

Η ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ / ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ: ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΟΥ Α1

Επιμέλεια Έκδοσης:

ΑΛΕΞΟΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ Β., ΚΑΛΟΥΔΗ Ε., ΡΟΖΗ Χ., ΠΡΙΓΓΑ Μ.

ΜΑΪΟΣ 2026

ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ 1

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: gym-anthias.evr.sch.gr

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΝΘΕΙΑΣ

ΣΧ.ΕΤΟΣ 2025-26



ΤΑ ΕΘΙΜΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ

Οι μαθητές του Γυμνασίου Άνθειας σε όλη τη διάρκεια του φετινού σχολικού έτους γνώρισαν και αναβίωσαν πολλά από τα έθιμα του τόπου μας. Φαγητά, χοροί, τραγούδια, παιχνίδια, εικόνες και πληροφορίες για τον τρόπο ζωής και διασκέδασης των προγόνων μας πλημμύρισαν το σχολείο μας.

Η προσπάθεια όλων κορυφώθηκε με τη συμμετοχή μαθητών της Γ' τάξης στο Πανελλήνιο Συνέδριο Τοπικής Ιστορίας "Έλα να σου μιλήσω για τον τόπο μου".



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ “ΑΜΕΑ ΘΕΑΤΡΟΦΙΛΟΥΣ”

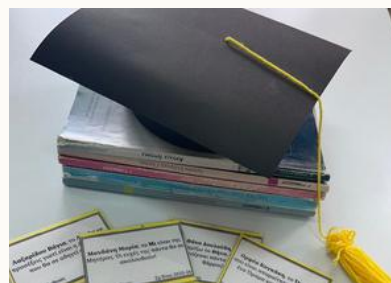
Η θεατρική ομάδα “ΣΚΗΝΟΜΠΕΡΔΕΜΑΤΑ” του Γυμνασίου Άνθειας παρακολούθησε την πρώτη θεατρική παράσταση που παρουσίασε ο Σύλλογος Θεατρικής Ομάδας “ΑμεΑ Θεατρόφιλοι” με τίτλο “Το γαϊτανάκι” σε σκηνοθεσία του Τσονίδη Άκη.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ & ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ

Η Ψυχολόγος και η Νοσηλεύτρια του σχολείου μας δίνουν χρήσιμες συμβουλές για όλη την οικογένεια. Ρίξτε μια ματιά, επειδή η σχολική χρονιά ολοκληρώνεται με τις εξετάσεις μας και το καλοκαίρι είναι κοντά ...



Η ΑΛΦΑΒΗΤΑ
ΤΟΥ ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΥ
ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΑ ΤΡΙΤΑΚΙΑ ΜΑΣ...



Η ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΤΑ ΕΘΙΜΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ

Το έθιμο της βαρβάρας και των εννιά φαγιών – Επίσκεψη στον Σύλλογο Γυναικών Άνθειας

Στις 4 Δεκεμβρίου 2025, της Αγίας Βαρβάρας, όλοι οι μαθητές του Γυμνασίου μας επισκεφθήκαμε τον Σύλλογο Γυναικών Άνθειας "ΣΩΤΗΡΑΣ".

Οι γυναίκες του Συλλόγου είναι αξιέπαινες, επειδή εργάστηκαν εθελοντικά, για να μας παρουσιάσουν το έθιμο των «εννιά φαγιών» καθώς και το έθιμο της «βαρβάρας». Όσα μας παρουσίασαν και μας διηγήθηκαν ήταν σημαντικά, για να γνωρίσουμε από κοντά τα ήθη και τα έθιμα του τόπου μας και να κατανοήσουμε τη σημασία τους για τον πολιτισμό μας.

Μάθαμε, λοιπόν, για τα τοπικά έθιμα, δοκιμάσαμε τις ιδιαίτερες γεύσεις των «εννιά φαγιών» και απολαύσαμε τη φιλοξενία του Συλλόγου "ΣΩΤΗΡΑΣ"!

