

1ο τεύχος | Ιούνιος 2024

# Ευκαιρία στ' όνειρο

Η φωνή των εκπαιδευομένων του Σ.Δ.Ε. Κατερίνης

αγαπάμε  
κατερίνη

ΕΙΣΑΙ 18 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ  
ΚΑΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ;

**Έλα κι εσύ**

στο

**ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ**

**Περνάμε καλά!  
Μαθαίνουμε πολλά!  
Ποτέ δεν είναι αργά!**





ΣΧΟΛΕΙΑ  
ΔΕΥΤΕΡΗΣ  
ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ

Σ.Δ.Ε. ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ  
ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ 2, πλησίον  
Πάρκου Κατερίνης  
(Κτηριακό συγκρότημα 4ου  
Γυμνασίου-Λυκείου)  
2351022744  
sdekater@sch.gr  
blogs.sch.gr/sdekater

#### Περιεχόμενα

**Σελίδα 2:** Χαιρετισμοί Δ/ντριας Σ.Δ.Ε. και Συντακτικής ομάδας  
**Σελίδα 3:** Το Δημοτικό Πάρκο Κατερίνης: Από Το Χθες Στο Σήμερα  
**Σελίδα 4:** Από τον Πόντο στη Κατερίνη  
**Σελίδα 5:** Η εγκατάσταση των Βλάχων στην Πιερία, Ιστορία του χωριού Λόφος  
**Σελίδα 6:** Τι είναι τα Σ.Δ.Ε. ;  
**Σελίδα 7:** Εκδηλώσεις Σχολείου  
**Σελίδα 8:** Ομοφοβία εν έτει 2024, Human Trafficking, Τα οφέλη του αθλητισμού στην παιδική ηλικία,  
**Σελίδα 9:** Διαλειμματική Νηστεία: Η νέα τάση της διατροφής, Αλκοολισμός  
**Σελίδα 10:** Παιδεία vs Εκπαίδευσης, Έκφραση ψυχής, Σκέψεις μιας ξενιτεμένης  
**Σελίδα 11:** Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Σχέδια Δράσης  
**Σελίδα 12:** Θεατρική παράσταση

#### Συντακτική Ομάδα

Μιχαήλ Αναστασιάδης, Ειρήνη Γκοτόβα, Χρήστος Δέλλας, Ιωάννης Ευαγγελόπουλος, Ειρήνη Θυμιάνη, Ευάγγελος Κατέλης, Ευαγγελία Πάτσια, Παρασκευή Πάτσια, Ελευθερία Παντζιάλα, Ευφροσύνη Τσαουσιδου, Βαλεντίνα Σαμαρά Γιαννούλα Φραγκουλίδου, Νικόλαος Φωτίου, Emilia Petrova

#### Υπεύθυνοι Εκπαιδευτικοί

Αργυρώ Κουβά  
Αναστάσιος Στογιαννόπουλος

## Χαιρετισμός Διευθύντριας Σ.Δ.Ε.

Με την ανά χείρας σας εφημερίδα επιτυγχάνεται ένας από τους βασικούς στόχους του Σχολείου Δεύτερης Κατερίνης που δεν είναι άλλος από την εξωστρέφεια, το «άνοιγμα» προς την κοινωνία, τη σύνδεση της σχολικής ζωής και πράξης με το ευρύτερο κοινωνικό γίνεσθαι. Δεδομένου μάλιστα ότι πρόκειται για την πρώτη εφημερίδα στα χρονικά του Σ.Δ.Ε. Κατερίνης, τόσο σε έντυπη όσο και σε ηλεκτρονική μορφή, με ιδιαίτερη χαρά, συγκίνηση και υπερηφάνεια χαιρετίζω και στηρίζω αυτή την εξαιρετική προσπάθεια των ενήλικων εκπαιδευόμενων μας. Πρόκειται για ένα σχέδιο δράσης το οποίο στοχεύει στην ανάπτυξη γλωσσικών και ψηφιακών δεξιοτήτων που σχετίζονται με την κριτική, αναλυτική και συνθετική ικανότητά τους, με παράλληλη στόχευση τη μύηση τους σε αξίες, όπως η ελευθερία του λόγου, το δικαίωμα του εκφράζεσθαι με σεβασμό στην ιδιωτική ζωή και τη διαφορετικότητα.



Συγχαίρω από καρδιάς την πολυπληθή συντακτική ομάδα, όχι μόνο για την ποιότητα της δουλειάς τους, αλλά και γιατί αφήνει στο σχολείο μια παρακαταθήκη, η οποία είμαι σίγουρη ότι θα βρει επάξιους συνεχιστές. Όσες ευχαριστίες και να απευθύνω στους άοκνους στυλοβάτες αυτού του εγχειρήματος, την κ. Αργυρώ Κουβά, φιλόλογο, και τον κ. Αναστάσιο Στογιαννόπουλο, πληροφορικό, θεωρώ ότι δεν μπορούν να αντικατοπτρίσουν το μέγεθος της συνεισφοράς τους. Θερμές ευχαριστίες τέλος προς τους χορηγούς μας, οι οποίοι πίστεψαν εξαρχής στην αξία της εφημερίδας μας και με την οικονομική τους υποστήριξη αυτή έλαβε υλική υπόσταση.

Η πρώτη εφημερίδα του ΣΔΕ Κατερίνης αποτελεί πλέον γεγονός και ευχόμαστε να την απολαύσετε ως μια «Ευκαιρία στ' όνειρο»!!

Η Διευθύντρια Σ.Δ.Ε. Κατερίνης  
Χρυσαιγή Η. Δριστά - Λαφατζή

## Χαιρετισμός Συντακτικής Ομάδας



Η έκδοση μιας εφημερίδας δεν αποτελεί πάντοτε ένα εύκολο εγχείρημα, πόσο μάλλον μιας εφημερίδας σχολείου ενηλίκων. Για μας, ωστόσο, ήταν εδώ και καιρό μια ενδόμυχη επιθυμία και μια βαθιά ανάγκη να εκφράσουμε τις σκέψεις και τους προβληματισμούς μας, να μοιραστούμε μαζί σας τις εικόνες, τους ήχους, τις γεύσεις και τ' αρώματα, τις εμπειρίες και τα βιώματα που μας συνόδευσαν καθ' όλη τη διάρκεια της φοίτησής μας στο Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας Κατερίνης.

Ευελπιστούμε διαμέσου τούτου του σχεδίου δράσης να σας κάνουμε κοινωνούς και συνοδοιπόρους στο όμορφο ταξίδι της μάθησης, της γνώσης, της επικοινωνίας, της ενσυναίσθησης, της αγάπης και της αποδοχής και ευχόμαστε να αφουγκραστείτε μαζί μας το νόημα της φράσης «ποτέ δεν είναι αργά» και να το ασπαστείτε με κάθε τρόπο. Ευχαριστούμε θερμά τόσο τη Διευθύντρια του σχολείου μας κα Χρυσαιγή Δριστά για την αμέριστη στήριξη της, όσο και τους εκπαιδευτές μας κ. Αναστάσιο Στογιαννόπουλο και κ. Αργυρώ Κουβά που μας μύησαν στη δια βίου μάθηση, υποστήριξαν παντοιοτρόπως την προσπάθειά μας και υπήρξαν πολύτιμοι αρωγοί μας δίνοντάς μας μια δεύτερη «Ευκαιρία στ' όνειρο». Και το όνειρο έγινε πραγματικότητα! Καλή περιήγηση στις σελίδες μας!!!

