναι η κλιματική αλλαγή, διότι πλέον οι επιπτώσεις της είναι εμφανείς. Η λειψυδρία είναι γεγονός γι' αυτό καθήκον όλων μας είναι η εξοικονόμηση νερού, ώστε στο μέλλον να μη βρεθούμε αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις.



Μελέτες δείχνουν ότι οι ποσότητες νερού στην Αττική, αν δε βρέξει καθόλου, επαρκούν για δεκαέξι μήνες! Το πρόβλημα πλέον της λειψυδρίας είναι πολύ μεγάλο και απαιτούνται μέτρα από πολιτεία και πολίτες!

Δίχως νερό δεν μπορεί να υπάρξει ζωή στον πλανήτη, γι' αυτόν τον λόγο οφείλουμε όλοι μας να μην το κατασπαταλάμε και να σκεφτόμαστε διπλά, όταν αφήνουμε τη βρύση μας ανοιχτή, να τρέχει άσκοπα το νερό. Πρέπει να δράσουμε πριν είναι πολύ αργά.

«Μαρίνα, Ε' τάξη»



Θα πούμε το νερό νεράκι



Λειψυδρία στο λεκανοπέδιο

Το 1925 η Ε.Υ.Δ.Α.Π. ξεκίνησε ένα μεγάλο έργο ύδρευσης και βελτίωσε την παροχή νερού στην Αττική. Το σύγχρονο σύστημα είναι ένα σύνθετο δίκτυο που χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό επιφανειακό και υπόγειο τρόπο ύδρευσης. Η κύρια πηγή υδροδότησης είναι τα φράγματα του Μαραθώνα και του Εύηνου. Θα πρέπει να σημειώσουμε ότι το νερό είναι πόσιμο και ελέγχεται αυστηρά.

Η κατάσταση που βιώνει το λεκανοπέδιο της Αττικής σήμερα, θυμίζει την περίοδο 1991—1993 που η Αθήνα αντιμετώπιζε σοβαρό πρόβλημα λειψυδρίας. Αυτή τη στιγμή τα αποθέματα νερού είναι εξαιρετικά χαμηλά, διότι έχουμε Τρίτη χρονιά συνεχόμενης ανομβρίας.



Αναδύθηκαν σπίτια από το βυθισμένο χωριό Κάλιο στη λίμνη Μόρνου που δείχνει το μέγεθος του προβλήματος της λειψυδρίας!



Για το λεκανοπέδιο της Αττικής αυτή τη στιγμή υπάρχουν διαθέσιμα 540 εκατομμύρια κυβικά μέτρα νερού, δηλαδή 250 εκατομμύρια λιγότερα από πέρσι. Κάθε χρόνο καταναλώνουμε περίπου 420 εκατομμύρια νερού. Αυτό σημαίνει ότι αν δεν έβρεχε καθόλου τα αποθέματα νερού θα επαρκούσαν μόνο για 16 μήνες.



Συνολικά στην Αττική, τα αποθέματα του νερού έχουν υποχωρήσει κατά 63% τα τελευταία τρία χρόνια, εξαιτίας της παρατεταμένης άνυδρης περιόδου, που οδηγεί σε συνεχή υποχώρηση της στάθμης του νερού στους ταμιευτήρες που την τροφοδοτούν, συμπεριλαμβανομένης της λίμνης Μόρνου.

Η λειψυδρία οφείλεται στην κλιματική αλλαγή και στην ρύπανση υδάτινων πηγών. Οπότε εμείς για να βοηθήσουμε αυτή την κατάσταση θα πρέπει να μειώσουμε τη σπατάλη του νερού, να προστατέψουμε τις λίμνες, τους ποταμούς και τις θάλασσες και τέλος να ενημερώσουμε και να ευαισθητοποιούμε τους γύρω μας για τη σημασία της προστασίας του νερού. Στο σχολείο μας ετοιμάζουμε δράση ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του κοινού για τη σωστή χρήση του νερού!

Εύχομαι φέτος να βρέξει και να χιονίσει περισσότερο για να μην έχουμε πια αυτό το τεράστιο πρόβλημα.

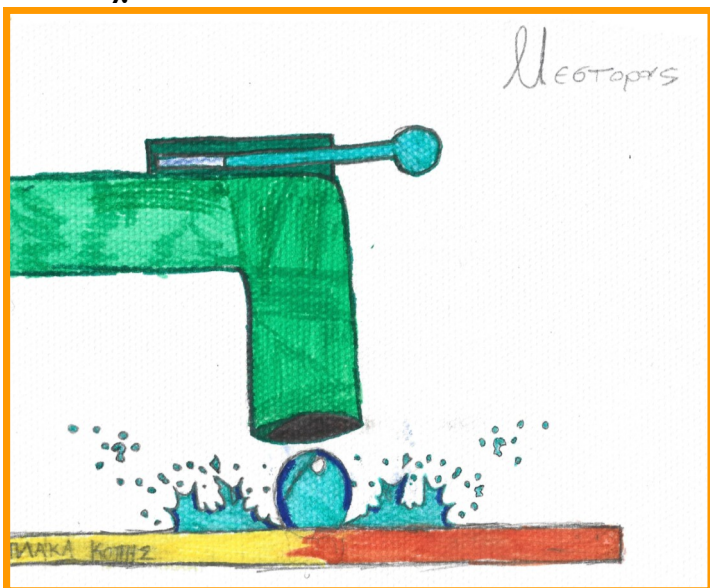
«Μυρτώ, Ε τάξη»



Θα πούμε το νερό νεράκι



Σε κατάσταση «κόκκινου συναγερμού» κηρύσσονται μέσα στις επόμενες ώρες η **Πάτμος** και η **Λέρος** λόγω της **λειψυδρίας**. Έως την Παρασκευή 28.11.2025 σειρά θα έχει πάρει και η **Αττική** καθώς τα αποθέματα του νερού έχουν μειωθεί σημαντικά. Ο συναγερμός κρίθηκε επιβεβλημένος από τη Ρυθμιστική Αρχή Αποβλήτων, Ενέργειας και Υδάτων μετά από τα **εμπεριστατωμένα πορίσματα του Πολυτεχνείου**.



Το θέμα της λειψυδρίας στην Αττική συζητείται αύριο στην ολομέλεια της ΡΑΑΕΥ. Η κήρυξη έκτακτης ανάγκης στηρίζεται στα τελευταία υδρολογικά δεδομένα και σε επιστημονική τεκμηρίωση. Μία τέτοια απόφαση οδηγεί σε επιτάχυνση των διαδικασιών, των μελετών και της υλοποίησης των έργων και **όχι σε έκτακτα μέτρα για τους πολίτες**.

Στο καθεστώς έκτακτης ανάγκης λόγω λειψυδρίας εισέρχονται πρώτα τα νησιά Λέρος και Πάτμος, καθώς οι υδατικοί πόροι βρίσκονται σε οριακό σημείο και απαιτούνται παρεμβάσεις χωρίς καθυστερήσεις. Για την Αττική ακόμη και αύριο αναμένονται οι πρώτες επίσημες ανακοινώσεις για τη λήψη έκτακτων μέτρων.

Η Ρυθμιστική Αρχή Αποβλήτων, Ενέργειας και Υδάτων (ΡΑΑΕΥ) έχει ενεργοποιήσει το σύνολο των αρμοδιοτήτων της, προετοιμάζοντας το θεσμικό και τεχνικό πλαίσιο για την πιθανή κήρυξη και της Αττικής σε καθεστώς έκτακτης ανάγκης. Κεντρικό ρόλο στην κινητοποίηση αυτή είχε το

αίτημα που υπέβαλε η ΕΥΔΑΠ προς το υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, ζητώντας κατεπείγουσα ενεργοποίηση διαδικασιών για την προστασία της υδροδότησης της πρωτεύουσας. Την ίδια στιγμή, η εισηγητική νομική τεκμηρίωση για την εφαρμογή μέτρων που έχει ζητήσει η ΡΑΑΕΥ έχει ολοκληρωθεί ανοίγοντας τον δρόμο για τις τελικές αποφάσεις της Πολιτείας. Σε ιστορικά χαμηλά είναι τα αποθέματα στον Μόρνο. Τα αποθέματα νερού στον ταμιευτήρα του Μόρνου, κύριου τροφοδότη του Λεκανοπεδίου, βρίσκονται σε ιστορικά χαμηλά επίπεδα και εφόσον η χειμερινή περίοδος δεν βοηθήσει ώστε να ενισχυθούν οι ταμιευτήρες, τότε το νερό επαρκεί για έναν χρόνο. Τα στοιχεία είναι αποκαλυπτικά και αποτυπώνουν το μέγεθος του προβλήματος. Σύμφωνα με τις επίσημες μετρήσεις της ΕΥΔΑΠ, στις 23 Οκτωβρίου 2025, τα **αποθέματα στον Μόρνο ανέρχονταν σε μόλις 156.996.000** κυβικά μέτρα νερού. Πρόκειται για τη χαμηλότερη τιμή της τελευταίας 15ετίας για τη συγκεκριμένη ημερομηνία, καταγράφοντας πτώση σχεδόν 45% σε σχέση με την περσινή χρονιά (285.021.000 m³ στις 23/10/2024).



Την κρισιμότητα της κατάστασης επιβεβαιώνουν και τα επιστημονικά δεδομένα του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών. Δορυφορική ανάλυση που πραγματοποίησε η υπηρεσία Meteo.gr στις 9 Οκτωβρίου 2025 έδειξε ότι η έκταση της λίμνης του Μόρνου έχει συρρικνωθεί στα 8.3 τετραγωνικά χιλιόμετρα, τιμή μειωμένη κατά 44% σε σχέση με τη μέση τιμή της περιόδου 2016-2024 (14.9 km²).

Επιμέλεια άρθρου συντακτική ομάδα Ε τάξης



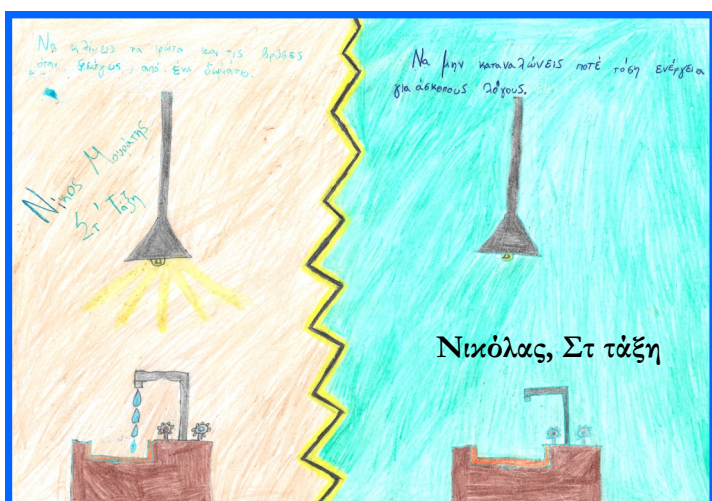
Αγαπάμε το περιβάλλον... εξοικονομούμε ενέργεια



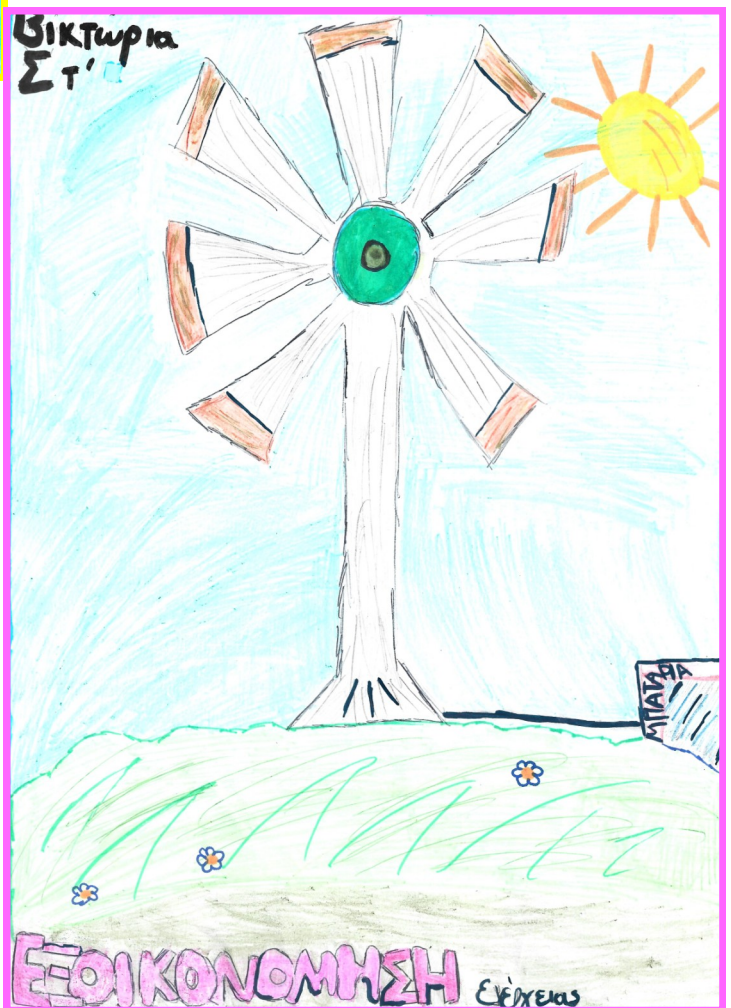
Εμείς τα παιδιά της Στ τάξης ασχοληθήκαμε με την ενέργεια μια και το **ενεργειακό πρόβλημα** είναι στην εποχή μας ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα της ανθρωπότητας. Εξάλλου οι πηγές ενέργειας δεν είναι ανεξάντλητες, ενώ η συνεχής αύξηση του πληθυσμού παγκοσμίως έχει ως αποτέλεσμα τη μεγάλη κατανάλωση ενέργειας. Στις σύγχρονες κοινωνίες καταναλώνονται ολοένα και μεγαλύτερες ποσότητες ενέργειας με αποτέλεσμα τον κίνδυνο εξάντλησης των ενεργειακών αποθεμάτων, αλλά και τη ρύπανση της ατμόσφαιρας.

Δεδομένου ότι οι πηγές ενέργειας δεν είναι ανεξάντλητες θα πρέπει να βρεθεί μια λύση στο ενεργειακό ζήτημα. Για να επιτευχθεί αυτό επιβάλλεται να παρθούν μέτρα εξοικονόμησης ενέργειας σε συνδυασμό με την κατάλληλη ενημέρωση των πολιτών και την καλλιέργεια θετικών στάσεων και συμπεριφορών για το θέμα της ενέργειας και γενικότερα για το περιβάλλον

Εξοικονόμηση ενέργειας ονομάζεται οποιαδήποτε προσπάθεια με την οποία επιτυγχάνεται περιορισμός της σπατάλης των ενεργειακών αποθεμάτων.



Σήμερα ιδιαίτερα στις μεγαλουπόλεις απαιτείται πολύ μεγάλη ποσότητα ενέργειας για θέρμανση, φωτισμό, κλιματισμό κλπ πέρα από εκείνη της τροφοδοσίας των διαφόρων μηχανών των Βιομηχανιών. Για την απρόσκοπτη εξασφάλιση αυτής της ενέργειας γίνεται εξαιρετικά μεγάλη κατανάλωση, κυρίως σε καύσιμα, όπως πετρέλαιο, γαιάνθρακες και φυσικό αέριο. Όμως τα αποθέματα αυτών των καυσίμων είναι περιορισμένα. Επίσης ρυπαίνουν την ατμόσφαιρα και η χρήση τους ενισχύει το φαινόμενο της κλιματικής αλλαγής.



Έτσι καθίσταται αναγκαία η λήψη διαφόρων μέτρων περιορισμού τουλάχιστον της σπατάλης ώστε να διαρκέσουν τα αποθέματα αυτά περισσότερο ή ακόμα και να βρεθούν νέες τεχνολογίες απεξάρτησης από τις συμβατικές πηγές ενέργειας. **Η εξοικονόμηση ενέργειας μπορεί να συμβεί :**

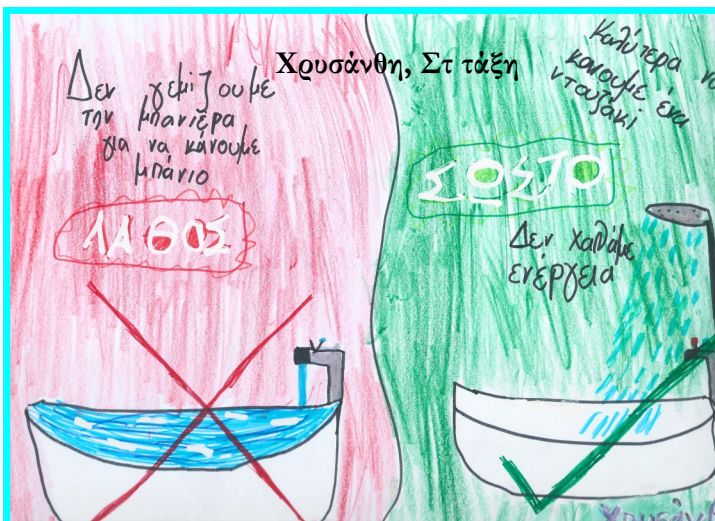
- με επιλογή οικονομικότερων μηχανών σε καύσιμη ύλη,
- αποδοτικότερων οικιακών εγκαταστάσεων (μονώσεις κλπ)
- Ενεργειακός έλεγχος δημόσιων κτιρίων όπως σχολεία, νοσοκομεία κ.λπ.



Αγαπάμε το περιβάλλον... εξοικονομούμε ενέργεια

Άλλοι τρόποι εξοικονόμησης ενέργειας είναι οι παρακάτω:

- Η κατάλληλη μόνωση είναι βασική προϋπόθεση για την προστασία κάθε κτιρίου από το κρύο και τη ζέστη. Εξασφαλίζει δροσιά το καλοκαίρι και ζέστη το χειμώνα. Αποφεύγουμε έτσι τη χρήση ηλεκτρικού καλοριφέρ ή σόμπας. Αν τοποθετήσουμε διπλά τζάμια εξοικονομούμε 10% στο λογαριασμό της θέρμανσης. Αν επιπλέον αυτά έχουν θερμοδιακοπή χαμηλής εκπομπής, η εξοικονόμηση φτάνει το 20%-30%.
- Αξιοποιούμε την ηλιακή ενέργεια για να θερμάνουμε το κτίριο μας. Τις ηλιόλουστες χειμωνιάτικες μέρες αφήνουμε τον ήλιο να μπαίνει μέσα από τα νότια παράθυρα. Αν έχουμε αυτόνομη θέρμανση, δεν ρυθμίζουμε το θερμοστάτη πάνω από τους 20°C. Για κάθε επιπλέον βαθμό σπαταλάμε μέχρι και 7% περισσότερη ενέργεια. Δεν καλύπτουμε τα θερμαντικά σώματα με οποιοδήποτε τρόπο, γιατί μειώνεται σημαντικά η απόδοσή τους.



- Πριν αποφασίσουμε να αγοράσουμε κλιματιστικό, εξετάζουμε τους εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να έχουμε δροσιά. Τα κλιματιστικά καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ηλεκτρικής ενέργειας και μάλιστα στις ώρες αιχμής. Επί πλέον ρυπαίνουν αλλά και θερμαίνουν το περιβάλλον. Για το λόγο αυτό το καλοκαίρι βάζουμε ανεμιστήρα για να δροσιστούμε και αποφεύγουμε τη χρήση κλιματιστικού. Μέσα σε 30 μόνο μέρες εξοικονομούμε περίπου 60 € και μειώνουμε τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου κατά 600-700 κιλά. Σκιαζουμε όλα μας τα παράθυρα. Φυτεύουμε δέντρα κατά προτίμηση φυλλοβόλα για να σκιασουμε το κτίριο μας, αλλά και για να δημιουργήσετε καλύτερο ευνοϊκό

“μικροκλίμα”, όπου αυτό είναι δυνατό.



Αφήνουμε το φυσικό φως να περνάει από όσο το δυνατόν περισσότερες πλευρές των χώρων. Έτσι επιτυγχάνεται μεγαλύτερη επάρκεια καλύτερη κατανομή φωτισμού. Φροντίζουμε να μη μένουν αναμμένα τα φώτα σε δωμάτια, όταν δεν είναι απαραίτητο. Αλλάζουμε τις λάμπες πυρακτώσεως στο χώρο μας με λάμπες εξοικονόμησης ενέργειας.

Στο σχολείο μας έχουμε δημιουργήσει ομάδες μαθητών που φροντίζουν στην εξοικονόμηση ενέργειας. Μία ομάδα ασχολείται με την ηλεκτρική ενέργεια, η οποία ελέγχει διαρκώς τη σωστή χρήση φωτισμού και συσκευών (διαδραστικοί πίνακες και υπολογιστές) και διαρκή καταμέτρηση ηλεκτρικής ενέργειας. Μια άλλη ομάδα ασχολείται με τη σωστή χρήση του νερού, έλεγχος για διαρροές και διαρκή ενημέρωση της σχολικής κοινότητας με αφίσες. Μία τρίτη ομάδα ασχολείται με την ανακύκλωση χαρτιού και τη δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης του.



«Επιμέλεια άρθρου από τα παιδιά της Στ τάξης»



Η φωταγώγηση του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου μας!



Μια από τις ομορφότερες χριστουγεννιάτικες δράσεις του σχολείου μας είναι ο στολισμός και η φωταγώγηση του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου μας! Εδώ και μια δεκαετία το καταπληκτικό αυτό έθιμο τηρείται με συνέπεια κάθε χρόνο. Φέτος μάλιστα ο στολισμός και η φωταγώγηση έγινε νωρίτερα ώστε να μπορούμε να το νιώσουμε λίγο παραπάνω χρονικά!

Στα τέλη Νοεμβρίου λοιπόν ο μέλη του Συλλόγου Γονέων μαζί με μια ομάδα γονέων του Γ2 επιμελήθηκαν με κάθε λεπτομέρεια την ασφαλή τοποθέτηση του Δέντρου στο μπαλκόνι του πρώτου ορόφου!



Το πανέμορφο Χριστουγεννιάτικο Δέντρο Φωταγωγμένο σε απόλυτη αρμονία με την Παναγίτσα μας !

Τοποθέτησαν πολλά στηρίγματα και αφού διαπίστωσαν ότι όλα είναι ασφαλή προχώρησαν στον στολισμό. Για αρκετό χρονικό διάστημα τοποθετούσαν πανέμορφα στολίδια και εκατοντάδες λαμπιόνια τόσο στο δέντρο όσο και στο μπαλκόνι, δημιουργώντας με τον τρόπο αυτό μια μαγευτική

εικόνα που ενθουσίασε μικρούς και μεγάλους. Ο Σύλλογος Γονέων μετά τον στολισμό προγραμματίσει πολλές δράσεις με κεντρικό θέμα τη φωταγώγηση του Δέντρου!



Την ημέρα της φωταγώγησης του δέντρου μας δημιουργήθηκαν δύο εργαστήρια: ένα ζαχαροπλαστικής και ένα εικαστικών!

Την ημέρα της φωταγώγησης δημιουργήθηκαν δύο εργαστήρια για παιδιά το ένα εικαστικών τεχνών και το άλλο εργαστήριο ζαχαροπλαστικής. Ο κύριος Θεοδωρής, ο Μουσικός μας, μας προετοίμασε, με τις φλογέρες και τη χορωδία του σχολείου, ένα πανέμορφο πρόγραμμα εναρμονισμένο με τα Χριστούγεννα! Η κυρία Δομνίκη των μοντέρνων χορών και ο κ. Περικλής με την κα Νίκη των παραδοσιακών μας προετοίμασαν στους χορούς.



Η στιγμή της φωταγώγησης του Δέντρου με τις υπέροχες μελωδίες φλογερών και χορωδίας του σχολείου μας με τον μαέστρο μας κ. Θεοδωρή!



Η φωταγώγηση του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου μας!



Την Παρασκευή 30 Νοεμβρίου έγινε η επίσημη φωταγώγηση του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου παρουσία όλης της Σχολικής μας κοινότητας και επίσημων καλεσμένων του Δήμου Παλαιού Φαλήρου! Από τις έξι το απόγευμα γονείς και παιδιά έφταναν στο σχολείο για να απολαύσουν την έναρξη των εορταστικών Χριστουγεννιάτικων εκδηλώσεων. Υπήρχαν μεγάλες εκπλήξεις για μικρούς και μεγάλους!



Τα μάτια των περαστικών, πεζών ή κινούμενων με τα μέσα, όπως το τραμ, θαυμάζουν τον εξαιρετικό στολισμό του σχολείου μας!

Ότι προγραμματίστηκε πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία! Η φωταγώγηση του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου μας είναι πλέον έθιμο για το σχολείο μας.

Το έθιμο του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου

Σύμφωνα με μια παράδοση, το στόλισμα του δέντρου καθιερώθηκε από τον Μαρτίνο Λούθηρο, ο οποίος, περπατώντας τη νύχτα στα δάση και βλέποντας τα χειμωνιάτικα αστέρια να λάμπουν μέσα στα κλαδιά, συνέλαβε την ιδέα της τοποθέτησης του φωτεινού δέντρου στο σπίτι του, που θα απεικόνιζε τον έναστρο ουρανό απ' όπου ο Χριστός ήρθε στον κόσμο.

Το Χριστουγεννιάτικο δένδρο μπορεί να μας θυμίζει το γενεαλογικό δένδρο του Χριστού ως ανθρώπου, την αγάπη του Θεού, Στην κορυφή είναι το άστρο που συμβολίζει τον Θεάνθρωπο Χριστό. Έπειτα, το Χριστουγεννιάτικο δένδρο μας θυμίζει τόσο το ξύλο της γνώσεως, όσο και το ξύλο της ζωής, κυρίως όμως το δεύτερο. Υπογραμμίζει εμφανώς την αλήθεια ότι ο

Χριστός είναι το ξύλο της ζωής και ότι εμείς οφείλουμε να ζήσουμε, καθώς η ζωή είναι το δώρο του Θεού.

Σήμερα, το χριστουγεννιάτικο δέντρο είναι ένα παγκόσμιο σύμβολο των Χριστουγέννων, με παραλλαγές που αντανακλούν τις τοπικές παραδόσεις και πολιτισμούς. Οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο συνεχίζουν να στολίζουν τα δέντρα τους με ποικιλία στολιδιών, φωτιστικών και γιρλαντών.

Τα τεχνητά δέντρα έχουν γίνει δημοφιλή για την πρακτικότητα και την ανθεκτικότητά τους, ενώ τα φυσικά δέντρα παραμένουν αγαπημένα για την αυθεντικότητά τους και το άρωμα τους. Η σύγχρονη εποχή έχει φέρει νέες τάσεις, όπως τα θεματικά δέντρα και η χρήση βιώσιμων υλικών, προσφέροντας ευκαιρίες για δημιουργικότητα και έκφραση. Το χριστουγεννιάτικο δέντρο παραμένει ένα σύμβολο ελπίδας και αναγέννησης, ενώνοντας όλους ανθρώπους σε ένα κοινό εορταστικό πνεύμα.

«Άρθρο από τη συγγραφική ομάδα»



Όλοι μας ενθουσιαστήκαμε όταν φωταγωγήθηκε το Δέντρο μας και ένα επιφώνημα ενθουσιασμού βγήκε αυθόρμητα από μέσα μας!



Βιβλιοπαρουσιάσεις

«Ο Πινόκιο στην Αθήνα»

Συγγραφέας: Μπουλώτης Χρ.

Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα

Περιπέτεια



Ο κεντρικός ήρωας της ιστορίας είναι ο Πινόκιο. Ο ήρωας φτάνει στην Αθήνα με σκοπό να ψάξει σε διάφορα μνημεία, μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους το μαγικό κυκλάμινο. Αυτό το μαγικό κυκλάμινο θα δώσει χρώμα στα όνειρα του μπαμπά του Τζεπέτο. Θα καταφέρει άραγε να βρει το μαγικό κυκλάμινο;

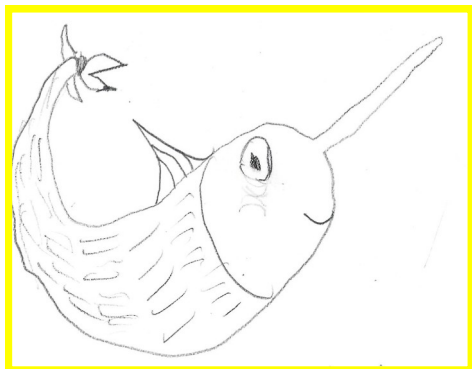
«Κατερίνα Π, Γ2 τάξη»

«Οι Νταήδες του βυθού και οι Ρομπέν των θαλασσών»

Συγγραφέας: Γιώτα Κ. Αλεξάνδρου

Εκδόσεις: Susaeta

Περιπέτεια



Η ιστορία διαδραματίζεται στον βυθό της θάλασσας. Ήρωας είναι ένα ψάρι με μεγάλη και

κοφτερή μύτη. Είναι πολύ στεναχωρημένος, γιατί τον κοροϊδεύουν τα μεγάλα και δυνατά ψάρια. Αυτά κοροϊδεύουν και όλα τα μικρότερα ψάρια. Ο ήρωάς μας, όμως, θα συμμαχήσει με τα μικρότερα ψάρια με σκοπό να αλλάξουν τη συμπεριφορά των κακών ψαριών. Άραγε θα τα καταφέρουν;

«Θάνος, Γ2»

«Η πολλή δουλειά τρώει τον Προκόπη;»

Συγγραφέας: Πίτερ Χ. Ρέινολντς

Εκδόσεις: Αίσωπος

Χιουμοριστική περιπέτεια



Κεντρικός ήρωας του βιβλίου είναι ο Προκόπης. Καθημερινά, ο Προκόπης, έχει τόσες πολλές δουλειές να κάνει που χρειάζεται μια μεγάλη λίστα για να τις γράφει. Κάποια φορά χτύπησε η πόρτα και εμφανίστηκαν άλλοι εννιά Προκόπηδες. Είναι δέκα Προκόπηδες αρκετοί για να τελειώσουν όλες τους δουλειές της λίστας;

«Σάμερ, Γ2»

«Ο Μικρός Πρίγκιπας»

Συγγραφέας: Αντουάν ντε Σαιντ. Εξυπερύ

Εκδόσεις: Ψυχογιός

Περιπέτεια



Ο κεντρικός ήρωας ονομάζεται Μικρός Πρίγκιπας. Ο Μικρός Πρίγκιπας ταξιδεύει στους πλανήτες και γνωρίζει διαφορετικούς ανθρώπους. Στα ταξίδια του αναζητά το νόημα της ζωής και της φιλίας.

«Βέρα, Γ2 τάξη»

«Αγκαλίτσα»

Συγγραφέας: Ελένη Δαμιανού

Εκδόσεις: Κάστωρ

Περιπέτεια φαντασίας



Σε έναν τόπο μακρινό οι δεν ήξεραν τη σημασία της αγκαλιάς. Εκεί ζούσε ο Τάσος που ήταν διαφορετικός και ήθελε την προσοχή και την αγάπη. Όμως όλοι τον κοροϊδεύαν στο σχολείο. Κάποια μέρα τον πλησίασε η Λίτσα και έκαναν παρέας. Από εκείνη την ημέρα ήταν αχώριστοι φίλοι. Οι δύο φίλοι ανακάλυψαν κάτι που δεν το ήξερε κανείς...

«Μάριος, Γ2 τάξη»



Βιβλιοπαρουσιάσεις



«Η βιβλιοθήκη του Οράτιου»

Συγγραφέας: Davide Cali

Εκδόσεις: Ίκαρος

Περιπέτεια



Μια φορά ήταν ένας δάσκαλος που αποφάσισε να φτιάξει μια κινητή βιβλιοθήκη. Όλοι τον αγαπούσαν και τον περιμένανε για να δανειστούν βιβλία ή να δώσουν βιβλία, εκτός από μια μεγάλη γυναίκα. Μια μέρα η βιβλιοθήκη καταστράφηκε για πολλούς μήνες οι άνθρωποι δεν είχαν βιβλίο να διαβάσουν. Αλλά του έκαναν μια έκπληξη...

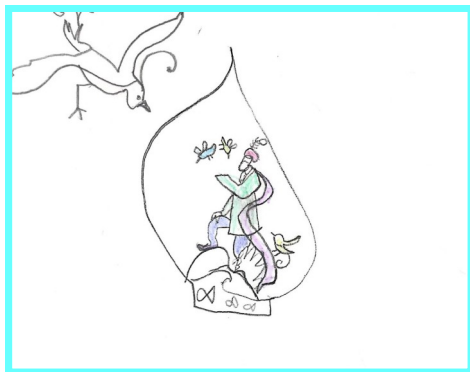
«Κωνσταντίνα, Γ2 τάξη»

«Τα ωραιότερα παραμύθια της
Περσίας, της Αραβίας, της
Ινδίας»

Συγγραφέας: Βίκυ Μπαθρέλου

Εκδόσεις: Παπαδόπουλος

Παραμύθι



Σ' αυτή την υπέροχη συλλογή υπάρχουν παραμύθια απ' όλο τον κόσμο, που άντεξαν στο πέρασμα των χρόνων και

έφτασαν μέχρι την εποχή μας. Κάθε χώρα κρύβει τους δικούς της πολύτιμους μύθους, που περιμένουν να τους ανακαλύψετε! Το μαγικό ταξίδι ξεκινάει. Σε ένα παραμύθι οι ήρωες είναι: ο πρίγκιπας, η πριγκίπισσα, μια νεαρή σκλάβα, ο βασιλιάς και η βασίλισσα. Ο βασιλιάς και πατέρας της πριγκίπισσας ήθελε να δει αν ο πρίγκιπας Ρόβιθεν ήταν άξιος να παντρευτεί την κόρη του, οπότε του έβαλε δύσκολες δοκιμασίες. Πιστεύετε ότι θα καταφέρει ο Ρόβιθεν να κερδίσει το χέρι της πριγκίπισσας.

«Κάβεν, Γ2 τάξη»

«Το πιο γλυκό φιλί»

Συγγραφέας: Christophe Loupy

Εκδόσεις: Αίσωπος

Περιπέτεια



Η ιστορία διαδραματίζεται ένα πρωινό που ο Κανέλος το σκυλάκι βγήκε σε αναζήτηση για το πιο γλυκό φιλί. Στη διαδρομή θα συναντήσει δύο πάπιες, ένα άλογο, ένα γουρούνι, έναν λαγό και μια πεταλούδα, ζητώντας απ' όλους ένα φιλί. Γυρίζοντας στο σπίτι του η οικογένειά του τον περίμενε με αγωνία. Εκεί κατάλαβε ότι παρόλο που όλα τα προηγούμενα φιλιά ήταν γλυκά ανακάλυψαν ότι το πιο γλυκό

φιλί είναι ένα άλλο. Ποιο είναι άραγε το πιο γλυκό φιλί;

«Ιάσοντας, Γ2 τάξη»

«Το περιπόθητο φλουρί της
Βασιλόπιτας»

Συγγραφέας: Ε. Τριβιζάς

Εκδόσεις: Ψυχογιός

Περιπέτεια



Ο Χαράλαμπος Χλαπατσουλές δεν είχε πετύχει ποτέ το φλουρί της βασιλόπιτας. Αποφάσισε φέτος να δράσει. Έτσι πήρε κρυφά τη βασιλόπιτα, χωρίς να τον καταλάβει κανείς και κίνησε για το ακτινολογικό. Εκεί έβγαλε ακτινογραφία τη βασιλόπιτα. Έκανε και πολλά άλλα απίστευτα! Μετά την ακτινογραφία αποφάσισε να επισκεφτεί με χαρτορίχτρα. Μάλιστα έφτασε μέχρι το αεροδρόμιο με σκοπό να περάσει τον έλεγχο. Είχε πράγματι έναν πολύ μεγάλο καημό να βρει φέτος το φλουρί. Ξαφνικά και χωρίς να το καταλάβει ξεκίνησε ένα μακρινό ταξίδι για Χονγκ Κονγκ μέσω Μογγολίας. Έκανε πάρα πολλά απίστευτα!

Άραγε θα καταφέρει να βρει το φλουρί;

«Ρένια, Γ2 τάξη»



Βιβλιοπαρουσιάσεις

«Η Θοδωρούλα, ο Τεσσερομάτης και το αθάνατο νερό»

**Συγγραφέας: Ασ. Κατσούλη—
Συμένογλου**

Εκδόσεις: Ατραπός

Περιπέτεια



Οι ήρωες του βιβλίου είναι η Θ ο δ ω ρ ο ύ λ α και ο Τεσσερομάτης. Η μητέρα της Θοδωρούλας ήταν χήρα και από σήμερα έμενε κοντά της ο δίδυμος αδελφός της ο Μανόλης που και οι δύο μαζί είχαν επτά παιδιά. Μια μέρα η μητέρα της Θοδωρούλας ζήτησε από αυτήν να της φέρει το αθάνατο νερό. Στον δρόμο συνάντησε τον Τεσσερομάτη και δούλεψε για αυτόν. Θα βρει τελικά το αθάνατο νερό;

«Σοφία, Γ2 τάξη»

«Η πριγκίπισσα με τη μαύρη μάσκα»

**Συγγραφέας: Shannon Hale &
Dean Hale**

Εκδόσεις: Διόπτρα

Παραμύθι



Μια φορά και έναν καιρό ήταν μια πριγκίπισσα που την έλεγαν: «Πριγκίπισσα Μανόλια». Μια μέρα η Πριγκίπισσα Μανόλια είχε κάτσει για πρωινό με την Δούκισσα Περουκίνοφ. Όμως η Δούκισσα Περουκίνοφ έχωνε τη μύτη της παντού και η Πριγκίπισσα Μανόλια είχε ένα μεγάλο μυστικό. Ήταν και Πριγκίπισσα, αλλά και μια Πριγκίπισσα με μαύρη μάσκα και αυτό δεν ήθελε να το μάθει κανείς.

«Λήδα, Γ2 τάξη»

«Βεγγαλικά»

Συγγραφέας: Αλ. Κυριτσόπουλος

Εκδόσεις: Ίκαρος

Παραμύθι



Είναι ένα παραμύθι για έναν ποιητή που αγαπά το φως και τ'αστέρια. Όταν ο ποιητής ονειρεύεται, τα όνειρά του γίνονται μικρά φωτάκια. Η ιστορία γίνεται σε έναν κόσμο φαντασίας. Ο κόσμος αυτός είναι φτιαγμένο από τα καλύτερα όνειρα! Άραγε τα όνειρα κάνουν τον κόσμο ομορφότερο;

«Πολίνα, Γ2 τάξη»

«Τα επτά κατσικάκια»

Συγγραφέας: Δημοτικό παραμύθι

Εκδόσεις: Παπαδόπουλος

Παραμύθι



Μια μητέρα είχε γεννήσει τα επτά κατσικάκια και τα πρόσεχε νύχτα μέρα. Μια μέρα έρεπε να βγει για λίγο από το σπίτι. Συμβούλεψε τα μικρά της να μην ανοίξουν σε κανένα. Εκεί κοντά ήταν ένας λύκος που παραμόνευε. Όταν είδε τη μητέρα να φεύγει από το σπίτι έβαλε σε εφαρμογή το σχέδιο του. Άραγε τα κατσικάκια κινδυνεύουν;

«Περλ, Γ1 τάξη»

«Το λιοντάρι και το ποντίκι»

Συγγραφέας: Αίσωπος

Εκδόσεις: Παπαδόπουλος

Παραμύθι



Πριν από πολλά χρόνια, σε ένα δάσος, ένα λιοντάρι κοιμάται στην σπηλιά του. Ξαφνικά πάρα πολλά ποντίκια ξύπνησαν το λιοντάρι και εκείνο θύμωσε πάρα πολύ. Το λιοντάρι θυμωμένο καθώς ήταν άρπαξε ένα ποντίκι. Το ποντικάκι φοβισμένο παρακάλεσε το λιοντάρι να το αφήσει ελεύθερο.

«Μανούσο, Γ2 τάξη»



Βιβλιοπαρουσιάσεις

**«Ευχαριστώ, παρακαλώ ευγενικά
θα πω!»**

Συγγραφέας: Barbara Joesse

Εκδόσεις: Παπαδόπουλος

Παιδική αφήγηση



Οι ήρωες της ιστορίας είναι η Αρετή και το λαγουδάκι της. Στην ιστορία η Αρετή μαθαίνει να λέει ευχαριστώ και παρακαλώ. Μαθαίνει, επίσης να ζητάει συγγνώμη και να βοηθάει όλους όσους έχουν ανάγκη. Άραγε θα καταφέρει να γίνει ένα ευγενικό παιδί που βοηθάει τους συνανθρώπους της;

«Κατερίνα Κ. , Γ2 τάξη»

**«Οι μυθικοί έξι και το νησί της
Κίρκης»**

**Συγγραφέας: Simone Frasca—
Sara Marconi**

Εκδόσεις: Παπαδόπουλος

Παιδική αφήγηση



Έξι παιδιά ανακαλύπτουν ότι έχουν κληρονομήσει τις ίδιες

δυνάμεις με πρόσωπα της ελληνικής μυθολογίας, που είναι πολύ πολύ μακρινοί τους πρόγονοι! Για να μάθουν να τις χρησιμοποιούν, πρέπει να φοιτήσουν σε ένα πολύ ξεχωριστό σχολείο στο νησί της μάγισσας Κίρκης. Όμως τα μαθήματα εκεί είναι λίγο... παράξενα και το νησί κρύβει πολλά μυστικά...

«Μάξιμος, Γ1 τάξη»

«Το δελφίνι του Αϊ — Νικόλα»

**Συγγραφέας: Νικόλαος
Βαλβαζάνης**

Εκδόσεις: Άθως

Περιπέτεια



Η ιστορία διαδραματίζεται το καλοκαίρι σε ένα όμορφο νησί με πολλά μικρά άσπρα σπίτια και πολλές παραλίες. Οι ήρωες της περιπέτειας είναι ο Βαγγέλης και οι τέσσερις φίλοι του. Ο Βαγγέλης, ο Δημήτρης, η Μαρίνα, ο Παντελής και η Αννούλα τους άρεσε να κάνουν βουτιές στο βυθό και εξερευνούν ζώα της θάλασσας. Μια μέρα, όμως, ενώ έπαιζαν, ο Βαγγέλης έχασε τον βαπτιστικό του σταυρό μέσα στο βυθό. Είναι πολύ στεναχωρημένος ο Βαγγέλης...

« Νικόλας Κ. , Γ1 τάξη»

«Το καπλάνι της βιτρίνας»

Συγγραφέας: Άλκη Ζέη

Εκδόσεις: Κέδρος

Περιπέτεια



Η Μυρτώ και η Μέλια κάθε καλοκαίρι πηγαίνουν στο χωριό τους το Δαμαγάρι, σε ένα νησί του Αιγαίου. Εκεί παίζουν με τους φίλους τους. Ο ξάδερφός τους, ο Νίκος, λέει στα κορίτσια διάφορες ιστορίες για το καπλάνι. Το καπλάνι είναι μια βαλσαμωμένη τίγρη με ένα μαύρο και ένα γαλάζιο μάτι σε μια βιτρίνα. Τι θα γίνει όμως μια ζεστή μέρα του καλοκαιριού στις αρχές του Αυγούστου

**«Η Έμιλι και το κάστρο
στην ομίχλη»**

Συγγραφέας: Λιζ Κέσλερ

Εκδόσεις: Ψυχογιός

(περιπέτεια)

Η Έμιλι είναι μισή γοργόνα και μισή άνθρωπος. Λατρεύει τη ζωή στο νησί που ζει με τους γονείς της και την κολλητή της. Όμως όλα αλλάζουν, όταν βρίσκει ένα δαχτυλίδι θαμμένο στην άμμο. Μόλις το φοράει ανακαλύπτει ότι δεν μπορεί να το βγάλει. Αυτό το γεγονός θυμώνει τόσο πολύ τον Ποσειδώνα κι έτσι της ρίχνει μια κατάρρα.....



Εικαστικές Δημιουργίες

Ολίβια, Γ1 τάξη



Βασιλική Δούβαλη
Β Τάξη



Καλλιότη, Ε1 τάξη



Μπινσούο Στ'



Αφίσες Δημοκρατίας από την Δ2 τάξη

Δημοκρατία είναι ελευθερία
προκοπή χαρά και διασκέδαση



«Οι άνθρωποι γεννήθηκαν
ελεύθεροι — όχι να υπακούν
τυράννους.»



«Η Δημοκρατία είμαστε εμείς.»

«Φωνή σε όλους, δύναμη στην
κοινωνία.»

«Ελευθερία, συμμετοχή, σεβασμός –
αυτό είναι Δημοκρατία.»

«Η Δημοκρατία ζει όταν
συμμετέχουμε.»

«Ισότητα για κάθε πολίτη, δύναμη
για κάθε φωνή.»



«Η τυραννία γεννιέται όταν η σιωπή γίνεται
νόμος.»

«Όπου κυβερνά ο φόβος, η τυραννία ανθίζει.»

«Η τυραννία δεν ζητάει συναίνεση — απαιτεί
υποταγή.»

«Ένας τύραννος, χιλιάδες χαμένες φωνές.»

«Η τυραννία υπόσχεται τάξη, αλλά φέρνει
σκοτάδι»





Σελίδες ψυχαγωγίας & δημιουργίας!



Η Παναγιώτα της Δ2' τάξης δημιουργεί πολλούς και όμορφους πίνακες ζωγραφικής. Αυτή τη φορά δημιούργησε δύο ζωγραφίες με χριστουγεννιάτικο θέμα που μοιάζουν σαν δύο σταγόνες νερό. Ωστόσο, με μια προσεκτική ματιά διαφέρουν σε 7 σημεία. Μπορείς να τα βρεις;



Η Αλίκη της Γ1' τάξης ζωγράφισε μια υπέροχη χριστουγεννιάτικη στιγμή. Η αγαπημένης της δραστηριότητα είναι η ζωγραφική! Ωστόσο, αν και μοιάζουν καταπληκτικά διαφέρουν σε 7 σημεία, Μπορείς να τα βρεις;



**Σελίδες ψυχαγωγίας & δημιουργίας!****Χριστουγεννιάτικο σταυρόλεξο****Οριζόντια****Κάθετα**

- | | |
|--|--|
| 1. Την κόβουμε την πρωτοχρονιά. | 2. Μας φέρνει δώρα την πρωτοχρονιά (δύο λέξεις). |
| 4. Ο άγιος κρατά εικόνα, χαρτί και... | 3. Τα τραγουδάμε τις γιορτές. |
| 5. Το βάζουμε στην πρωτοχρονιάτικη πίτα. | 4. Γλυκάκι που αρέσει στα παιδιά (πληθυντικός). |
| 6. Είναι καλυμμένος με στρώμα λευκής ζάχαρης. | 7. Τρώγονται και τηγανιτές αλλά και βραστές. |
| 9. Αυτή έχει πολλά πόδια. | 8. Συνήθως την τοποθετούμε κάτω από το χριστουγεννιάτικο δένδρο. |
| 11. Είναι το Χριστουγεννιάτικο δένδρο. | 9. Μεγάλο φυσικό λιμάνι στην Κρήτη. |
| 12. Έχουν οι άνθρωποι αλλά και οι υπολογιστές. | 10. Πρωτεύουσα της Ιταλίας. |
| 15. Στις διακοπές αυτά είναι κλειστά. | 13. Ο χρόνος έχει 365. |
| 18. Τον λέμε και PC. | 14. Υπάρχουν και τέτοιοι αριθμοί. |
| 19. Μετά τα Χριστούγεννα αυτή. | 16. Σε αυτή την πόλη γεννήθηκε ο Χριστός. |
| 20. Εορταστικό γλυκό. | 17. Ζει στη θάλασσα αλλά λέμε έτσι και τον ύπουλο άνθρωπο. |

Τι υπάρχει τρεις φορές το δευτερόλεπτο, μια φορά στο λεπτό και καμιά στον αιώνα;

ο χρόνος οι λοκισμεν

Ποια ρόδα του αυτοκινήτου δεν κινείται όταν το αυτοκίνητο στρίβει δεξιά;

ο δροχελ οι λοκισμεν

Άμα βλέπω δε το βλέπω και το βλέπω όταν δεν βλέπω. Τι είναι;

ο δροχελ οι λοκισμεν



Χαρούμενο 2026!



Σάμμερ, Γ2 τάξη