Η δημοσιογραφική ομάδα



Το χριστουγεννιάτικο δέντρο

Στην Ελλάδα έχουμε πολλά και διαφορετικά έθιμα για τα Χριστούγεννα, για τα οποία αντλούμε πληροφορίες ίσως από κάποιες μεγαλύτερες γενιές της οικογένειας. Ένα έθιμο το οποίο έχει σχεδόν εξαφανιστεί με τα χρόνια είναι ο στολισμός του караβιού. Αυτό ήταν ακόμη ένα παραδοσιακό έθιμο που συμβολίζει την ελληνική ναυτική ταυτότητα, την επιστροφή των ναυτικών και την ελπίδα για νέες πλεύσεις στη ζωή. Σήμερα το караβι στολίζεται κυρίως στα νησιά αλλά και σε πλατείες στις πόλεις.

Το έθιμο για το χριστουγεννιάτικο δέντρο ήρθε στην Ελλάδα με τους Βαυαρούς τον 19° αιώνα, αρχικά στα βασιλικά ανάκτορα, ενώ παράλληλα στην ύπαιθρο υπήρχε το έθιμο του «Χριστόξυλου» για καλή τύχη. Μετά τον πόλεμο ο στολισμός του δέντρου διαδόθηκε παντού και σήμερα αποτελεί το κεντρικό σύμβολο των γιορτών με γερμανικές ρίζες.

Λυδία Κοϊνάκη και Κατερίνα Βουρλιώτη, μαθήτριες του Α1

Η βασιλόπιτα

Ο θρύλος συνδέει το έθιμο της βασιλόπιτας με τον Μέγα Βασίλειο. Όταν ο έπαρχος της Καππαδοκίας ετοιμαζόταν να καταλάβει την Καισαρεία, ο Βασίλειος ζήτησε από τους κατοίκους να συγκεντρώσουν τα κοσμήματά τους, για να δώσει φόρο. Επειδή η κατάληψη δεν έγινε, ο Βασίλειος έβαλε τα κοσμήματα σε πίτες (βασιλόπιτες), τα μοίρασε στους πολίτες και κάθε κόσμημα έτυχε και στον ιδιοκτήτη του. Από τότε κάθε παραμονή Πρωτοχρονιάς κόβουμε τη βασιλόπιτα με ένα φλουρί μέσα της.

Εφρήνη Κυρούδη, μαθήτρια του Α1



Η ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΤΑ ΕΘΙΜΑ ΤΗΣ ΑΠΟΚΡΙΑΣ

Την **Τσικνοπέμπτη**, σύμφωνα με το έθιμο, διασκεδάζουμε και ψήνουμε. Περνάμε χρόνο με την οικογένειά μας και με φίλους μας. Χορεύουμε, παίζουμε και γελάμε, καθώς αρχίζουν οι εκδηλώσεις για την Αποκριά. Αυτή την ημέρα τρώμε κρέας και τσικνίζουμε. Όλοι μας περιμένουμε αυτή την ημέρα, για να διασκεδάσουμε.

Την Τσικνοπέμπτη έχουμε πολλά διαφορετικά έθιμα, που όλοι απολαμβάνουν ανεξάρτητα από την ηλικία τους. Ένα γνωστό έθιμο είναι το γαϊτανάκι, το οποίο συμβολίζει τον κύκλο της ζωής. Δηλαδή, από τη χαρά στη λύπη, από την άνοιξη στον χειμώνα και από τη ζωή στον θάνατο. Στο γαϊτανάκι 12-13 άτομα κρατούν μία κορδέλα και με κάποιες κινήσεις και βήματα τα άτομα τυλίγουν τις κορδέλες γύρω από ένα κοντάρι. Φέτος στο σχολείο μας τα κορίτσια της Β' και της Γ' τάξης ανέλαβαν να χορέψουν το γαϊτανάκι και τα κατάφεραν καταπληκτικά. Ήταν πραγματικά φοβερή εμπειρία και όλοι την απόλαυσαν!!