Η Συντακτική Ομάδα

## Το Δημοτικό Πάρκο Κατερίνης: Από Το Χθες Στο Σήμερα

Το Δημοτικό Πάρκο αποτελεί ορόσημο για την πόλη μας και σημείο αναφοράς τόσο για τους κατοίκους όσο και για τους επισκέπτες της όμορφης Κατερίνης. Πρόκειται για μια κατάφυτη έκταση που προσφέρει ποικίλες ευκαιρίες αναψυχής σε όποιον την επισκεφτεί. Για πρώτη φορά οριοθετήθηκε επί Οθωμανικής κατοχής, γύρω στον 18ο αιώνα, όταν η Κατερίνη ανήκε στον Ν. Θεσσαλονίκης. Ο χώρος του σημερινού πάρκου χρησιμοποιούνταν απ' τους Τούρκους ως στρατώνας (Κισλά) Συγκεκριμένα, στην δυτική πλευρά ήταν εγκατεστημένοι οι στρατώνες, ενώ στον υπόλοιπο χώρο γίνονταν στρατιωτικές ασκήσεις. Τα δύο κανόνια στη βόρεια πλευρά του Δημοτικού Κήπου βρίσκονται εκεί ως πολύτιμα ιστορικά κειμήλια, για να θυμίζουν την τουρκική κατοχή αλλά και την απελευθέρωση.



Μετά την απελευθέρωση οι αρχές της πόλης αποφάσισαν να κηρύξουν τον χώρο αυτό κοινοτική-δημοτική έκταση και να τον διαμορφώσουν ως χώρο πλατείας και πρασίνου. Ο χώρος ονομάστηκε πλατεία Ολυμπιάδος. Το 1933 σε τμήμα του σημερινού πάρκου ιδρύθηκε ένας σχολικός κήπος έκτασης τριών περίπου στρεμμάτων. Το είχαν μοιραστεί μεταξύ τους τα σχολεία της πόλης και είχε το καθένα τον κήπο του. Υπήρχαν λαχανόκηποι, ανθόκηποι και δεντρόκηποι, φυτεμένοι σε παρτέρια. Γυμναστικές επιδείξεις σχολείων πραγματοποιούνταν σε ανοιχτές εκτάσεις του πάρκου. Αργότερα, προστέθηκε ένα γήπεδο, το οποίο ήταν η έδρα των ιστορικών ομάδων «Μέγας Αλέξανδρος» και «Ολυμπος», από την ενοποίηση των οποίων προήλθε ο ιστορικός σύλλογος «Πιερίκος». Στο χώρο που βρίσκεται σήμερα το Συνεδριακό κέντρο του Δήμου Κατερίνης λειτουργούσε μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του '60 το δημοτικό καφενείο με την επωνυμία «Μουλέν Ρουζ».

Σήμερα το Δημοτικό Πάρκο Κατερίνης έχει αλλάξει μορφή. Παραμένει βέβαια το εντυπωσιακό συντριβάνι, του οποίου ο θεμέλιος λίθος τοποθετήθηκε από το δήμαρχο Σολομώντα Παπαδόπουλο το 1957. Κοντά στο συντριβάνι και προς τη δυτική πλευρά υπάρχουν δύο νεώτερα μνημεία: το Μνημείο της Πολύτεκνης Μάνας και το Μνημείο της Εθνικής Αντίστασης. Στη βόρεια πλευρά του πάρκου δεσπόζει το επιβλητικό κτήριο που φιλοξενεί το Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Κατερίνης «Εκάβη»,

καθώς και τη Δημοτική Βιβλιοθήκη της πόλης. Δίπλα υπάρχει ένα μικρότερο κτήριο, το οποίο ήταν Λέσχη Αξιωματικών και σήμερα στεγάζει το Β' ΚΑΠΗ του Δήμου Κατερίνης. Το άγαλμα του Ελευθερίου Βενιζέλου που βρισκόταν στην Πλατεία Ελευθερίας, έχει μεταφερθεί σήμερα δίπλα στο χώρο του ΚΑΠΗ. Στη βορειοανατολική πλευρά, όπου υπάρχει μια μεγάλη όμορφη πλατεία και πολυάριθμα καφέ, βρίσκεται το Μνημείο Βαλκανικών Αγώνων, ως φόρος τιμής στους φονευθέντες, αποθανόντες και εξαφανισθέντες Πιερείς κατά την περίοδο 1912-1922. Στην νότια πλευρά μπορεί να συναντήσει κανείς το ανοιχτό Δημοτικό Θέατρο, όπου πραγματοποιούνται παραστάσεις, μουσικές και χορευτικές εκδηλώσεις κυρίως κατά τους θερινούς μήνες. Στην ίδια πλευρά έχει δημιουργηθεί τα τελευταία χρόνια και χώρος, όπου μπορεί κάποιος να βγάλει βόλτα το σκύλο του. Υπάρχουν παντού νερά, συντριβάνια, λιμνούλες, γεφυράκια, πλακόστρωτα μονοπάτια, παιδικές χαρές μέσα σε ένα καταπράσινο περιβάλλον με πανύψηλα δέντρα και άπειρη δροσιά. Παγκάκια και ξύλινα τραπέζια είναι τοποθετημένα σε διάφορα σημεία του πάρκου για στιγμές ξεκούρασης και χαλάρωσης. Καθ' όλη τη διάρκεια του έτους λαμβάνουν χώρα μουσικές συναυλίες, θεατρικές και χορευτικές παραστάσεις, ανθοκομικές εκθέσεις, streetfood festivals και πολλές άλλες δράσεις. Το πάρκο αποτελεί έναν σημαντικό πνεύμονα πρασίνου και οξυγόνου για την πόλη της Κατερίνης, έναν τόπο χαλάρωσης και ψυχαγωγίας για μικρούς και μεγάλους. Είναι πραγματικά μια μαγική οάση, ένα αληθινό στολίδι για την πόλη. Γι' αυτό κι εμείς ως συνειδητοποιημένοι πολίτες οφείλουμε να σεβόμαστε τον χώρο αναγνωρίζοντας την αξία του και την πολύτιμη συνεισφορά του τόσο περιβαλλοντικά όσο και τουριστικά, όντας περήφανοι για την ύπαρξη αυτής της πανέμορφης έκτασης εντός των ορίων της πόλης μας.



ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

[https://katerini.gr/?page\\_id=15018](https://katerini.gr/?page_id=15018)

[http://www.positivesolutions.gr/keimena/PARKO\\_KATERINIS\\_KAPA\\_NEWS.pdf](http://www.positivesolutions.gr/keimena/PARKO_KATERINIS_KAPA_NEWS.pdf)

<https://olympiobima.gr/dimotiko-parko-tis-katerinis-mia-oasi-poy-axizei-na-episkefthei-kaneis/>



## Από τον Πόντο στην Κατερίνη

Πόντος είναι η ονομασία της γεωγραφικής περιοχής που αποτελεί παράλληλα και ιστορική περιοχή των βορειοανατολικών ακτών της Μικράς Ασίας, παράλια περιοχή της Καππαδοκίας, ανατολικά της Παφλαγονίας, η οποία σήμερα ανήκει στην Τουρκία.

Ο Πόντος υπήρξε στην αρχαιότητα πεδίο έντονου ελληνικού αποικισμού, αλλά και βασίλειο επί Μιθριδάτη. Στην ύστερη βυζαντινή περίοδο, αναβίωσε ως ανεξάρτητο κράτος.

Μέχρι το 1923 και την υποχρεωτική ανταλλαγή πληθυσμών που ακολούθησε κατ' επιταγή της Συνθήκης της Λωζάνης, κατοικούσαν σε σημαντικό ποσοστό από ελληνόφωνους χριστιανούς ως επί το πλείστον και μουσουλμανικούς σε δεύτερο βαθμό πληθυσμούς.

*Αφήγηση από τον Στυλιανό Τσαουσίδη, 88 ετών σήμερα*

«Τον παπού μου τον Μιχάλη, τον θυμάμαι πάντα με συγκίνηση. Ήταν παλικάρι. Γεννήθηκε στο χωριό Εντίκ Πουάρ, στην επαρχία Έρμαπα στη Σεβάστεια του Πόντου. Η γιαγιά μου η Σταυρούλα, καταγόταν από το χωριό Κόσια, επαρχία Τοκάκ στο νομό Σεβάστειας. Ο ξεριζωμός τους ένωσε.

