

# Τα Ανθούσάκια

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΝΘΟΥΣΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2025-2026



# Το σχολείο μας φροντίζει την ψυχική υγεία



Η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική μας υγεία και φέτος αποτελεί βασικό άξονα της σχολικής μας ζωής. Το σχολείο μας επέλεξε να δώσει ιδιαίτερη έμφαση στην ψυχική ευεξία των μαθητών, καλλιεργώντας ένα περιβάλλον ασφάλειας, αποδοχής και αλληλοσεβασμού. Στο παρόν τεύχος του σχολικού μας περιοδικού, οι μαθητές εκφράζουν σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες μέσα από τα άρθρα τους, μαθαίνοντας να αναγνωρίζουν και να μοιράζονται όσα βιώνουν και νιώθουν. Μέσα από αυτές τις σελίδες, επιβεβαιώνουμε όλοι ότι το σχολείο δεν είναι μόνο χώρος μάθησης, αλλά και χώρος φροντίδας και στήριξης.

## Περιεχόμενα

2

- Τα συναισθήματά μας

3

- Νούς υγιής εν σώματι υγιεί

4

- Καλλιτεχνικές Δημιουργίες

5

- Μικρές πράξεις, μεγάλη δύναμη

6-7

- Οι σκέψεις μας

# Τα συναισθήματά μας

Στο μάθημα των Δεξιοτήτων ασχοληθήκαμε με την Ψυχική Υγεία. Είναι πολύ σημαντική για τη ζωή μας, αφού επηρεάζει τον τρόπο συμπεριφοράς μας και αντιμετώπισης της καθημερινότητάς μας. Μάθαμε πως οι αντιδράσεις μας επηρεάζονται άμεσα από τα συναισθήματά μας. Για παράδειγμα, η συμπεριφορά μας γίνεται πιο επιθετική και πιο έντονη όταν αισθανόμαστε θυμό. Είναι σημαντικό λοιπόν, να φροντίζουμε να έχουμε καλή ψυχική υγεία για να μπορούμε να αντιμετωπίζουμε πιο εύκολα το άγχος που μας προκαλούν τα προβλήματα της καθημερινότητας και να διατηρούμε υγιείς σχέσεις με τους γύρω μας. Στο μάθημα των Δεξιοτήτων, κάναμε διάφορες δράσεις στη προσπάθεια να αναπτύξουμε ένα πρωταρχικό επίπεδο συναισθηματικής επίγνωσης. Μιλήσαμε για συναισθήματα και μοιραστήκαμε σκέψεις και στοιχεία της προσωπικότητάς μας με τους συμμαθητές μας. Μάθαμε να αναγνωρίζουμε, να εντοπίζουμε και να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, να αντιλαμβανόμαστε εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων. Η κα Νταίζη μας έδωσε φύλλα εργασίας για να απαντήσουμε γραπτώς σε ερωτήσεις που μας έκαναν να σκεφτούμε πώς θα νιώθαμε εμείς στη θέση του άλλου (if I were in your shoes...), μαθαίνοντας έτσι να εκφραζόμαστε μέσω του γραπτού λόγου και να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Φτιάξαμε επίσης, στα ελληνικά και στα αγγλικά, μηνύματα δημιουργικότητας, εσωτερικής ηρεμίας, αυτοεκτίμησης, φιλίας, ενδυνάμωσης και θετικής σκέψης αποτυπωμένες σε χρωματιστά χαρτόνια και τα κρεμάσαμε στο ταμπλό του σχολείου μας.

(Νίκη Τσιάπα – Ε')



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας στις 10 Οκτωβρίου 2025, τα παιδιά της ΣΤ' τάξης έκαναν ένα μικρό project. Μαζί με την κα Βέρα, αφού πρώτα μιλήσαμε για το τι είναι η ψυχική υγεία, γράψαμε στη μια πλευρά ενός χαρτιού το τι νιώθουμε και στην άλλη πλευρά το πώς ηρεμούμε. Εμένα προσωπικά μου άρεσε πολύ αυτή η δραστηριότητα γιατί μας δόθηκε η ευκαιρία να εκφράσουμε ελεύθερα τα συναισθήματά μας.

(Αναστασία Καρακώστα – ΣΤ')

**“ΜΙΛΑΜΕ, ΑΚΟΥΜΕ, ΝΟΙΑΖΟΜΑΣΤΕ”**

# Νούς υγιής εν σώματι υγιεί

Η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 26 Σεπτεμβρίου και φέτος είχε σύνθημα «Κινούμαι, Ενεργώ, Δημιουργώ». Στο σχολείο μας, οι μαθητές της ΣΤ' τάξης χωριστήκαμε σε ομάδες και παίξαμε μπάσκετ και ένα παιχνίδι με πατάτες που ήταν πολύ διασκεδαστικό. Έπρεπε να μαζέψουμε όσες περισσότερες πατάτες από το έδαφος μέσα σε λεκάνες με τη βοήθεια ενός κουταλιού. Πέρασαμε πολύ όμορφα ξοδεύοντας χρόνο όλοι μαζί παίζοντας. Αλλά το καλύτερο μέρος εκείνης της μέρας ήταν η αδελφοποίηση με τα πρωτάκια! (Ειρήνη Βασιλείου - ΣΤ')



Η Δ' τάξη δημιούργησε τρία πανό με τη βοήθεια της κας Νταίζης. Χωριστήκαμε σε τρεις ομάδες και η κάθε ομάδα είχε ένα ξεχωριστό θέμα που ζωγράφισε. Όταν τελειώσαμε με τις ζωγραφιές μας, βγήκαμε στο προαύλιο και κάναμε «πορεία» κρατώντας τα πανό στα χέρια μας και διαδηλώνοντας για την παγκόσμια ειρήνη. Γιατί όλοι μαζί μπορούμε!

(Γεωργία Γρυπαιού - Δ')

**“ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ”**

# Καλλιτεχνικές Δημιουργίες



Η Ε' τάξη στο μάθημα των Εικαστικών ασχοληθήκαμε με τη GUERNICA του Πικάσο, έναν πολύ γνωστό πίνακα στην Ισπανία. Ο κος Τρύφωνας μας μοίρασε ένα έντυπο που απεικόνιζε την Γκερνίκα και μας ζήτησε να βρούμε πόσα σχήματα, πρόσωπα και ζώα βλέπουμε στον πίνακα και μιλήσαμε για τις πιθανές ερμηνείες της κάθε μορφής. Κατόπιν, άρχισε να μας αφηγείται την ιστορία του πίνακα. Μάθαμε ότι ο Πικάσο εμπνεύστηκε από τον εμφύλιο πόλεμο της Ισπανίας το 1936, ότι έχει 3,54 μέτρα ύψος και 7,82 μέτρα πλάτος και εκτίθεται στο Εθνικό Μουσείο στο κέντρο της Μαδρίτης. Λίγες μέρες αργότερα, ασχοληθήκαμε ξανά με τον πίνακα αυτό με την κα Άντζελα, ανακαλύπτοντας την σύνδεση της τέχνης με την ιστορία. ( Ίριδα Μπουραζά – Ε')



Με αφορμή την επέτειο της 17<sup>ης</sup> Νοέμβρη, εμείς οι μαθητές της ΣΤ' τάξης αποφασίσαμε να κάνουμε μια πολύ ωραία και ενδιαφέρουσα δραστηριότητα με τον κο Τρύφωνα στο μάθημα των Εικαστικών. Φτιάξαμε ένα μεγάλο πανό για την γιορτή του Πολυτεχνείου. Ζωγραφίσαμε τα πρόσωπα που ήταν παρόντα κατά την εξέγερση. Ήταν σοβαρά και θλιμμένα για αυτό που βίωσαν αλλά και για τα θύματα που υπήρξαν. Είμαστε πολύ τυχεροί που συμμετείχαμε σε αυτή τη καλλιτεχνική δράση αλλά και στη γιορτή ως χορωδία γιατί συνεργαστήκαμε σαν ομάδα για να θυμηθούμε τα γεγονότα μιας σημαντικής περιόδου της σύγχρονης Ελληνικής ιστορίας. (Κατερίνα Κακκαλή – ΣΤ')

**“Η ΤΕΧΝΗ ΕΙΝΑΙ Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΜΑΣ”**

# Η ευγένεια είναι δύναμη

Στις 13 Νοέμβρη, γνωστή και ως Ημέρα ευγένειας, εμείς, οι μαθητές της Γ' τάξης, φτιάξαμε με την κα Βέρα μια κατασκευή. Πήραμε μικρά χαρτάκια και γράψαμε καλά μηνύματα και με τη βοήθεια της κας Ιωάννας τα κολλήσαμε σε ένα μεγάλο χαρτόνι σε σχήμα δώρου. Είναι απλές πράξεις που κάνουν τη ζωή μας στο σχολείο πιο όμορφη!

(Μαρία Ραφαηλίδου – Γ')



**“ΜΙΚΡΕΣ ΠΡΑΞΕΙΣ** ευγένειας, μεγάλα χαμόγελα”

Στο μάθημα των Δεξιοτήτων με την κα Βάνια κάνουμε ένα πρόγραμμα που λέγεται «Τα βήματα για τη ζωή». Κάποιες φορές πάμε σε μια άλλη αίθουσα, καθόμαστε σε κύκλο και μιλάμε για διάφορα. Κάθε εβδομάδα, η κυρία μας διαλέγει έναν βοηθό. Ο βοηθός φέρνει ένα μεγάλο χαρτόνι με φωτογραφίες από εκείνον, την οικογένειά του, τα αδέρφια του, το κατοικίδιό του, τον/την κολλητό/ή του, τα hobby του και τις δραστηριότητες που κάνει. Φέρνει επίσης, το αγαπημένο του παιχνίδι, βιβλίο, ζωγραφιά ή επιτραπέζιο. Στο τέλος της εβδομάδας, η δασκάλα μας δίνει ένα χαρτάκι να γράψουμε φιλοφρονήσεις για τον βοηθό και μετά τις αντιγράφει σε ένα δίπλωμα που του παραδίνει. Έτσι, καλλιεργούμε την γνωριμία και το χτίσιμο της αίσθησης της σχολικής κοινότητας. (Ζωή Παναγιώτου - Δ')

## Βήματα για τη Ζωή



**“Μικρά βήματα,  
ΜΕΓΑΛΗ ΔΥΝΑΜΗ”**

# Οι σκέψεις μας

## Η βιβλιοθήκη

Στο σχολείο μας η αγαπημένη μου αίθουσα είναι η βιβλιοθήκη. Εκεί θα ήθελα να έχει εντυπωσιακά βιβλία και περιπετειώδη, τα οποία θα είναι σε διάφορα μεγέθη και χρώματα και θα την στολίζουν πολλές ζωγραφιές. Σε αυτό το μέρος θα καθόμαστε, θα διαβάζουμε και θα εξηγούμε τα βιβλία. Επίσης, θα φέρνουμε τα αγαπημένα μας! Η βιβλιοθήκη των ονείρων μου θα έχει άπειρα βιβλία χωρισμένα σε κατηγορίες και τοποθετημένα σε ράφια από μεγάλες βιβλιοθήκες από όπου θα μπορούμε να δανειζόμαστε αυτά που θέλουμε. Έτσι την έχω ονειρευτεί! (Μυρτώ Κοταρά – Γ')



## Η σπηλιά της Ιστορίας

Στα Εικαστικά, στη σπηλιά της Ιστορίας μπαίναμε σε πολλές πύλες. Εκεί μέσα είχε πολλούς σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Εκεί ψάξαμε όλοι μαζί να βρούμε κάτι αρχαίο. Μετά από αρκετό ψάξιμο βρήκαμε αρκετές ζωγραφιές που είχαν φτιάξει παλιά οι άνθρωποι των σπηλαίων. Ήταν ωραίο που μάθαμε για την τέχνη των ανθρώπων πριν χιλιάδες χρόνια. (Αγγελική Καραχάλιου – Γ')

## Επέτειος της 17η Νοέμβρη

Η γιορτή της 17ης Νοέμβρη του σχολείου μας ήταν υπέροχη! Όλα τα παιδιά της Ε' τάξης ήταν ενθουσιασμένα που συμμετείχαν στην παράσταση. Οι γονείς μας παρακολούθησαν τη γιορτή και στο τέλος της παράστασης εμείς πήραμε το πιο ζεστό χειροκρότημα. Μια ομαδική προσπάθεια από τους μαθητές και τους δασκάλους γέμισε όλους μας από μικτά συναισθήματα, χαράς για την υπέροχη παράσταση αλλά και θλίψης για τον χαμό των θυμάτων της εξέγερσης του Πολυτεχνείου. (Μαίρη Κάβουρα – Ε')



## Ζωολογικό Μουσείο Αθήνας

Αυτό το μουσείο επισκεφτήκαμε εμείς η Γ' τάξη μαζί με την Δ' τάξη του σχολείου μου. Εκεί συναντήσαμε και παιδιά Λυκείου από άλλο σχολείο. Η είσοδος ήταν στα αριστερά και οδηγούσε στις αίθουσες με σπάνια πουλιά, χελώνες Καρέτα-καρέτα, ψάρια, λιοντάρια, καμηλοπαρδάλεις, φωτογραφίες από πολικές αρκούδες και άλλα πολλά ζώα της ζούγκλας. Όταν γύρισα στο σπίτι, ήμουν πολύ κουρασμένος επειδή περπατήσαμε αρκετά για να δούμε όλα τα ζώα αλλά περάσαμε πολύ ωραία. Θα ήθελα να ξαναπάω!

(Γιώργος Γαβαλάς – Γ')

## Αλληλογραφία

Η περσινή εμπειρία της αλληλογραφίας με μαθητές από την Ισπανία ήταν μοναδική! Όλοι μας θα θέλαμε να ξανακάνουμε κάτι παρόμοιο. Θα ήταν μια ακόμα ευκαιρία να κάνουμε κι άλλους φίλους από την Ελλάδα αλλά και όλο τον κόσμο!

(Απόλλωνας Γιαννικόπουλος – Ε')

## Η αλλαγή της δασκάλας

Τον Οκτώβριο του 2025, η Δ' τάξη του σχολείου μας βίωσε μια μεγάλη δοκιμασία. Η κυρία την οποία είχαμε από την αρχή της χρονιάς έφυγε από το σχολείο μας. Το υπουργείο παιδείας απαιτεί κάθε τάξη να έχει τουλάχιστον 15 μαθητές και γι' αυτό η ΣΤ1 και η ΣΤ2 έπρεπε να ενωθούν. Έτσι, από το σχολείο μας περίσσευαν δύο δασκάλες. Αυτές οι δύο ήταν η κυρία Παρασκευή, δασκάλα της Δ' και η κυρία του ολοήμερου, η κυρία Χριστιάνα. Τα στενάχωρα αυτά νέα μας τα μετέφερε η κυρία Βέρα, η διευθύντρια του σχολείου μας, μια Παρασκευή που ήρθε στην τάξη μας και με το που τα ακούσαμε όλοι αρχίσαμε να κλαίμε. Το ίδιο έγινε και στο ολοήμερο. Μετά από αυτά τα συμβάντα, έχουμε την κυρία Βάνια που είναι πολύ καλή κυρία κι όλη η τάξη την συμπαθεί.

(Ειρήνη Μπαλωμένου - Δ' τάξη)

## Αλλαγή αίθουσας

Όταν τα δυο τμήματα της ΣΤ' τάξης έγιναν ένα, το τμήμα μου, το Γ2, αλλάξαμε αίθουσα. Δεν ήταν πολύ δύσκολο ούτε για τα παιδιά ούτε για τους δασκάλους. Μου άρεσε πολύ η προηγούμενη αίθουσα αλλά ήταν πιο μικρή με μεγάλη διαφορά. Η καινούργια είναι μεγάλη, φωτεινή, ευρύχωρη, έχει ένα διαδραστικό πίνακα και μια μεγάλη βιβλιοθήκη αλλά και περισσότερο χώρο για τις εργασίες μας. Είναι πιο βολική! (Μάριος Πλαστήρας – Γ')



## Ο λαχανόκηπός μας

Εμείς, οι μαθητές της Α' τάξης, φυτέψαμε μαρούλια στον κήπο του σχολείου μας. Αισθάνθηκα μεγάλη χαρά γιατί μου αρέσει η φύση και τα λαχανικά και επειδή έκανα κάτι μαζί με τους φίλους μου.

(Μιχάλης Δημητρέλος – Α')

**“ΣΚΕΨΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ”**

## ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΝΘΟΥΣΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



Ένα σχολείο που νοιάζεται

ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ- ΤΕΥΧΟΣ 8ο - ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2025-2026

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ : ΒΑΡΒΑΡΑ ΜΑΝΔΡΩΝΗ-ΜΙΓΓΙΝΑ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ & ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ : ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΦΡΑΓΓΕΑ(ΠΕ06)