Ένα από τα έθιμα που ζωντάνεψε στο σχολείο μας είναι ο **χορός της σκούπας**. Χόρευαν ζευγάρια οι μαθητές και όποιος έμενε μόνος του χόρευε με την εφεδρική ντάμα, δηλαδή τη σκούπα. Στο σχολείο μας χόρευαν κυρίως τα κορίτσια, με πολύ κέφι και χαρά. Κάθε φορά που ακουγόταν η λέξη «αλλαγή», τα ζευγάρια άλλαζαν και όποιος έμενε έπαιρνε τη σκούπα. Εντύπωση μας έκανε το παιχνίδι, το οποίο ήταν διαφορετικό από αυτά που παίζουμε σήμερα.



Ένα έθιμο που μας άρεσε πολύ είναι ο **μυμητικός χορός «κουκιά»**. Σε αυτό το έθιμο κάποιοι άνθρωποι πιάνονται σε κύκλο και αρχίζουν να χορεύουν. Ταυτόχρονα κάνουν κάποιες κινήσεις που δείχνουν το σπάρισμα και το μάζεμα των φυτών. Ο λόγος που μας άρεσε είναι επειδή είναι ένας διασκεδαστικός χορός. Πέρασαμε πολύ ωραία παρακολουθώντας τους φίλους μας να αναπαριστούν τους αγρότες στη σπορά και το μάζεμα των κουκιών.

Η δημοσιογραφική ομάδα

Η ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΤΑ ΕΘΙΜΑ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

**Η Καθαρά Δευτέρα είναι μια μέρα
που όλοι περιμένουμε με ανυπομονησία!!**

Η Καθαρά Δευτέρα σηματοδοτεί την **έναρξη της Σαρακοστής** και συνοδεύεται από όμορφα έθιμα, όπως τα **Κούλουμα**, που γιορτάζονται κυρίως στην εξοχή με φίλους και οικογένεια.

Το τραπέζι της ημέρας είναι γεμάτο **νησιτίσιμες λιχουδιές** και παραδοσιακές γεύσεις. Συνήθως περιλαμβάνει όσπρια, θαλασσινά, τη χαρακτηριστική λαγάνα και, φυσικά, για επιδόρπιο τον αγαπημένο χαλβά. Ένα γιορτινό ξεκίνημα για μια περίοδο εγκράτειας αλλά και χαράς!

Έπειτα, ένα έθιμο είναι το πέταγμα του χαρταετού, ο οποίος συνδέεται με την Καθαρά Δευτέρα και την έναρξη της Σαρακοστής προσφέροντας χαρά και ελπίδα με την πτήση. Είναι αρκετά δύσκολο να τον πετάξεις, διότι το πέταγμα απαιτεί ισορροπία μεταξύ της δύναμης του αέρα, του βάρους του χαρταετού και του μήκους του σχοινού. Συμβολίζει την ανάταση της ψυχής μέσα από τον χαρταετό που ανεβαίνει ψηλά στον ουρανό. Συνήθως είναι φτιαγμένος από χαρτί, ξύλο και αλουμινόχαρτο. Τώρα τελευταία οι περισσότεροι είναι πλαστικοί.



Το **γαϊτανάκι** είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αποκριάτικα δρώμενα. Χορεύεται από 12-13 άτομα καθώς οι χορευτές κινούνται γύρω από έναν κεντρικό ξύλινο στύλο. Κάθε χορευτής κρατά μια κορδέλα, οι κορδέλες πλέκονται η μια με την άλλη. Έτσι, δημιουργείται ένα πολύχρωμο πλέγμα, το οποίο συμβολίζει την ένωση και την αναγέννηση της φύσης!