Το 1919 στη περιοχή εκείνη οπληρχηγός ήταν ο Κότζα – Αναστάς και βοηθούσε τον κόσμο, όταν κινδύνευε. Οι Τούρκοι όμως μπήκαν στα χωριά μας και σκοτώνανε εν ψυχρώ τον πληθυσμό μας. Έτσι, ο κόσμος για να γλιτώσει, αναγκάστηκε να καταφύγει στα βουνά και τα δάση. Ζούσαν εκεί χρόνια ολόκληρα με την ελπίδα της επιστροφής. Εν τω μεταξύ, εκείνο το διάστημα χάθηκε και ο Κοτζά – Αναστάς και δυσκόλεψε ακόμη περισσότερο η κατάσταση.

Η γιαγιά μου έλεγε ότι στα τρία χρόνια που ήταν στο βουνό Γουρταλάν κοιμόντουσαν κάτω από τις οξιές. Σκεπαζόντουσαν με πάπλωμα και το πρωί δεν μπορούσαν να σηκωθούν, καθώς τους πλάκωνε το χιόνι (θα ήταν ένα μέτρο). Σκαλίζανε, όταν έλιωνε το χιόνι, κάτω από τα φύλλα της οξιάς και βρισκανε ένα είδος φυσικιού και τα τρώγανε, για να επιβιώσουν. Τη νύχτα κατέβαιναν κρυφά από το βουνό και πήγαιναν στα κτήματά τους και παίρνανε διάφορα φρούτα και καρπούς για φαγητό, γιατί το βράδυ οι Τούρκοι δεν έκαναν περιπολίες. Όλο αυτό το διάστημα προσεύχονταν και είχαν πίστη μεγάλη. Μάλιστα έλεγαν πως προστάτης τους ήταν ο Άη Γιώργης.

Όταν έγινε η ανταλλαγή πληθυσμών, ξεκίνησαν με βαριά καρδιά για τη Σαμψούντα και περίμεναν το καράβι να έρθει να τους πάρει για την Ελλάδα. Ο καιρός περνούσε,

όμως το καράβι δεν ερχόταν και χρειάζονταν χρήματα. Η γιαγιά μου, λέει, δουλεύανε στα καπνά για μεροκάματο, ώσπου να μπορέσουν να φύγουν. Όταν τελικά μπήκαν στο καράβι, τους πήγαν στο Αργοστόλι της Κεφαλλονιάς και από εκεί φύγανε για Τύρναβο. Εκεί έκανε πολλή ζέστη και δεν άντεξαν. Έφυγαν και εγκαταστάθηκαν στα Σέρβια Κοζάνης, στο χωριό Λεύκαρα. Εκεί η γιαγιά γνώρισε τον παπού και παντρεύτηκαν. Εκείνη ήταν δεκαεννέα χρονών, ενώ εκείνος δεκαέξι. Δεν έπιναν από το πηγάδι και όταν εκείνο στέρευε και δεν είχε πλέον νερό, έφυγαν και ήρθαν στη Χράνη του Νομού Πιερίας, όπου μπόρεσαν και έκαναν την οικογένειά τους. Εκεί έμειναν μέχρι το τέλος της ζωής τους.

Σε όλα αυτά τα χρόνια είχαν μεγάλο καημό για την πατρίδα τους. Θυμάμαι, έλεγαν για τα αίσχη που έκαναν οι Τούρκοι στους χριστιανούς. Έσφαζαν τον κόσμο με το αλυσοπρίονο που έκοβαν τα ξύλα. Άλλοι έμεναν κουτσοί, άλλους τους πέταγαν στον ποταμό Λύκο και άλλους τους έριχναν σε πηγάδια ζωντανούς και από πάνω τους στοιβάζανε τους σκοτωμένους, για να μην μπορούν να βγούνε.

Οι Τούρκοι που ζούσαν τότε μαζί τους έλεγαν: «Αν φύγουν οι Έλληνες, θα πεινάσουμε εμείς». Γιατί οι Έλληνες είχαν όλο το εμπόριο και τον πλούτο. Δεν θέλησαν ποτέ οι παπούδες μου να πάνε να δούνε την πατρίδα τους, γιατί είχαν οργή και θυμό με τους Τούρκοι.

Δύσκολα πράγματα, παιδί μου. Να μην τα ζήσει άλλος κανείς. Ο Θεός να μας φυλάει...»

Ευφροσύνη Τσαουσίδου

Η παρουσία των Βλάχων στην Κατερίνη ανάγεται στην περίοδο πολύ πριν τα τέλη του 18ου αι.. Κι αυτό μαρτυρείται από πολλές και διάφορες πηγές. Οι λόγοι για τους οποίους, Βλάχοι από την Πίνδο, από το Βέρμιο, από τα Γρεβενά, από τον Όλυμπο κυρίως, επέλεξαν την Κατερίνη και γενικότερα την πεδιάδα της Πιερίας, μπορούν να συνοψιστούν στους εξής:

- Η εκτεταμένη έκταση, εκείνη τη χρονική περίοδο, ακαλλιέργητη πεδιάδα της Κατερίνης, ικανοποιούσε σε μεγάλο βαθμό τις κτηνοτροφικές και άλλες συναφείς δραστηριότητες των Βλάχων.
- Η Κατερίνη, σχεδόν καθ'όλη τη διάρκεια της Τουρκοκρατίας, αποτέλεσε, όπως και σήμερα, πολιτικό, διοικητικό, οικονομικό κέντρο της ευρύτερης πιερικής χώρας, πράγμα που ενθάρρυνε τους Βλάχους να επιλέξουν την Κατερίνη.
- Η Κατερίνη, παραθαλάσσια σχεδόν πόλη, διέθετε από τον 19ο αι. κιάλας ένα από τα σημαντικότερα λιμάνια της εποχής. Ο λιμένας Αικατερίνης, αναφέρεται ως ο δεύτερος σε σημασία, μετά τον της Θεσσαλονίκης. Αυτό, λοιπόν, το συγκριτικό πλεονέκτη-

## Η εγκατάσταση των Βλάχων στην Πιερία



μα της Κατερίνης, είναι ένας επιπλέον λόγος που ωθεί τους Βλάχους στην Κατερίνη.

- Αυτά τα πρώιμα χαρακτηριστικά αστικοποίησης της Κατερίνης γίνονται πιο ορατά, και μεγεθύνονται από δύο άλλα πολύ μεγάλης σημασίας γεγονότα, που συμβαίνουν τη δεύτερη δεκαετία του 20ου αι. Το πρώτο, εθνικής σημασίας, είναι το ίδιο το γεγονός της απελευθέρωσης, και το δεύτερο, οικονομικής σημασίας, είναι η λειτουργία του σιδηροδρόμου.
- Η έξοδος των Βλάχων προς την Κατερίνη και τα άλλα αστικά κέντρα συνδέεται οπωσδήποτε με την οικονομική ανάπτυξη που γνωρίζουν τα βλαχοχώρια κατά τον 19ο αι.. Πολλές βλάχικες οικογένειες, αφού εγκαταλείψουν τις κτηνοτροφικές δραστηριότητες, εγκαινιάζουν νέες ασχολίες και επιδίδονται σε αστικά επαγγέλματα.
- Η Κατερίνη, πριν το 1930, πριν δηλαδή γίνουν τα μεγάλα έργα υποδομής της εποχής εκείνης και πριν ανακαλυφθεί το κινό, είχε άθλιο κλίμα. Κι έτσι πολλοί Βλάχοι, ιδίως οι Λιβαδιώτες, προτιμούσαν να μένουν οι άνδρες στην Κατερίνη για τις εργασίες τους, ενώ τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας ζούσαν στο Λιβάδι.