Το **έθιμο της Καμήλας** είναι ένα ξεχωριστό έθιμο στις Φέρες με ένα ομοίωμα της καμήλας. Περιφέρεται με τη συνοδεία μουσικών οργάνων. Αναπαριστά παραδοσιακά δρώμενα που σηματοδοτούν το γλέντι της Αποκριάς. Τέλος, σε διάφορα μέρη του Έβρου, όπως κυρίως στις Φέρες και την Ορεστιάδα, υπάρχουν και οι **καρναβαλικές παρελάσεις**. Κυρίως πραγματοποιούνται από συλλόγους, σχολεία και πολίτες, με μουσική, χορό και διασκέδαση. Τις περισσότερες φορές γίνονται στον κεντρικό δρόμο της πόλης.

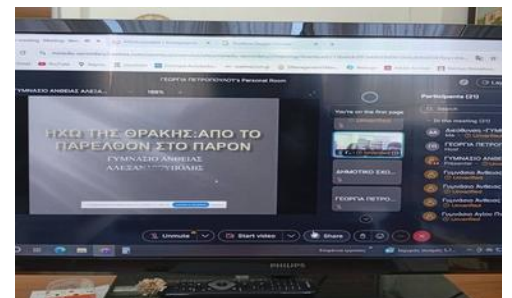
Η δημοσιογραφική ομάδα

Συμμετοχή στο Πανελλήνιο Συνέδριο Τοπικής Ιστορίας

«Έλα να σου μιλήσω για τον τόπο μου»

Στις 24 Απριλίου 2026 το σχολείο μας συμμετείχε διαδικτυακά στο 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Τοπικής Ιστορίας με θέμα «Έλα να σου μιλήσω για τον τόπο μου», που πραγματοποιήθηκε στις 22-25 Απριλίου στον χώρο του Πειραματικού Λυκείου του Πανεπιστημίου Πατρών.

Μαθητές μας της Γ' Γυμνασίου παρουσίασαν την εργασία τους με θέμα την τοπική ιστορία, προβάλλοντας έθιμα, παραδόσεις και τραγούδια του τόπου μας.



Η συμμετοχή των μαθητών στο συνέδριο έδωσε την ευκαιρία σε όλους να γνωρίσουν άλλους τόπους μέσα από τις παρουσιάσεις των υπόλοιπων σχολείων. Το πιο σημαντικό φυσικά είναι ότι οι μαθητές μας αναζήτησαν υλικό και έμαθαν περισσότερα για τη δική τους περιοχή.

Η δημοσιογραφική ομάδα

Η ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΤΟ ΠΑΣΧΑ ΚΑΙ ΟΙ ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

Σε ευχαριστούμε, γιαγιά, για τη συνέντευξη!

“Όλη τη μεγάλη εβδομάδα νήστευαν και έτρωγαν ζυμωτό ψωμί. Δεν μπορούσες να αγοράσεις τότε.”

Κατερίνα: Γιαγιά, ποια ήταν τα πασχαλινά έθιμα παλιά;

Γιαγιά: Κατερίνα μου, την Κυριακή των Βαΐων οι νονάδες πήγαιναν τα δώρα στα βαφτιστήρια. Συνήθως έδιναν υφάσματα για φορέματα και μια απλή λαμπάδα, χωρίς χρώματα και σχέδια όπως τώρα. Τη Μεγάλη Πέμπτη βάφανε τα αυγά και φτιάχνανε τα τσουρέκια. Τα αυγά ήταν πάντοτε κόκκινα και τα τσουρέκια απλά, χωρίς σοκολάτες και άλλα, μόνο με ένα αυγό στο κέντρο – κόκκινο πάντα.