Ελευθερία Παντζιάλα

## Ιστορία του χωριού Λόφος

Ο Λόφος Πιερίας βρίσκεται σε ένα ύψωμα απέναντι από τις πλαγιές του Ολύμπου και των Πιερίων. Απέχει δεκατρία χιλιόμετρα από την Κατερίνη και βρίσκεται σε υψόμετρο διακοσίων πενήντα μέτρων από την επιφάνεια της θάλασσας.

Μέσα στο δάσος των Πιερίων είναι κρυμμένα τα απομεινάρια του παλιού χωριού με το όνομα «Ζιάζιακος», σημερινός «Παλιοζιάζιακος», που στάθηκε η μάνα για το σημερινό χωριό του Λόφου. Ήταν κεφαλοχώρι και οι κάτοικοι είχαν στην ιδιοκτησία τους ένα μεγάλο και πλούσιο δάσος στα Πιέρια. Ο οικισμός αυτός δε διατηρείται σήμερα. Σώζεται μόνο ο Ιερός Ναός που είναι αφιερωμένος στην Κοίμηση της Θεοτόκου.

Ο Ζιάζιακος ιδρύθηκε γύρω στα 1750-70. Οι πρώτες δεκαοκτώ οικογένειες που εγκαταστάθηκαν και πρωτοΐδρυσαν το χωριό προέρχονταν, κυνηγημένοι από την καταπίεση των Τούρκων στην Ήπειρο και συγκεκριμένα από τη Λάκα Σουλίου.

Ονομαζόταν Ζιάζιακος, κατά μία εκδοχή, από τη ζέα, την οποία παρήγαγε και παράγει η περιοχή. Άρα Ζιάζιακος σημαίνει τόπος που παράγει ζέα.



Το σημερινό χωριό του Λόφου ιδρύθηκε γύρω στο 1850. Μέχρι το 1926 το χωριό έφερε το παλιό όνομα. Έκτοτε φέρει το δικό του όνομα και αναφέρεται ως Λόφος, λόγω της διαμόρφωσης του εδάφους και του ανάγλυφου της περιοχής.

Πηγή: Χρυσάφη Φωτεινή  
«Διαδρομή στις ρίζες και στον τόπο»

Νίκος Φωτίου

## Τι είναι τα Σ.Δ.Ε. ;

Τα Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας παρέχουν τη δυνατότητα σε ενήλικες, **18 ετών και άνω**, που δεν έχουν ολοκληρώσει την εννιάχρονη υποχρεωτική εκπαίδευση, να συνεχίσουν τις σπουδές τους και να αποκτήσουν τίτλο ισότιμο με το **απολυτήριο του Γυμνασίου**.



Αγισμός σχολικού έτους 2023-2024

**Διάρκεια φοίτησης:** Δύο σχολικά έτη  
**Ώρες διδασκαλίας:** 25 την εβδομάδα  
**Ωράριο λειτουργίας:** απογευματινές ώρες 16:50 – 20:30 από Δευτέρα έως Παρασκευή  
**Μαθήματα που διδάσκονται:** Ελληνική Γλώσσα, Μαθηματικά, Πληροφορική, Αγγλική Γλώσσα, Κοινωνική Εκπαίδευση, Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, Φυσικές Επιστήμες, Αισθητική Αγωγή  
**Σχέδια δράσης:** Τα σχέδια δράσης είναι μια διδακτική ενότητα, το αντικείμενο της οποίας επιλέγεται από τους εκπαιδευόμενους

**Συμβουλευτικές υπηρεσίες:** Οι εκπαιδευόμενοι υποστηρίζονται στη μαθησιακή τους πορεία από τις συμβουλευτικές υπηρεσίες του ΣΔΕ, έναν καινοτόμο θεσμό που περιλαμβάνει έναν σύμβουλο ψυχολόγο και έναν σύμβουλο σταδιοδρομίας για κάθε σχολείο. Μέσω της ενεργής συμμετοχής και χρησιμοποιώντας βιωματικές μεθόδους μάθησης καλλιεργούνται διάφορα χαρακτηριστικά των εκπαιδευομένων, όπως η κριτική ικανότητα, η δημιουργικότητα, οι επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες, η ενσυναίσθηση, η ομαδικότητα και το πνεύμα συλλογικότητας.

Για εγγραφές επικοινωνήστε μαζί μας στο τηλέφωνο 23510 22744 καθώς και στο email: [sdekater@sch.gr](mailto:sdekater@sch.gr)



## Εορτασμός Εθνικής Επετείου 25ης Μαρτίου

Την Παρασκευή 22 Μαρτίου 2024 πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα εκδηλώσεων του Σχολείου η καθιερωμένη σχολική γιορτή για την εθνική επέτειο της 25ης Μαρτίου 1821.

Οι εκπαιδευόμενες και οι εκπαιδευόμενοι του σχολείου μας απήγγειλαν ποιήματα, διάβασαν ιστορικά κείμενα,

τραγούδησαν και μας παρουσίασαν το θεατρικό δρώμενο «Ματρόζος», βασισμένο στο ομώνυμο ποίημα του Γεωργίου Στρατήγη, ενθουσιάζοντας το κοινό με τις ερμηνείες τους και λαμβάνοντας το θερμό χειροκρότημα των συνεκπαιδευομένων τους, των φίλων και συγγενών τους που παρευρέθηκαν στην εκδήλωση.

# Εκδηλώσεις Σχολείου

Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες ως αναπόσπαστο τμήμα της εκπαιδευτικής διαδικασίας αποτελούν έκφραση της εξωστρέφειας του σχολείου ενηλίκων και επιδιώκουν το «άνοιγμα» του σχολείου στην κοινωνία προάγοντας την ευρύτερη κοινωνικοποίηση, καθώς και την ελεύθερη έκφραση των εκπαιδευομένων μας. Κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2023-24 διοργανώθηκαν ποικίλες ομιλίες ενημερωτικού χαρακτήρα σε συνεργασία με διάφορους τοπικούς φορείς, πραγματοποιήθηκαν πολλές εκπαιδευτικές επισκέψεις σε πολιτιστικούς ή επαγγελματικούς χώρους και προσκλήθηκαν στο σχολείο σημαίνοντα πρόσωπα με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της σχολικής κοινότητας για φλέγοντα κοινωνικά ζητήματα.



Ο Ευρωβουλευτής Στέλιος Κυμπουρόπουλος στο Σχολείο μας



Επίσκεψη στον Πολιτιστικό Σύλλογο Σ. Σταθμού Κατερίνης



Ενάγηση στο Κέντρο Τεχνών Εννέα Μούσες



Το ΣΔΕ στη Μουσειακή Έκθεση Παραδοσιακών Επαγγελμάτων



Έκθεση Φωτογραφίας στην Αστική Σχολή



Ενημέρωση απο το Κέντρο Συμβουλευτικής Υποστήριξης Γυναικών



Πασχαλινές λαμπάδες για τα παιδιά του Βενιαμίν



Επίσκεψη Μητροπολίτου Κίτρους, Κατερίνης και Πλαταμώνος, κ.κ. Γεωργίου

## Υποστήριξη του Συλλόγου Προστασίας Παιδιών "Βενιαμίν"

Στο πλαίσιο των φιλανθρωπικών δράσεων του Σ.Δ.Ε. Κατερίνης οι εκπαιδευόμενοι και οι εκπαιδευτικοί του για μία ακόμη χρονιά στάθηκαν αρωγοί στο έργο προσφοράς του Συλλόγου Προστασίας Παιδιών ΒΕΝΙΑΜΙΝ.