Επίσης, τη Μεγάλη Παρασκευή δε μαγειρεύανε. Συνήθως τρώγανε κάτι απλό και φυσικά νηστίσιμο. Το Μεγάλο Σάββατο φτιάχνανε παραδοσιακά τη μαγειρίτσα για την Ανάσταση. Την Κυριακή του Πάσχα ψήνανε το κατσικάκι στους παλιούς φούρνους και πολλές φορές πήγαιναν το ταψί με το κατσικάκι τους σε άλλους που είχαν ανάψει φούρνο και τα ψήνανε μαζί. Έπειτα, οι οικογένειες μαζεύντουσαν και τρώγανε όλοι μαζί. Στο τέλος, τρώγανε και τα σπιτικά τους τσουρέκια. Όλη τη Μεγάλη Εβδομάδα νήστευαν και όλα τους τα γεύματα συνοδεύονταν από ζυμωτό και σπιτικό ψωμί – δεν μπορούσες να αγοράσεις τότε.



Κατερίνα: Είχε σημασία η ενδυμασία;

Γιαγιά: Ναι, είχε, και πολλή μάλιστα. Δε φορούσαν κάτι συγκεκριμένο, αλλά οι γυναίκες φορούσαν σεμνά ρούχα, όχι παντελόνια αλλά φορέματα και φούστες – όχι κοντές.

Κατερίνα: Υπήρχε κάποιο τοπικό έθιμο που θυμάσαι, γιαγιά;

Γιαγιά: Στο πανηγύρι, που γινόταν εκείνες τις μέρες, μαζεύονταν πολύς κόσμος και οι πιο νέοι, οι νεαροί, και όσοι είχαν αρκετή δύναμη πάλευαν και αυτός που θα νικούσε θεωρούταν ο πιο δυνατός. Επίσης, οι γυναίκες στόλιζαν τον Επιτάφιο με λουλούδια μαζεμένα από τους κήπους των σπιτιών τους. Τα λουλούδια τα φέρνανε μέσα σε μικρά πανέρια. Ένα ακόμη έθιμο ήταν για τη Μεγάλη Παρασκευή. Πολλοί χωριανοί παίρνανε κουβέρτες και μαξιλάρια και κοιμόντουσαν στην εκκλησία μέχρι το πρωί, για να ξενυχτήσουν τον Χριστό. Οι μεγάλες γυναίκες τραγουδούσαν για τον Χριστό και την Παναγία κάποια συγκεκριμένα τραγούδια.

Κατερίνα Βουρλιώτη, μαθήτρια του Α1

Η ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΣΚΗΝΟΜΠΕΡΔΕΜΑΤΑ



Στις 23 Δεκεμβρίου 2026 η θεατρική ομάδα του σχολείου, με τίτλο "Σκηνομπερδέματα", ανέβασε μια μικρή χριστουγεννιάτικη παράσταση για τους μαθητές του σχολείου. Η παράσταση χάρισε στιγμές γέλιου στο κοινό και το πιο θερμό χειροκρότημα στους ηθοποιούς δίνοντάς τους θάρρος να συνεχίσουν να δημιουργούν.

Στις 5 Μαΐου 2026 η θεατρική ομάδα κι ένα μέρος των μαθητών του σχολείου μας είχε τη χαρά να παρακολουθήσει τη θεατρική παράσταση «Το γαϊτανάκι». Την παράσταση διοργάνωσε η θεατρική ομάδα «ΑμεΑ Θεατρόφιλοι» της πόλης μας δίνοντας διπλό μήνυμα σε κάθε θεατή, τόσο για την ειρήνη όσο και για τη συμπερίληψη και την αποδοχή της διαφορετικότητας. Οι μαθητές του γυμνασίου Άνθειας είχαν την ευκαιρία να πάρουν συνέντευξη από τους ηθοποιούς και τον σκηνοθέτη της θεατρικής ομάδας.

ΡΩΤΗΣΑΜΕ ΤΟΥΣ ΗΘΟΠΟΙΟΥΣ:

Πώς νιώσατε όταν πήρατε τον ρόλο;

Μαρίνα Τ.: Όταν πήρα τον ρόλο, ένιωσα περήφανη. Πήρα μόνη μου την πρωτοβουλία να δοκιμαστώ σε αυτόν τον αυστηρό ρόλο της δικαστή, γιατί το ήθελα πάρα πολύ, κι έτσι ο σκηνοθέτης μου τον έδωσε.

Πώς σας ήρθε η ιδέα να ασχοληθείτε με το θέατρο; Ασχολείστε πολλά χρόνια με αυτό;

Κούλα: Με το θέατρο ασχολούμαι από μικρό κοριτσάκι. Είμαι πάνω στο σανίδι από πολύ μικρή. Το θέατρο είναι η μεγάλη μου αγάπη. Είναι κάτι που μου δίνει αυτοπεποίθηση.

Πόσο σας δυσκόλεψε να μάθετε τα λόγια και τις κινήσεις σας;

Γιώτα: Τα λόγια τα έμαθα αμέσως, πολύ εύκολα, αν και ο ρόλος μου ήταν μεγάλος.

Πώς βρεθήκατε σε αυτή τη θεατρική ομάδα;

Μαρίνα: Εγώ δεν ήμουν ξανά στο παρελθόν σε κάποια θεατρική ομάδα, συμμετείχα όμως πάντα στις σχολικές γιορτές. Όταν μου είπαν οι δάσκαλοί μου στο σχολείο για τη θεατρική ομάδα, πήγαμε παρέα με τη μαμά μου και από εκείνη τη στιγμή δεν το μετάνιωσα ποτέ.

Πώς νιώθετε όταν τελειώνει μια παράσταση και σας χειροκροτούν;

Κων/να: Όταν τελείωνε μια παράσταση, τα συναισθήματά μου ήταν ανακούφιση και υπερηφάνεια που τα καταφέραμε όλοι μαζί παρέα. Το χειροκρότημα του κοινού ήταν πάντα θερμό, παρατεταμένο, γεμάτο ζεστασιά και αποδοχή. Μας έδινε δύναμη να συνεχίσουμε. Δεν θα το ξεχάσω ποτέ.

Ζήσης: Ήμουν πάρα πολύ ευτυχισμένος. Πετούσα από τη χαρά μου.

Μαρία: Ντρεπόμουν λίγο, αλλά ήμουν και πολύ χαρούμενη που όλα αυτά τα καταφέραμε παρέα με τους φίλους μου.



ΡΩΤΗΣΑΜΕ ΤΟΝ ΣΚΗΝΟΘΕΤΗ:

Πώς επιλέξατε το έργο;

Σκηνοθέτης: Το εμβληματικό έργο της Ζωρζ Σαρή «Το γαϊτανάκι» έχει μια ζεστασιά και μια ανθρωπιά που επιτρέπει σε κάθε ηθοποιό να βρει χώρο να εκφραστεί με τον δικό του τρόπο, είτε μέσα από την κίνηση, τη μουσική ή την παρουσία του πάνω στη σκηνή. Δε με ενδιέφερε να παρουσιάσουμε απλώς μια ιστορία, με ενδιέφερε να αναδείξουμε τη δύναμη της συνεργασίας και της αποδοχής και νομίζω πως το αποτέλεσμα μας δικαίωσε.

Ποιες δυσκολίες είχατε στη συνεννόηση;

Σκηνοθέτης: Η μεγαλύτερη πρόκληση δεν ήταν η συνεννόηση με την έννοια της επικοινωνίας, αλλά το να βρούμε έναν κοινό ρυθμό δουλειάς που να χωρά τις ανάγκες και τις δυνατότητες όλων.

THEATER

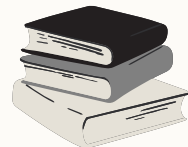
Η ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ

TIPS ΑΠΟ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ ΜΑΣ

ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

EXAMS



Το άγχος των μαθητικών εξετάσεων είναι μια κοινή εμπειρία που αφορά τόσο τα παιδιά όσο και τους γονείς τους. Για τους μαθητές, μπορεί να εκφράζεται ως πίεση, φόβος αποτυχίας ή αμφιβολία για τις δυνατότητές τους· για τους γονείς, συχνά συνδέεται με αγωνία για το μέλλον των παιδιών τους. Από μια συστημική σκοπιά, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι το άγχος «κυκλοφορεί» μέσα στην οικογένεια και το σχολείο: οι προσδοκίες και ο τρόπος που μιλάμε για τις εξετάσεις επηρεάζουν βαθιά τα παιδιά.