Ο ΒΕΝΙΑΜΙΝ είναι ένας ανεξάρτητος φιλανθρωπικός φορέας, Νομικό Πρόσωπο Ιδιωτικού Δικαίου, με έδρα την Κατερίνη. Τα ιδρυτικά του μέλη είναι άτομα που ανατράφηκαν στο Ορφανοτροφείο Κατερίνης τη δεκαετία του 1950 -1960 και τα οποία σήμερα συμπαραστέκονται σε παιδιά που βρίσκονται σε ανάγκη ή κίνδυνο σε 20 πόλεις στην Ελλάδα, προσφέροντας εδώ και 30 χρόνια ωφέλεια σε παιδιά με τις οικογένειές τους και έχοντας στηρίξει πάνω από 1600 παιδιά από το 1994 μέχρι



Συλλογή παιδικών παιχνιδιών για τον Βενιαμίν

## Ομοφοβία εν έτει 2024

Με τον όρο ομοφοβία, ομοφυλοφοβία ή ομοερωτοφοβία εννοείται το μίσος, η αποστρέφηση ή οι διακρίσεις σε βάρος των ομοφυλοφίλων ή και γενικότερα των ΛΟΑΤ+ ατόμων. Η λέξη είναι αντιδάνειο από την αγγλική Homophobia που ετυμολογείται από τις ελληνικές λέξεις ομός (όμοιος) και φοβία. Πρωτοχρησιμοποιήθηκε το 1969 από τον Αμερικανό κλινικό ψυχολόγο George Weinberg και έγινε γνωστή με το βιβλίο του Society and the Healthy Homosexual (1971). Η ομοφοβία μπορεί να περιλαμβάνει μίσος, εκθρότητα ή



λεκτική αποδοκιμασία των ομοφυλόφιλων ανθρώπων. Συχνά φτάνει ως το σημείο να εκδηλώνεται πολύ επικίνδυνα, με επιθέσεις, ξυλοδαρμούς, ακόμη και φόνους.

Σε σπάνιες περιπτώσεις, είναι δυνατόν να παρατηρηθούν φαινόμενα ομοφοβίας προερχόμενα από τους ίδιους τους ομοφυλόφιλους. Σε κάποιες από αυτές τις περιπτώσεις αίτιο είναι το σοκ που παθαίνουν (κυρίως οι έφηβοι ομοφυλόφιλοι) όταν συνειδητοποιούν για πρώτη φορά ότι έχουν ομοφυλόφιλη συμπεριφορά.

Η 17η Μαΐου έχει καθιερωθεί ως διεθνής ημέρα κατά της ομοφοβίας. Ο λόγος που επιλέχθηκε η συγκεκριμένη ημερομηνία, οφείλεται στο γεγονός ότι στις 17 Μαΐου 1990, η ομοφυλοφιλία έπαψε να θεωρείται ασθένεια από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Στις 19 Ιανουαρίου 2006 το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο με συντριπτική πλειοψηφία αναγνώρισε το συμβολισμό της ημέρας αυτής και με ψήφισμά του κάλεσε τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης να αναλάβουν δράσεις για την εξάλειψη των διακρίσεων λόγω ομοερωτικού προσανατολισμού.

Πηγή: <https://el.wikipedia.org>

Βαλεντίνια Σαμαρά



## HUMAN TRAFFICKING

Το trafficking ή αλλιώς παράνομη διακίνηση και εμπορία ανθρώπων είναι ένα από τα απεχθέστερα εγκλήματα της καταπάτησης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Ουσιαστικά είναι η συγκέντρωση και η μετακίνηση των προσώπων εντός ή εκτός μίας χώρας από άτομα που κάνουν κατάχρηση εξουσίας ή της θέσης τους με πρόθεση να ωθήσουν σε αναγκαστική εκμετάλλευση, εμπορική ή άλλη. Υπάρχουν διαφορετικά είδη εμπορίας και παράνομης διακίνησης ανθρώπων ανάλογα με τον τελικό σκοπό των εμπόρων-διακινητών, όπως η σεξουαλική εκμετάλλευση, το εμπόριο οργάνων, το εμπόριο παιδιών με στόχο την εργασία και την

καταναγκαστική απόσπαση οργάνων του σώματός τους και σε κάποιες περιπτώσεις την υποχρεωτική ένταξή τους σε ένοπλες ομάδες σύγκρουσης.

Το trafficking παραγάγει-αποφέρει δισεκατομμύρια παράνομα κεφάλαια ετησίως και θεωρείται μία από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες δραστηριότητες διακρατικών εγκληματικών οργανώσεων.

Η εμπορία ανθρώπων έχει καταδικαστεί ως παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων από τις διεθνείς συμβάσεις και επιπλέον αποτελεί αντικείμενο οδηγίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Πηγή: <https://nomikospalmos.wordpress.com>

Χρήστος Δέλλας

## Τα οφέλη του αθλητισμού στην παιδική ηλικία

Ο αθλητισμός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής κοινωνίας και η αξία του είναι εμφανής από την αρχαιότητα. «Νους υγιής εν σώματι υγιεί», έλεγαν οι αρχαίοι πρόγονοί μας και με την φράση αυτή μας έδειχναν ότι, για να είναι ο άνθρωπος ολοκληρωμένος, δεν φτάνει μόνο η καλλιέργεια του νου και η μόρφωση, αλλά χρειάζεται και η άθληση του σώματος. Με αφορμή τα παραπάνω θα αναλύσουμε τα οφέλη του αθλητισμού για τα παιδιά.

Ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει σημαντικό οδηγό στη ζωή ενός παιδιού. Πιο συγκεκριμένα τα παιδιά μέσα από τον αθλητισμό γυμνάζουν το σώμα τους, βελτιώνουν την φυσική τους κατάσταση, την σωματική τους διάπλαση και τις αντοχές τους, μαθαίνουν να ξεπερνούν τα όριά τους και μπαίνουν στη διαδικασία να θέτουν στόχους και να κοπιάζουν για την κατάκτησή τους.

Επιπλέον, η ενασχόληση με τον αθλητισμό σκληραγωγεί τον νέο και τον πειθαρχεί, έτσι ώστε να τον απομακρύνει από κάποια πάθη, λόγου χάρη καταχρήσεις ουσιών. Επίσης η άθληση συνεισφέρει στην ψυχική ευμάρεια και θωρακίζει το ανοσοποιητικό σύστημα. Αποτελεί πηγή έμπνευσης για την υιοθέτηση ηθικών αξιών, όπως η ευγενής άμιλλα, το «ευ αγωνίζεσθαι», η συνεργασία.

Αυτά είναι σε γενικές γραμμές τα οφέλη που προσφέρει ο αθλητισμός στους νέους και τα παιδιά μας. Επομένως, είναι σημαντικό να στρέψουμε τα παιδιά μας στην ενασχόληση με τον αθλητισμό, διότι η συνεισφορά του στην ισορροπημένη σωματική και ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των νέων είναι αναμφισβήτητη.

Ιωάννης Ευαγγελόπουλος





## Διαλειμματική Νηστεία: Η νέα τάση της διατροφής

Η διαλειμματική νηστεία είναι ένα διατροφικό μοτίβο, το οποίο βασίζεται στον περιορισμό της ενεργειακής πρόσληψης. Υπάρχουν διάφορες μορφές διαλειμματικής νηστείας, ωστόσο σε αυτό το άρθρο θα αναφερθούμε στη χρονικά περιορισμένη λήψη τροφής, δηλαδή στο μοτίβο, κατά το οποίο περιορίζεται η συνολική ενεργειακή πρόσληψη στη διάρκεια 8-12 ωρών.

Η διαλειμματική νηστεία φαίνεται να ταιριάζει αρκετά στον σύγχρονο τρόπο ζωής. Για παράδειγμα, υπάρχουν άτομα που το πρωί δεν προλαβαίνουν ή δεν επιλέγουν να καταναλώσουν πρωινό γεύμα, οπότε παίρνουν το πρώτο γεύμα πιο αργά μέσα στην ημέρα. Μπορεί επίσης να ωφελήσει όσους επιδιώκουν την απώλεια βάρους, καθώς απλοποιεί το διατροφικό τους πρόγραμμα εστιάζοντας σε λιγότερα, μεγαλύτερα γεύματα αποφεύγοντας τον σχολαστικό υπολογισμό των μερίδων.

Υπάρχουν ορισμένες ομάδες ατόμων για τις οποίες η διαλειμματική νηστεία αντενδείκνυται, όπως οι γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή του θηλασμού, τα παιδιά και οι έφηβοι, οι αθλητές, τα άτομα με διαβήτη, τα οποία λαμβάνουν αγωγή, καθώς και τα άτομα με ιστορικό διατροφικών διαταραχών.

Οι πιθανές παρενέργειες στα υγιή άτομα περιλαμβάνουν την πείνα, την ευερεθιστότητα, την κόπωση, τη ζάλη και τους πονοκεφάλους, ενώ υπάρχει και ο κίνδυνος κατανάλωσης πολύ μεγάλων ποσοτήτων φαγητού κατά τη διάρκεια του παραθύρου σίτισης. Επιπλέον, η παρατεταμένη διαλειμματική νηστεία είναι πιθανό να οδηγήσει σε διατροφικές ελλείψεις, καθώς και σε γαστρεντερικά προβλήματα.

Η κατανάλωση νερού, τσαγιού, σκέτου καφέ χωρίς ζάχαρη και γάλα δεν σπάει τη νηστεία. Οτιδήποτε περιέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη ή αλκοόλ θα σπάσει τη νηστεία, αφού θα οδηγήσει σε αύξηση της γλυκόζης στο αίμα. Σχετικά με τα τεχνητά γλυκαντικά, όπως σουκραλόζη, ασπαρτάμη ή τα γλυκαντικά φυτικής προέλευσης, όπως η στέβια, φαίνεται να έχουν ελάχιστο αντίκτυπο στη γλυκόζη του αίματος, οπότε θα μπορούσαμε να πούμε ότι, όταν καταναλώνονται με μέτρο, δεν σπάνε τη νηστεία.

Συμπερασματικά, η διαλειμματική νηστεία έχει κερδίσει δημοτικότητα για την απλότητα και την προσαρμοστικότητα της στον σύγχρονο τρόπο ζωής. Ενώ δείχνει πολλά υποσχόμενη σε διάφορες πτυχές της υγείας, μπορεί να μην είναι κατάλληλη για όλους. Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας, προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε νέο διατροφικό πρόγραμμα.

<https://www.lifo.gr/tropos-zois/health-fitness/dialeimmatiki-nisteia-13-apantiseis-gia-tin-pio-dimofili-nea-tasi-sti>

Ευαγγελία Πάτσια



## Αλκοολισμός

Αλκοολισμός ονομάζεται η λήρης εξάρτηση ενός ατόμου από το αλκοόλ ή αλλιώς οινόπνευμα. Είναι η ακατανίκητη και ακατάσχετη δίψα και λαχτάρα για ποτό, η οποία μπορεί να αποβεί μοιραία τόσο για τον ίδιο τον αλκοολικό όσο και για την οικογένειά του και για την κοινωνία γενικότερα. Ο αλκοολισμός είναι «ασθένεια» και χρήζει ιδιαίτερης προσοχής.



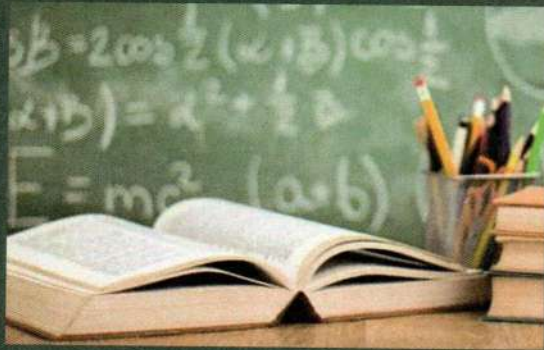
Σύμφωνα με ιατρικές έρευνες, όταν υπάρχει ιστορικό αλκοολισμού στην οικογένεια, είναι πιθανόν να κληρονομηθεί ως προδιάθεση, χωρίς βέβαια αυτό να σημαίνει ότι το παιδί ενός αλκοολικού ατόμου θα γίνει οπωσδήποτε αλκοολικό. Ο εθισμός στο αλκοόλ συχνά οδηγεί το άτομο σε παραβατικές συμπεριφορές με ολέθριες επιπτώσεις, όπως σοβαρά τροχαία ατυχήματα, εγκατάλειψη σχολείου ή εργασίας, ενδοοικογενειακή βία, δυσκολία εύρεσης εργασίας, δυσχερείς κοινωνικές σχέσεις. Η στέρση οινόπνευματων ποτών κάνει το εθισμένο άτομο να υποφέρει και να εμφανίζει το σύνδρομο στέρησης αλκοόλ με τα εξής συμπτώματα: ναυτία, τρέμουλο, αίσθημα έντονου φόβου, τρόμο, εφίδρωση, παραισθήσεις, κράμπες, ευερεθιστότητα, αυξημένη ή μειωμένη αρτηριακή πίεση, τάση για έμετο, έντονους σπασμούς, αναστάτωση, σύγχυση.

Η ίαση ενός αλκοολικού ατόμου δεν μπορεί να επιτευχθεί παρά μόνο με ιατρική βοήθεια και στήριξη από ειδικούς. Υπάρχουν πολλά προγράμματα θεραπείας αλκοολισμού, αρκεί το άτομο να αναγνωρίσει και να αποδεχθεί το πρόβλημά του, κάτι ιδιαίτερα δύσκολο. Η οικογένεια παίζει πολύ σημαντικό ρόλο σε αυτό, καθώς οφείλει να πείσει το άτομο ότι χρειάζεται βοήθεια, να το στηρίξει, να δείξει κατανόηση, υπομονή και αγάπη και να ακολουθήσει μια σειρά συνεδριών μαζί με τον πάσχοντα, ώστε να επιστρέψει σιγά σιγά στην κανονική ζωή. Ωστόσο, αν ο ίδιος ο αλκοολικός δεν συναινέσει, τίποτα δεν μπορεί να αλλάξει.

Ο αλκοολισμός αποτελεί μάλιστα της κοινωνίας μας και οφείλουμε όλοι να μεριμνήσουμε. Βέβαια, το προλαμβάνει είναι βέλτιστο του θεραπεύειν. Αλλά είναι επιτακτική ανάγκη να λάβουμε μέτρα και να κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας, για να καταφέρουμε να πείσουμε τον εθισμένο στο αλκοόλ άνθρωπο να ζητήσει βοήθεια και να ξαναχτίσει από την αρχή τη ζωή του που έχει συθέμελα γκρεμιστεί.

Πηγές:  
<https://el.wikipedia.org>  
<https://athens.indymedia.org/post/837563/>  
<https://www.psychologos-kallinikou.gr/alkoolismos.html>

Παρασκευή Πάτσια



## Παιδεία vs Εκπαίδευσης

Ο άνθρωπος, όταν γεννιέται, φέρνει μέσα του προδιαθέσεις και στοιχεία που δεν τα συναντούμε στα άλλα έμβια όντα. Αυτές τις έμφυτες δυνατότητες αναλαμβάνει να αναπτύξει η παιδεία, η οποία αποτελεί μια από τις σημαντικότερες ανθρώπινες κατακτήσεις. Πολλοί συγχέουν την παιδεία με την εκπαίδευση και φυσικά αυτό αποτελεί μια εσφαλμένη αντίληψη.