Οι εξετάσεις είναι σημαντικές, αλλά δεν καθορίζουν την αξία ούτε τις προοπτικές ενός ανθρώπου. Μικρές πρακτικές μπορούν να βοηθήσουν: ένα απλό πρόγραμμα με διαλείμματα, επαρκής ύπνος και λίγος καθημερινός χρόνος χαλάρωσης μειώνουν σημαντικά την ένταση. Οι μαθητές μπορούν να θυμίζουν στον εαυτό τους τι έχουν ήδη καταφέρει, ενώ οι γονείς μπορούν να αποφεύγουν την υπερβολική πίεση και να ενισχύουν την προσπάθεια αντί για το αποτέλεσμα. Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, με εμπιστοσύνη και κατανόηση, βοηθά το άγχος να γίνει διαχειρίσιμο και, συχνά, δημιουργικό.

Μπακιρτζοπούλου Αναστασία
Σχολική Ψυχολόγος, εκ. Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια

TIPS ΑΠΟ ΤΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ ΜΑΣ

ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΕΜΑΤΟ ΕΥΕΞΙΑ

SUMMER

Έφτασε το καλοκαίρι!! Οι θερμοκρασίες θα ανέβουν και φέτος στα ύψη, όμως εσύ ξέρεις να προστατεύεσαι. Κάθε εποχή δεν είναι ίδια και ο οργανισμός απαιτεί διαφορετική φροντίδα, όταν οι συνθήκες αλλάζουν και οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν.

Ενυδατώσου: Πίνε τουλάχιστον **6** ποτήρια νερό την ημέρα, για να αναπληρώσεις τα υγρά που χάνεις μέσω του ιδρώτα. Μπορείς να επιλέξεις φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό όπως το καρπούζι, το πεπόνι και το αγγούρι.

Προτίμησε ελαφριά διατροφή: Κάνε μικρά, συχνά και ελαφριά γεύματα. Προσπάθησε να αποφύγεις τα βαριά και λιπαρά φαγητά.

Προστατέψου από την ηλιακή ακτινοβολία: Απόφυγε την έκθεση στον ήλιο τις ώρες υψηλής ακτινοβολίας (**11:00 π.μ. - 16:00 μ.μ.**). Φόρα πάντα αντηλιακό, καπέλο και γυαλιά ηλίου, για να προστατεύσεις το δέρμα και τα μάτια σου.

Κάνε ένα διάλειμμα από τα social media:



Η υπερβολική χρήση της οθόνης και του διαδικτύου σου παίρνει όλη την ενέργεια χωρίς να το αντιλαμβάνεσαι. Προτίμησε να συναντήσεις τους φίλους σου από κοντά, στο πάρκο ή στην πλατεία περνώντας **ποιοτικό χρόνο** μαζί τους, επικοινωνώντας ουσιαστικά.

Κάνε ποιοτικό ύπνο:

Διατήρησε τον χώρο σου δροσερό. Διάβασε ένα βιβλίο ή άκουσε λίγη χαλαρωτική μουσική. Αυτό θα σε βοηθήσει να αποβάλεις το άγχος της ημέρας.

Αθλήσου σωστά:

Τις πρωινές ή τις βραδινές ώρες η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη. Η έντονη άσκηση στον καύσωνα μπορεί να προκαλέσει κράμπες και θερμική εξάντληση και η αφυδάτωση πρόωρη κόπωση, ζαλάδα και πτώση της πίεσης.



Η ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΩΝΤΑΣ ΤΗ Γ' ΤΑΞΗ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ Α2
ΑΦΙΕΡΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΛΦΑΒΗΤΑ
ΤΟΥ ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΥ....



Αναστασία Μπανταλίδου και **Άγγελε Γραμματόπουλε**, σας χαρίζω πολλά **Α** για να ανεβαίνετε, όλο να ανεβαίνετε, χωρίς να ξεχνάτε το πρώτο **Α**, την Άνθεια.

Βαξεβάνη Άννα και **Βασιλική Πετκίδη**, σας χαρίζω πολλά βραβευμένα **Β** για τα επόμενα πετυχημένα Βήματά σας.

Γεωργία Γιατζή και **Γκεβοργκιάν Χριστίνα**, σας χαρίζω το **Γ** για πολλά γέλια και γλέντια στη ζωή σας.

Δεληβασίλη Χριστίνα, το **Δ** θα σου θυμίζει πάντα τα διαλείμματα στην Άνθεια των σχολικών σου χρόνων.

Ευαγγελία Βλαχάβα, δίνω σε εσένα ένα **Ε**, για να ξεκινήσει με αυτό η ευτυχία που θα χτίσεις.

Ζωή Μουρατίδου, το **Ζ** σου ανήκει, για να χαίρεσαι με αυτό τη ζωή που απλώνεται μπροστά σου.

Δίνω σε όλους σας το **Η**, για να έχετε μια ζωή γεμάτη Ήλιους.

Θάνο Δουλούδη, σου χαρίζω το **Θ**, για να αγωνίζεσαι πάντα με πολύ θάρρος.

Ιωάννη Τριανταφυλλίδη, σου δίνω το **Ι**, για να πραγματοποιήσεις όλες τις ωραίες ιδέες και τα ιδανικά σου.

Κυριακού Βασίλη, πρόσεξε το **Κ** να μη χάσεις, γιατί είναι το κέφι σου.

Λαζαρίδου Βάγια, και το **Λ** να προσέξεις. Είναι η Λογική σου, που θα σε οδηγή σωστά.

Μανδάνη Μαρία και **Μαρινέλη Αναστασία**, το **Μ** είναι της Μητέρας. Οι ευχές της πάντα θα σας ακολουθούν.

Ντούρουγλου Θανάση, το **Ν** που σε περιμένει είναι η Νιότη σου και οι Νέοι δρόμοι που ανοίγονται για σένα.

Όλοι πάρτε το **Ξ** μαζί σας για την Ξεγνοιασιά και τα Ξεχωριστά που πρόκειται να έρθουν.

Ορφέα Κογκάκη, και το **Ο** σου είναι απαραίτητο, για να έχεις ένα Όραμα και Όνειρα πολλά.

Περιστερόπουλε Χρήστο, το **Π** σου το χαρίζω, για να χαράξεις την Πορεία και την Πρόοδό σου.

Πάρτε όλοι και το **Ρ**, για να χαράξετε όλοι τη δική σας Ρότα.

Σοφία Μουρατίδου και **Σίλβια Μανουκιάν**, μην ξεχνάτε ποτέ το **Σ**, είναι το Σχολείο σας, το δεύτερο σπίτι σας.

Γιατί, **Τσαούση Δημήτρη**, το Σχολείο σου έμαθε με **Τ**, τα ταξίδια της γνώσης και της μάθησης.

Είθε το **Υ** να σας χαρίζει Υγεία.

Και, **Φραντζάκη Χριστιάνα**, το **Φ** να φωτίζει με Φως κάθε σκοτεινό μονοπάτι του δρόμου σου.

Όστε **Χρυσανίδη Θοδωρή** και **Χρυσούλα Μανδάνη**, να είναι άφθονα τα **Χ** για άφθονα Χαμόγελα και Χαρούμενες στιγμές.

Σε όλους δίνω το **Ψ**, για να ευφραίνει την Ψυχή σας, γεμάτη πάντα και από **Ω**, για τα Ωραία και τα Μεγάλα που αξίζετε.

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΣΕ ΟΛΟΥΣ !