Η εκπαίδευση πιστοποιείται με πτυχία και επιτελεί τον ρόλο του μορφωτικού αγαθού που προσφέρει γνώσεις και στη συνέχεια δίνει τη δυνατότητα εξασφάλισης ενός καλού βιοτικού επιπέδου. Η παιδεία είναι κάτι πιο ευρύ. Ίσως δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι κανείς από τους φιλοσόφους δεν επικίρησε να ορίσει την έννοια «εκπαίδευση». Ίσως επειδή συναντά κάτι πολύ πιο χρησιμοθηρικό, ίσως γιατί γνώριζαν ποιο από τα δύο είναι στυλοβάτης μιας υγιούς προσωπικότητας και κατ' επέκταση της κοινωνίας.

Η σημαντικότερη όμως διαφορά μεταξύ τους είναι το γεγονός ότι η εκπαίδευση αποτελεί όπλο στα χέρια των δυνατών ως προς την χειραγώγηση των αδυνάτων. Ο άνθρωπος που έχει λάβει παιδεία, μαθαίνει να σέβεται τους αδύναμους και να τιμά την ανθρώπινη ζωή χωρίς να την υποβαθμίζει. Την ουσιαστική παιδεία λαμβάνει κανείς μέσα από συνεχή τριβή με τις θεμελιώδεις ανθρώπινες αξίες. Το νόημα και η σημασία της είναι πολυπρόσωπα και πολυδιάστατα, καθώς η παιδεία αφορά όχι μόνο την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων, αλλά και την πνευματική και ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου.

Τέχνη και λογοτεχνία είναι σημαντικό μέρος της παιδείας και συνεισφέρουν στην πλήρη διάπλαση του ανθρώπου. Οι καλές τέχνες και η λογοτεχνία διδάσκουν, εμπνέουν και εμπλουτίζουν τον νου και τη ψυχή, ενθαρρύνουν την φαντασία και τη δημιουργικότητα. Η παιδεία προάγει την ευαισθητοποίηση, την αισθητική, την ενσυναίσθηση και αποτελεί τον θεμελιώδη πυλώνα της εξέλιξης και της ευημερίας του ανθρώπινου είδους.

Πηγές:

1. Ιάσων Ευαγγέλου, Ψηφίδες-Προσωπικοί Στοχασμοί, Εκδόσεις Δωδώνη, 1977
2. Αθανάσιος Ρούστας, Εκθέσεις Ιδεών στη Δημοτική Γλώσσα, Αθήνα

Άννα Φραγκουλίδου

## Έκφραση ψυχής

Είμαι πολύ ενθουσιασμένη για την «Ευκαιρία στ' όνειρο» που μου δίνεται μέσα από το Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας, αλλά και τη δυνατότητα που έχω μέσα από το project, στο οποίο συμμετέχω, να μιλήσω για τη δημιουργική γραφή, καθώς ανήκω σε μια Λέσχη Δημιουργικής Γραφής τον τελευταίο καιρό, κάτι που μ' έκανε να ανακαλύψω πολλά για τον εαυτό μου. Αλλά ως εξηγήσουμε πρώτα τι είναι η δημιουργική γραφή.

Ο όρος δημιουργική γραφή αποτελεί μετάφραση του αγγλοσαξωνικού όρου creative writing. Αφορά την έκφραση για ό,τι βαθύτερο έχουμε μέσα μας και το οποίο θέλουμε να ξεφύγει από το αυτούσιο προσωπικό μας βίωμα, για να γίνει και βίωμα του αναγνώστη. Η δημιουργική γραφή ταυτίζεται με την επινόηση, αλλά και τη μυθοπλασία. Συχνά ορίζεται ως η συγγραφή της φαντασίας, όπου ο δημιουργός δημιουργεί γεγονότα, σκηνές, και χαρακτήρες, ακόμη και έναν ολόκληρο κόσμο. Η δυνατότητα να πλάσει κανείς από την αρχή ένα ποίημα, να δημιουργήσει χαρακτήρες και να εντυπώσει στον ψυχισμό τους, αποτελεί πρόκληση και ενδιαφέρουσα μορφή καλλιτεχνικής δραστηριότητας. Επιπλέον, επιτρέπεται στο άτομο να καλλιεργήσει όλες τις νοητικές του δυνατότητες, όπως η μνήμη, η φαντασία, η παρατηρητικότητα, αλλά και να συνομιλήσει με άλλες εποχές και πολιτισμούς, αναζητώντας έτσι την κατακερματισμένη του ταυτότητα. Αυτή η υποκειμενική και δημιουργική διαδικασία να μετουσιώνουμε τον εσωτερικό και εξωτερικό μας κόσμο σε λέξεις είναι συνήθως αυτοδίδακτη. Δεν διδάσκεται με τη στενή έννοια του όρου, αλλά μπορούμε να την βελτιώσουμε με διάφορους τρόπους. Η δημιουργική γραφή μπορεί να πάρει πολλές μορφές, όπως ποίηση, μυθιστόρημα, διήγημα, θεατρικό έργο, παραμύθι. Αναζητώντας νέους τρόπους έκφρασης, «ανακαλύπτουμε» την προσωπική μας φωνή και προσπαθούμε να εξερευνήσουμε τους εαυτούς μας, αλλά και τον κόσμο γύρω μας με έναν εφευρετικό και πρωτότυπο τρόπο.

Ειρήνη Γκοτόβα

## Σκέψεις μιας ξενιτεμένης

Ονομάζομαι Έμι. Από μικρή ως ανήσυχο πνεύμα που ήμουν, αναζητούσα πάντα την περιπέτεια. Η θέλησή μου να ανακαλύψω τον κόσμο με έκανε να πάρω τη μεγάλη απόφαση και να αφήσω την χώρα μου, τη Βουλγαρία. Πάντα ένιωθα πως οι ευκαιρίες που αναζητούσα δεν υπήρχαν στη χώρα μου. Όταν πήρα την απόφαση να φύγω, λυπήθηκα αφήνοντας πίσω μου οικογένεια και φίλους, επέλεξα όμως να ζήσω το όνειρό μου. Ο προορισμός μου ήταν αυτή η όμορφη μικρή πόλη της

Κατερίνης, όπου μπορώ να νιώθω ελεύθερη και ανεξάρτητη. Υπάρχουν πάντα δυσκολίες και προκλήσεις, αλλά η αίσθηση ελευθερίας «νικούσε» κάθε δυσκολία, και παρόλο που η νοσταλγία για τη χώρα μου και ό,τι άφησα πίσω μου θα υπάρχει πάντα μέσα μου, θεωρώ πως έκανα την πιο σωστή επιλογή. Είμαι πιο δυνατή από ποτέ για να αντιμετωπίσω τις προκλήσεις της ζωής και να φωτίσω τον δρόμο μου με το δικό μου φως. Το ΣΔΕ Κατερίνης, όπου γράφτηκα πριν από δύο χρόνια, υπήρξε για μένα ένας χώρος που πράγματι με "φώτισε", με βοήθησε να "ανοίξω" τα φτερά μου. Έμαθα καλύτερα τη γλώσσα, απέκτησα γνώσεις, έκανα φίλους, αισθάνθηκα "αποδεκτή" και "σπουδαία", γνώρισα ανθρώπους που με βοήθησαν να δω τον κόσμο με άλλα μάτια και να προχωρήσω στη ζωή μου ακόμα πιο δυνατή και γεμάτη εφόδια. Ένα έχω να πω. Μη φοβάστε, μη διστάζετε, ακολουθήστε την καρδιά σας, κυνηγήστε τα όνειρά σας και δε θα βγείτε χαμένοι.

Emilia Petrova



## Εκπαιδευτικές Επισκέψεις



Ξεναγήση στο Μουσείο του Δίου και στο Αρχαιολογικό Πάρκο



Το ΣΔΕ πάει θέατρο στη Μονή Λαζαριστών



Εκκλησιασμός  
στην Ι.Μ. Παναγίας Μακρυράχης



Κέντρο Πληροφόρησης  
Εθνικού Δρυμού Ολύμπου



Περιήγηση στην Άνω Μηλιά

## Σχέδια Δράσης στο Σ.Δ.Ε. Κατερίνης



Το σχέδιο δράσης «**Δημοτικό τραγούδι**» που υλοποιήθηκε φέτος στο σχολείο μας αφορούσε την ενασχόληση με το δημοτικό τραγούδι ως μια από τις σημαντικότερες εκφάνσεις της ελληνικής λαϊκής παράδοσης, καθώς μέσα από τους στίχους και τις μελωδίες του αποτυπώνονται ιστορικά γεγονότα, κοινωνικές συνθήκες, θρησκευτικές αντιλήψεις και συναισθήματα του λαού μας. Η διαθεματική αυτή εργασία είχε ως στόχο οι εκπαιδευόμενοι μας να μελετήσουν την εξέλιξη του δημοτικού τραγουδιού και τη σχέση του με τη ζωή του ελληνικού λαού από το

μακρινό παρελθόν μέχρι σήμερα. Υπεύθυνοι του σχεδίου δράσης ήταν ο κ. Σταύρος Τσαϊρίδης, εκπαιδευτής Πληροφορικού Γραμματισμού και ο κ. Δημήτρης Κορομπίλης, εκπαιδευτής Αισθητικής Αγωγής.

Το project με τίτλο «**Το Φυτολόγιο**» έφερε τους μαθητές πιο κοντά στη φύση, ενισχύοντας τη γνώση και την αγάπη για το περιβάλλον. Μέσα από αυτή την πρωτοβουλία, οι εκπαιδευόμενοι είχαν την ευκαιρία να δημιουργήσουν ένα φυτολόγιο, συλλέγοντας και καταγράφοντας διάφορα είδη φυτών από την τοπική χλωρίδα, έτσι ώστε να αναγνωρίζουν τα φυτά, να κατανοούν τις ιδιότητές τους και να εκτιμούν τη σημασία της βιοποικιλότητας. Το πρόγραμμα περιελάμβανε και επισκέψεις σε κοντινά πάρκα και φυσικές περιοχές έχοντας ως στόχο την καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης.

Υπεύθυνες του σχεδίου δράσης ήταν οι εκπαιδύτριες κα. Ευδοκία Στεργιοπούλου και κα. Όλγα Σταυρίδου.



# Θεατρική παράσταση του Σ.Δ.Ε. Κατερίνης



Την Παρασκευή 14 Ιουνίου στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Κατερίνης «Εκάβη» πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία η θεατρική παράσταση «Μια φορά και έναν καιρό στο ΣΔΕ Κατερίνης», βασισμένη σε κείμενα της Έλενας Ακρίτα.

Μια φανταστική ομάδα εκπαιδευμένων του Σχολείου Δεύτερης Ευκαιρίας, οι οποίοι συμμετείχαν στο θεατρικό project της φετινής χρονιάς και δούλεψαν με μεράκι και κέφι κάνοντας άπειρες πρόβες, ήταν οι πρωταγωνιστές της βραδιάς. Με ωραίες ερμηνείες, πρόζα, χορό και τραγούδι επί σκηνής έλαβαν το θερμό χειροκρότημα του κοινού που παρακολουθούσε με ενθουσιασμό.

Υπεύθυνη του θεατρικού σχεδίου δράσης ήταν η κα Σοφία Τερζοπούλου, εκπαιδύτρια Αγγλικού Γραμματισμού του σχολείου και πολύτιμοι αρωγοί στην υλοποίηση της ωραίας αυτής παράστασης ήταν η κα Μαριάννα Γιαννακίδου, καθηγήτρια φυσικής αγωγής, με ταπεινόμενο στη σκηνοθεσία και έντονο πνεύμα εθελοντισμού, καθώς και η κα Μαρία Τσομίδου, καθηγήτρια μουσικής και επίσης εθελόντρια.

Αξίζουν πολλά και θερμά συγχαρητήρια σε όλους τους συντελεστές, καθώς τέτοιες δράσεις κάνουν τις ημέρες μας ομορφότερες και καθιστούν την εκπαιδευτική διαδικασία ιδιαίτερα δημιουργική και ευχάριστη.

Υπεύθυνες του σχεδίου δράσης ήταν οι εκπαιδύτριες κα. Ευδοκία Στεργιοπούλου και κα. Όλγα

**GENAP**  
Ανοστήσιμος Ηφροσπινθής  
Τηλέφωνα: 23810 73605 - 2381 07723  
Τηλ: 23810 73605 - 2381 077 2381  
www.genap.gr

**Mystique**  
Cafe Bar  
Μετροπόλεως & Ανθούσσου

**crepa land**  
CREPES - WAFFLES - PANCAKES

**ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ**  
ΠΑΡΑΣΤΕΡΙΟΥ ΑΝΤΩΝΗΣ  
ΚΑΡΠΙΤΑ ΣΙΕΡΓΙΑΣ  
2301082314 2381477633

**Bella Italia**  
Κατερίνη Αιγάριο  
Τηλέφωνα: 23107 2381 83543  
237666214 238107211

**Kotsifis**  
CASUAL EVOLUTION  
7 M. Alexandrou Str. +302351029148  
info@kotsifis.gr www.kotsifis.gr

**Διατροφή**  
ΧΟΛΔΡΙΚΗ ΠΙΣΤΗΤΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
Δ. Μπούζας  
Υπεύθ. Πωλήσεων: Γιώργος Μοσχονής Τηλ. 6980 739260  
Αιγυπιαίο 1 - Κατερίνη Τηλ.: 4064 961974 - 4064 962378  
dimfotofotouzas@gmail.com

**Υγραέριο Κίνησης**  
ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ  
**ΑΦΟΙ ΚΟΥΡΤΙΔΗ Ο.Ε.**  
Coral GAS Τηλ. 23510 75077  
Τέμα ΒΑΡΝΑΛΙΝ  
1ο Μιλ. Κατερίνης - 16 Καρπασίου

**Lewidas**  
Κοτόπουλα Ψητά - Μαζαρένια  
DELIVERY: 23510-23728 ελενα Ασωτίδου Κοτταμάρα  
Ασωτίδου Κοτταμάρα Lewidas, Αιγάριο

**MANOLAS EXCLUSIVE**  
18 M. Alexandrou Str. Κατερίνη, Greece  
Tel: +30 2381 0235611 / +30 6906 019080  
www.exclusivemanolas.gr  
info@exclusivemanolas.gr

**Galaxy's fitness center**  
ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗ ΚΟΥΔΑΗ 4 (ΕΝΑΝΤΙ ΠΑΡΟΥ ΕΥΚΑΡΤΙΔΗ)  
ΤΗΛ: 2351402375 - email: galaxyym@hotmail.gr - KATERINI

**WIMPIVBAR**  
Food of your dreams!  
delivery service  
2381 733-49  
αγ.Ιωάννα 12  
κατερίνη

**BARRO**  
GASTROBAR  
ΜΕΤΡΟΠΟΛΕΩΣ & ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ  
RESERVATIONS: 2350 27205  
barrorestaurant@gmail.com

**AUTO SERVICE**  
LAW KOTINI ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΟΡΘΟΜΕΤΡΟ  
ΚΟΥΡΤΙΔΗ ΚΑΡΤΑ ΚΑΥΣΙΜΩΝ ΣΕΡΒΙΣ & C  
ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΩΤΩΝ ΑΝΤΑΛΑΚΤΙΚΑ ΚΤΛ ΤΩΝ ΣΕΡΒΙΣ & C  
Νικόλαος Χ. Τσακίριδης  
18 M. Alexandrou 45 (Egklymas), Katrine T/F: 23510 24600  
M.E. tsakiris.nikos1962@gmail.com K. 6944 996 885

**ΣΑΠΛΑΧΙΔΗΣ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ**