



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026

Πενάκι

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ - ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ - ΔΗΜΟΤΙΚΟ

Enter



Ευ Ζην:

Μια στάση ζωής
που μας ενώνει

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

Παιδικός Σταθμός - Νηπιαγωγείο: Άννα Δουβλετή
Δημοτικό: Παρασκευή Γκουνή, Ιουλία Παπαδοπούλου

ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΓΛΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Δώρα Δημητριάδου, Αλεξάνδρα Λαπουριδού, Ροδοθήα Μανιάτη, Χριστίνα Παππά

ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΛΛΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Άννα Μηλιάδου, Αναστασία Παγιαννίδου, Πηνελόπη Σταυρίδου, Δημήτρα Τάικου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ-ΠΑΡΑΓΩΓΗ

Αριστέα Νάστου

ΠΕΝΑΚΙ ENTER - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026

Εκδίδεται περιοδικά από το
Κολέγιο «ΔΕΛΑΣΑΛ» Θεσσαλονίκης
Τ.Θ. 6 - 57010, Αρβασίουγρι | Τηλ. 2310 633 333
www.delasalle.gr

Δημοτικό | email: elementary@delasalle.gr

Νηπιαγωγείο-Παιδικός Σταθμός | email: preschool@delasalle.gr

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Αλέξανδρος Δ., Άννα Θ., Θάλεια Θ.,
Γρηγόρης Π., Ελευθερία Τ., Φίλιππος Φ.

Cover Images by Freepik.com

Graphics & illustrations by Pixabay.com, publicdomainvectors.org & openclipart.org

Editorial



Eu Zην: Μια στάση ζωής που μας ενώνει

Η έννοια του «Eu Zην» δεν περιορίζεται απλώς στην ατομική ευημερία. Αγκαλιάζει κάθε πτυχή της κοινωνικής μας ζωής, την αλληλεγγύη και τον σεβασμό προς τους συνανθρώπους μας και το περιβάλλον. Στο σχολείο μας, φέτος, τα παιδιά δεν αρκέστηκαν σε θεωρητικές γνώσεις, αλλά μετέτρεψαν την έννοια σε πράξη. **Μέσα από εθελοντικές δράσεις, στις οποίες συμμετείχαν όλοι οι μαθητές από τον Παιδικό Σταθμό μέχρι το Δημοτικό**, καλλιεργήθηκαν αξίες, όπως η προσφορά, η συνεργασία και ο σεβασμός προς τους άλλους, ενώ κάθε μικρή πράξη αγάπης απέδειξε ότι μπορεί να φωτίσει και να κάνει αισθητή διαφορά στην κοινότητά μας.

Αναπόσπαστο κομμάτι, όμως, αυτής της κοινότητας αποτελεί και η φροντίδα της ψυχικής και σωματικής μας υγείας. Στις σελίδες που ακολουθούν, θα ανακαλύψετε δράσεις που ανέδειξαν έμπρακτα την αξία της φροντίδας και της ευεξίας σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής. Η ευαισθητοποίηση για τα αδέσποτα ζώα και ο εορτασμός για την Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας καλλιέργησαν τον σεβασμό και την ενσυναίσθηση, ενώ πρωτοβουλίες όπως ο «Ιστός Φιλίας» και η φροντίδα του σχολικού λαχανόκηπου ενίσχυσαν τη συνεργασία, την υπευθυνότητα και τη σύνδεση με τη φύση και τον συνάνθρωπο. Παράλληλα, μέσα από χάρτες συναισθημάτων, τεχνικές χαλάρωσης και «ταξίδια» στον κόσμο της ευεξίας, τα παιδιά γνώρισαν τρόπους έκφρασης, αυτογνωσίας και εσωτερικής ισορροπίας, μαθαίνοντας ότι το Eu Zην είναι μια ολιστική εμπειρία που αφορά τόσο το σώμα όσο και την ψυχή.

Όλες αυτές οι πρωτοβουλίες δεν αποτελούν μόνο στιγμιαίες πράξεις· είναι σπόροι που φυτεύονται στο σήμερα, για να ανθίσουν σε ένα αύριο γεμάτο αλληλεγγύη, σεβασμό και συνείδηση για την αξία της ζωής. Η πορεία προς το Eu Zην είναι συλλογική, απαιτεί δράση, φαντασία και καρδιά, και τα παιδιά μας μας δείχνουν καθημερινά τον δρόμο.

Ας συνεχίσουμε, λοιπόν, να ζούμε και να δημιουργούμε με συνείδηση και πάθος, γιατί το Eu Zην δεν είναι απλώς μια έννοια. Είναι μια πράξη που μπορεί να φωτίσει τον κόσμο γύρω μας και να γεμίσει τις καρδιές μας με νόημα.

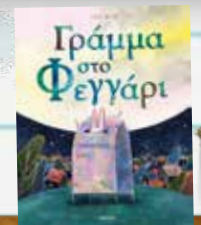
Λίστα Προτεινόμενων βιβλίων



«Το παγκάκι της Φιλίας»
Wendy Meddour
Εκδόσεις Παπαδόπουλος



«Το γάντι»
Απόστολος Πάππος
Εκδόσεις Susaeta



«Γράμμα στο Φεγγάρι»
Cat Min
Εκδόσεις Διόπτρα



«Δεν-Ακούϊ»
Στέλλα Ανδρικοπούλου
Εκδόσεις Memento



«Τι μπορείς να κάνεις με μια ευκαιρία»
Kobi Yamada
Εκδόσεις Διόπτρα



«Οι Κατάσκοποι Της Γεωγραφίας, Ο μικρός φαράω και το μυστικό τραγούδι του Νείλου»
Βαγγέλης Ηλιόπουλος
Εκδόσεις Διόπτρα



Αγαπημένα μας πρωτάκια,

Φέτος ξεκινάει το ταξίδι σας στον κόσμο του Δημοτικού. Ένα ταξίδι όπου δεν θα μάθετε μόνο να διαβάζετε και να γράφετε, αλλά και να καταλαβαίνετε τον εαυτό σας και τους άλλους.

Θα μάθετε να προσπαθείτε χωρίς να φοβάστε το λάθος, να μιλάτε για όσα νιώθετε, να ακούτε, να μοιράζεστε, να συνεργάζεστε. Θα μάθετε πως η καλοσύνη κάνει τον κόσμο καλύτερο. Το Ευ Ζην ξεκινά από μικρά πράγματα. Από ένα χαμόγελο, ένα «ευχαριστώ», μια αγκαλιά, από το να φροντίζουμε τον εαυτό μας και να σεβόμαστε τους γύρω μας.

Μη βιαστείτε να μεγαλώσετε. Κάθε βήμα σας μετράει και κάθε χαμόγελό σας φωτίζει τον κόσμο. Όσο κρατάτε μέσα σας τη φλόγα της περιέργειας και της χαράς, κανένα όνειρο δεν είναι μακριά.

Σας ευχόμαστε μια σχολική χρονιά γεμάτη χαρά, αγάπη και όμορφες στιγμές.

Καλό ξεκίνημα στο πιο όμορφο ταξίδι!



ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ



Σχολείο και οικογένεια: Μία γέφυρα για τα παιδιά.

Τι συμβαίνει όταν οι γονείς πηγαίνουν σχολείο;

Οι συναντήσεις γονέων είναι μία ευκαιρία για να παίξουμε, να συνεργαστούμε και να γίνουμε ομάδα.

Παιδικός Σταθμός 1 και 2



Όταν τα παραμύθια συνάντησαν τους αριθμούς...

Με οδηγό «Τα τρία γουρουνάκια», οι μικροί μας φίλοι μέτρησαν, ταίριαξαν και διασκέδασαν, αναπτύσσοντας τη **μαθηματική τους σκέψη** μέσα από το παιχνίδι!

Παιδικός Σταθμός 2



Μια Αγκαλιά για τα Δικαιώματα των Παιδιών



Τα Αστεράκια γιόρτασαν την Παγκόσμια Ημέρα Δικαιωμάτων του Παιδιού! Αφού ανακάλυψαν πόσο πολύτιμη είναι η αγάπη, έφτιαξαν μια κατασκευή-αγκαλιά που **ενώνει όλα τα παιδιά του κόσμου!**

Παιδικός Σταθμός 1

Ένα ταξίδι ευχών!



Με χριστουγεννιάτικες κάρτες και χειροτεχνίες, τα Αστεράκια έστειλαν την αγάπη τους στους φίλους τους στα **Εκπαιδητήρια Δελασάλ Σύρου**, δημιουργώντας μια ζεστή γέφυρα φιλίας.

Παιδικός Σταθμός 1 και 2



Ο σκαντζόχοιρος

Με έμπνευση τη χειμερία νάρκη, οι μικροί μας φίλοι δημιούργησαν **ομαδικά** έναν υπέροχο σκαντζόχοιρο.

Παιδικός Σταθμός 3



Χρώματα της βροχής

Οι μικροί μας φίλοι **δημιούργησαν** φανταστικές σταγόνες βροχής, χρησιμοποιώντας ξυλομπογιές, τέμπρες, κιμωλίες και μαρκαδόρους.

Παιδικός Σταθμός 3



Γαντάκια και σκουφάκια, να ζεσταθούνε τα παιδάκια

Με κέφι και χρώματα, οι μικροί μας φίλοι **έμαθαν για τα ρούχα του χειμώνα** και έφτιαξαν τα δικά τους πανέμορφα γαντάκια και σκουφάκια.

Παιδικός Σταθμός 3

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ



Παίζοντας και μαθαίνοντας μεταγράμματα

Μέσω βιωματικών δράσεων και παιγνιώδους εξερεύνησης, οι μαθητές προσέγγισαν τον **αναδυόμενο εγγραμματισμό**, ενισχύοντας τη φωνολογική τους επίγνωση και τη γραφοκινητική τους εξέλιξη. Η αξιοποίηση της πολυαισθητηριακής επεξεργασίας των συμβόλων εδραιώνει τη σύνδεση φωνήματος-γραφήματος, ενώ η συνεργασία προάγει τη δημιουργική έκφραση και την κοινωνική αλληλεπίδραση των παιδιών.

Προνήπια 1 και 2



Αν κάθε μέρα μαθαίνω να αποταμιεύω...

Οι μαθητές προσέγγισαν την έννοια του **οικονομικού εγγραμματισμού** μέσω της ταξινόμησης νομισμάτων. Καλλιέργησαν τη δεξιότητα της υπομονής και της στοχοθεσίας, αντιλαμβανόμενοι την αποταμίευση ως μια συνειδητή στάση ζωής που βασίζεται στη συνέπεια και τον προγραμματισμό.



Προνήπια 1 και 2

Μικροί Εξερευνητές: Σεισμοί και Ηφαιστεια



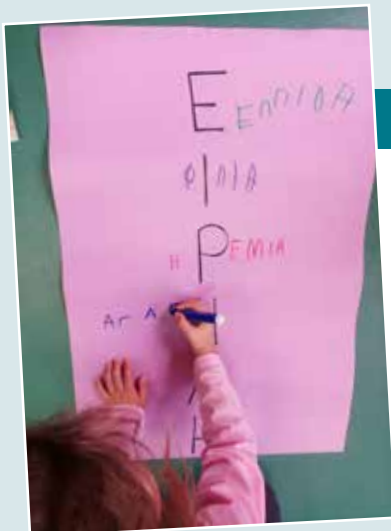
Τα Προνήπια ασχολήθηκαν με το φυσικό φαινόμενο του σεισμού και των ηφαιστειών μέσα από διασκεδαστικές και **εκπαιδευτικές δραστηριότητες**. Στόχος ήταν τα παιδιά να κατανοήσουν με απλό τρόπο τι είναι ο σεισμός και πώς μπορούν να προστατευτούν, καθώς και να μάθουν πώς σχηματίζονται τα ηφαιστεια και πώς λειτουργούν.

Προνήπια 1 και 2

Ταξίδι ειρήνης

Τα παιδιά του Νηπιαγωγείου συμμετείχαν στο **διεθνές πρόγραμμα "Wind of Peace" της UNESCO**, μιλώντας για την αγάπη, τη φιλία και τη συνεργασία. Αποτύπωσαν με λόγια και ζωγραφιές το δικό τους μήνυμα ειρήνης, γεμάτο συναίσθημα και ελπίδα. Οι δημιουργίες τους στάλθηκαν για να ενωθούν με τα μηνύματα παιδιών από όλο τον κόσμο, μεταδίδοντας το όραμα ενός ειρηνικού και ανθρωπίνου κόσμου.

Προνήπια 1 και 2



Τιμώντας την Τρίτη Ηλικία με Σεβασμό και Αγάπη

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας, οι μικροί μας μαθητές συμμετείχαν σε μια βιωματική δράση αφιερωμένη στους παππούδες και τις γιαγιάδες. Βασικός εκπαιδευτικός στόχος ήταν η **καλλιέργεια της ενσυναίσθησης** και η **αναγνώριση του πολύτιμου ρόλου της τρίτης ηλικίας στην οικογένεια**. Μέσα από την προβολή φωτογραφιών και την αφήγηση προσωπικών ιστοριών, τα παιδιά εξέφρασαν τα συναισθήματά τους και εμβάθυναν στους δεσμούς που τα ενώνουν.

Προνήπια 1 και 2



ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ



Φωτεινά αριθμητικά παιχνίδια



Μέσω της αισθητηριακής προσέγγισης στη φωτοτράπεζα, οι μαθητές εξερεύνησαν τις έννοιες του αριθμού, της ποσότητας και του σχήματος, ενισχύοντας την οπτική τους αντίληψη. Η δράση προήγαγε τη βιωματική κατάκτηση των πρώτων μαθηματικών εννοιών, μετατρέποντας την αφηρημένη γνώση σε μια έμπρακτη, ελκυστική εμπειρία.



Νήπια 2

Φθινοπώριασε...

Με αρωγό την ψηφιακή τεχνολογία, οι μαθητές επεξεργάστηκαν φθινοπωρινά ερεθίσματα, αναπτύσσοντας την παρατηρητικότητα και την αισθητική τους αντίληψη.



Νήπια 1

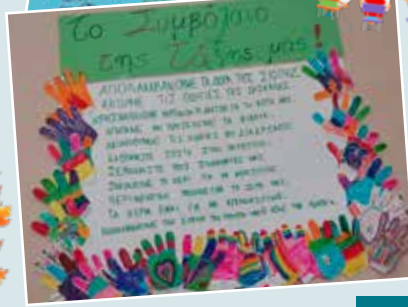
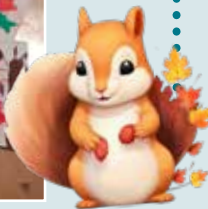
Το συμβόλαιο της τάξης μας!

Με στόχο τη διαμόρφωση ενός υγιούς κοινωνικού πλαισίου, οι μαθητές συμμετείχαν ενεργά στη διαδικασία λήψης αποφάσεων για τη θέσπιση των κανόνων της τάξης. Μέσα από τη συνδιαμόρφωση αυτή, ενισχύθηκε η συνοχή της ομάδας και η καλλιέργεια του αμοιβαίου σεβασμού.

Νήπια 1 και 2



Νήπια 2



Τα Χριστούγεννα έφτασαν στο Νηπιαγωγείο μας!

Εικαστική παρουσίαση της οικογένειάς μου!

Μέσα από τη διαδικασία της εικαστικής έκφρασης, οι μαθητές επεξεργάστηκαν τη μοναδικότητα της οικογενειακής τους δομής. Με φαντασία και αγάπη, τα παιδιά μετέτρεψαν τα βιώματά τους σε τέχνη, εδραιώνοντας την αίσθηση του ανήκειν και ενισχύοντας την αυτοαντίληψη και τη λεκτική επικοινωνία.

Νήπια 1 και 2



Μέσα από τον στολισμό, οι μαθητές βίωσαν τη χαρά της προσμονής, ενισχύοντας τη δημιουργική τους έκφραση και τη συλλογική οργάνωση του χώρου τους.

Νήπια 1





Κ. Ιακώβου, τι σημαίνει για εσάς ο όρος «ψυχική υγεία» στα παιδιά και γιατί πιστεύετε ότι συζητείται περισσότερο τα τελευταία χρόνια;

Ψυχική υγεία σημαίνει το παιδί να είναι λειτουργικό και ευτυχισμένο, να αγαπά τον εαυτό του, να έχει φίλους και να ξέρει να παίζει σωστά. Τα τελευταία χρόνια έχουμε αρχίσει να συζητάμε περισσότερο για την ψυχική υγεία. Παλαιότερα, θεωρούσαμε ότι τα παιδιά την έχουν δεδομένη και οι γονείς ασχολούνταν κυρίως με τη σωματική υγεία. Τώρα, επειδή οι κοινωνίες έχουν γίνει πιο σύνθετες και πολλοί παράγοντες επηρεάζουν την ανατροφή, οι γονείς σκέφτονται και την ψυχική υγεία: θέλουν δηλαδή τα παιδιά τους να είναι πιο θωρακισμένα στις δυσκολίες, να προσαρμόζονται πιο εύκολα, να ξέρουν τι είναι σωστό και τι όχι, να λύνουν κοινωνικές δυσκολίες.



Ποιες είναι σήμερα οι πιο συχνές ανησυχίες των παιδιών στην καθημερινότητά τους;

Το νούμερο ένα πρόβλημα σήμερα αφορά τις φιλίες. Η κοινωνικότητά τους δεν είναι τόσο καλά δουλεμένη όσο θα έπρεπε, με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να πατήσουν καλά στα πόδια τους, σε σχέση με το ποιοι είναι και τι φίλους θέλουν. Ένα άλλο πρόβλημα είναι η μειωμένη αυτοεκτίμηση. Όταν τα παιδιά δεν νιώθουν καλά με ένα μάθημα ή με την επίδοσή τους, δυσκολεύονται πολύ.



Γιατί είναι σημαντικό τα παιδιά να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους;

Γιατί βάζουν μια πολύ καλή βάση για το χτίσιμο της προσωπικότητάς τους. Τα συναισθήματα υπάρχουν, δεν μπορούμε να τα αγνοήσουμε. **Πρέπει να τα αναγνωρίζουμε, να τα εκφράζουμε, ακόμα κι όταν είναι αρνητικά, και να τα επικοινωνούμε.** Δεν πρέπει να μένουμε μόνο στο «λέω τι νιώθω», αλλά να βλέπουμε και πώς να το διαχειριστούμε. Αν μάθω να μιλάω για τα συναισθήματά μου και να οριοθετώ τους άλλους, τότε τα διαχειρίζομαι πιο εποικοδομητικά. Έτσι, χτίζουμε λειτουργική επικοινωνία και φροντίζουμε τις σχέσεις μας, που με τη σειρά τους μας κάνουν να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας.



Πώς μπορούν οι γονείς, μέσα από τη δική τους στάση και συμπεριφορά να στηρίξουν την ψυχική υγεία των παιδιών τους;

Πρώτα πρέπει να κοιτάξουν μέσα τους και να δουν δικά τους ψυχολογικά κομμάτια που δεν έχουν φροντιστεί, για να μην περνάνε τα ίδια λάθη από τη μια γενιά στην άλλη. Αν ένας γονιός συμπεριφέρεται καλά, μιλάει καλά στο παιδί του, του βάζει όρια και κανόνες, αν σέβεται το παιδί του και του δίνει πρωτοβουλίες, τότε φροντίζει πραγματικά την ψυχική του υγεία. Το πιο σημαντικό είναι το παιδί να μάθει τι είναι σωστό και τι λάθος. Αν δεν το δουν αυτό από τους γονείς, δύσκολα τα παιδιά μπορούν να το κάνουν μόνοι τους.



Ποιες απλές καθημερινές συνήθειες βοηθούν τα παιδιά να έχουν περισσότερη ενέργεια, ηρεμία και καλή διάθεση;

Το πιο απλό: να κοιμούνται αρκετά. Ο **ύπνος** είναι απαραίτητος για να λειτουργούν σωστά. Μετά, η **σωστή διατροφή**. Αν βάζουμε σωστά πράγματα στο σώμα μας, το σώμα μάς το επιστρέφει. Σημαντική είναι και η καλή διαχείριση του χρόνου, για να υπάρχει **χρόνος** για παιχνίδι, διασκέδαση, εξωσχολικές δραστηριότητες και χόμπι. Επίσης, η καλή διαχείριση των **σχέσεων** στην οικογένεια και στο σχολείο. Και φυσικά, τα παιδιά να συζητούν και να περνούν χρόνο με ανθρώπους που τα αγαπάνε.



Αν μπορούσατε να δώσετε μια συμβουλή στα παιδιά για μια ισορροπημένη και χαρούμενη ζωή, ποια θα ήταν αυτή;

Το πιο σημαντικό είναι να έχουν έναν ξεκάθαρο κώδικα αξιών. Όσο πιο ξεκάθαρος είναι, τόσο πιο ήσυχα κοιμάσαι το βράδυ και τόσο πιο όμορφα περνάς την ημέρα σου, γιατί ξέρεις τι είναι σωστό και τι λάθος για τους άλλους αλλά και για σένα.

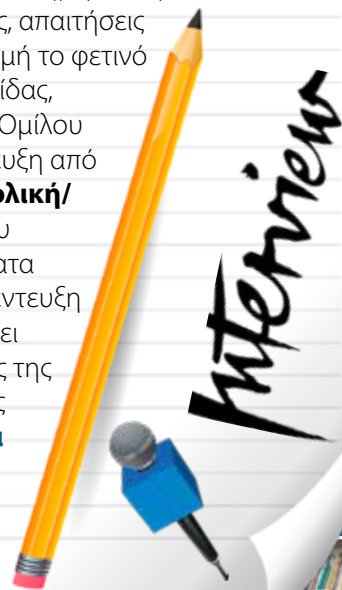
Κ. Ιακώβου, σας ευχαριστούμε πολύ για τη συνέντευξη.

Ακούστε εδώ το podcast της κ. Δέσποινας Ιακώβου με τη δασκάλα μας κ. Σταματίνα Ράπτη.



Συνέντευξη από τη Σχολική μας Ψυχολόγο, **κ. Δέσποινα Ιακώβου**

Η **Ψυχική Υγεία** αποτελεί βασικό πυλώνα του **Ευ Ζην**, ιδιαίτερα στη μαθητική καθημερινότητα, που συχνά χαρακτηρίζεται από άγχος, απαιτήσεις και έντονους ρυθμούς. Με αφορμή το φετινό θέμα της μαθητικής μας εφημερίδας, οι μαθητές και οι μαθήτριες του Ομίλου Δημοσιογραφίας πήραν συνέντευξη από την **κ. Δέσποινα Ιακώβου, Σχολική/ Συμβουλευτική Ψυχολόγο** του σχολείου μας, θέτοντας ερωτήματα που αφορούν όλους μας. Η συνέντευξη που ακολουθεί έρχεται να φωτίσει μικρές, αλλά σημαντικές πλευρές της ψυχικής ευεξίας, υπενθυμίζοντάς μας πως **το να ζητάμε βοήθεια είναι δύναμη.**



«Eu Zην»



Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Γιορτάζοντας την Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας

Στις 9 και 10 Οκτωβρίου, οι μικροί μαθητές και οι μικρές μαθήτριες της Α΄ τάξης υποδεχθήκαμε τους παππούδες και τις γιαγιάδες μας, με αφορμή την 1^η Οκτωβρίου που είναι **Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας**. Ετοιμάσαμε με πολλή αγάπη τραγούδια, λογάκια και χορευτικά για τους ήρωες και τις ηρωίδες που αποτελούν τις ρίζες της κάθε οικογένειας. Στη συνέχεια, ακολούθησαν εργαστήρια παιχνιδιού, φωτογραφίας, αφήγησης και κατασκευής, ώστε να περάσουμε δημιουργικό χρόνο μαζί τους. Όλες οι παραπάνω δράσεις παρέα με τους παππούδες και τις γιαγιάδες μάς γέμισαν **ελπίδα, δύναμη και θάρρος για το νέο μας ταξίδι στον κόσμο του Δημοτικού**.



Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Μικρές πράξεις αγάπης και προσφοράς κάνουν τη διαφορά.

Οι μαθητές της Β΄ τάξης συμμετείχαμε σε μια σειρά δράσεων, με σκοπό να στηρίξουμε το έργο της **Φιλοζωικής Οργάνωσης Ζω.Ε.Σ.** Θέλοντας να εκφράσουμε έμπρακτα την αγάπη και τη φροντίδα μας για τα ζώα, ως ευαισθητοποιημένοι και ενεργοί πολίτες, συγκεντρώσαμε τροφές, λιχουδιές και παιχνίδια για τους αδέσποτους φίλους μας. Επιπλέον, είχαμε τη χαρά να γνωρίσουμε τον Άξελ, έναν σκύλο συνοδείας, και να μάθουμε για τον ιδιαίτερο ρόλο του στη ζωή των ανθρώπων. Μέσα από την επίσκεψη και την ενημέρωση από τη συγγραφέα κ. Κ. Παπαποστόλου, κατανοήσαμε καλύτερα τη σημασία της φροντίδας, της αλληλεγγύης και της υπευθυνότητας, αξίες που μας εμπνέουν να προσφέρουμε και να βοηθάμε όλα τα πλάσματα γύρω μας που χρειάζονται φροντίδα καθημερινά.



Γ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Μαθαίνουμε να Φροντίζουμε τον Εαυτό μας και να Ζούμε με Χαρά.

Στη Γ΄ τάξη εξερευνήσαμε την έννοια του «Eu Zην», μέσα από δράσεις που μας βοήθησαν να κατανοήσουμε πόσο σημαντικό είναι να φροντίζουμε τον εαυτό μας. Με τον **«Ιστό της Φιλίας»**, αναδείξαμε τις σχέσεις που μας ενώνουν, ενώ στην **«Ανθρώπινη Αλυσίδα»** βιώσαμε τη δύναμη της συνεργασίας. Συζητήσαμε τρόπους φροντίδας του σώματος και των συναισθημάτων, γνωρίσαμε τις φυσικές αλλαγές της ανάπτυξης και ανακαλύψαμε τα θετικά μας στοιχεία. Έτσι, καλλιεργούμε καθημερινά ισορροπία, ασφάλεια και ψυχική ευεξία.



«Eu Ζην»



Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ



Ο λαχανόκηπός μας, ένα μάθημα Eu Ζην

Οι μαθητές και οι μαθήτριες της Δ' τάξης υλοποιήσαμε το πρόγραμμα «**Λαχανόκηπος και Υγιεινή Διατροφή**». Δημιουργήσαμε τον δικό μας λαχανόκηπο, φυτέψαμε σπόρους και παρακολουθήσαμε την ανάπτυξή τους. Παράλληλα, αναζητήσαμε τη θρεπτική αξία των λαχανικών και φτιάξαμε τις δικές τους ταυτότητες, συγκεντρώνοντας χρήσιμες πληροφορίες. Το επόμενο βήμα ήταν να επισκεφτούμε τον λαχανόκηπο και να τοποθετήσουμε τις ταυτότητες δίπλα στα φυτά μας. Έτσι, μάθαμε πως η υγιεινή διατροφή ξεκινά από τη γνώση και τη φροντίδα.

Ε' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Τα συναισθήματά μας έχουν φωνή!

Οι μαθητές της Ε' τάξης γνωρίσαμε τα συναισθήματά μας, δημιουργήσαμε χάρτες συναισθημάτων και μια «**Αλυσίδα Ελπίδας**», ενώ μάθαμε να ζητάμε βοήθεια, όταν χρειάζεται. Γνωρίσαμε τεχνικές χαλάρωσης με τη βοήθεια της ψυχολόγου κ. Ιακώβου, ανακαλύψαμε τα δυνατά μας σημεία και ασκηθήκαμε στην ενσυναίσθηση. Με συνεργασία και δημιουργικότητα καταλάβαμε πως η ψυχική υγεία είναι δύναμη και φροντίδα!



ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Φροντίζω το σώμα, τον νου και το πιάτο μου!

Στο εργαστήριο δεξιοτήτων «Eu Ζην» ταξιδέψαμε στον κόσμο της υγείας και της ευεξίας! Μάθαμε να αγαπάμε και να φροντίζουμε το σώμα μας, να αναγνωρίζουμε και να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας και να τρεφόμαστε σωστά. Με δημιουργικότητα και συνεργασία, γίναμε μικροί πρεσβευτές σωματικής και ψυχικής ισορροπίας!





Αγγλικό τμήμα

In my English class I feel happy, safe and calm because we learn through...



Nursery

playing



1st grade



3rd grade



1st & 3rd grade

doing experiments



6th grade

communicating with each other



Preschool

reading books



2nd grade

celebrating together



4th grade



6th grade



PreK

spreading Christmas cheer with our brother school in Alimos



4th grade

writing letters to penpals abroad



4th grade

cultivating kindness



2nd grade

singing and dancing



6th grade

travelling



6th grade

cooking



5th grade

I can be a walk, or dance so free
I boost your mood, you'll agree
A little effort and joy is near.
What am I?

Riddle:

(Exercise)



Bien-être

Soutenir, encourager, partager des moments de jeu ou d'affection. C'est ainsi que se construisent les conditions d'un apprentissage durable et d'un véritable bien-être dans notre école, même en classe de français. Vous êtes prêts ? On y va !!



Grande Section

Échange de cartes de vœux

À travers des cartes colorées et des vœux de Noël, les enfants de la maternelle ont partagé la magie des fêtes avec notre école partenaire en France.



Classe A'

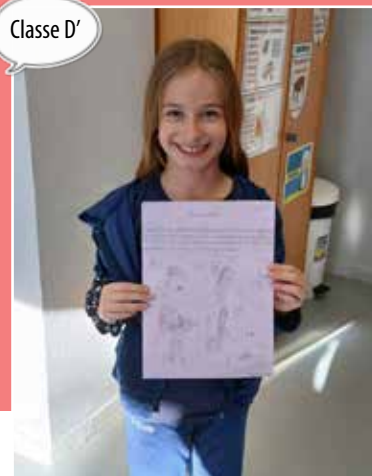
Des toupies à corde

Pour apprendre les couleurs, les enfants ont fabriqué et joué avec des toupies à corde. Quelle joie!!

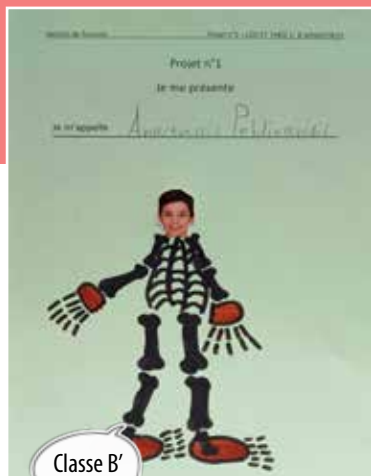
Projet "Ma journée"

Les élèves de quatrième ont présenté leur journée quotidienne à travers un petit texte et de jolies illustrations pleines de douceur et de détails.

Classe D'



"Salut! Je me réveille à sept heures et demie. Je me lave et je m'habille. À huit heures, je suis à l'école. Je finis à trois heures moins le quart. Je suis à la maison à trois heures. Je mange et je fais mes devoirs. Je me couche à neuf heures et demie."
Marietta



Classe B'

Projet «C'est moi»

Comment les enfants s'imaginent-ils ? À l'aide d'un dessin, ils se présentent en français.



Classe E'

Classe E'

Un regard d'espérance

Une histoire écrite et dessinée par les élèves était l'occasion de discuter à propos des sujets du harcèlement, des droits de femmes, de la liberté et de la solidarité.



Classe ST'



Collaborer pour réussir

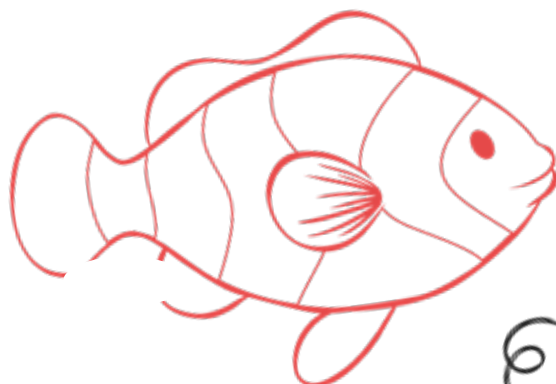
Les élèves de sixième ont présenté leurs histoires lauréates au concours du Kamishibai plurilingue lors du 2ème Festival organisé à la Mairie de Thessalonique.



Classe C'

Un jeu de mains à la française

Jouer en classe de français, c'est amusant mais surtout indispensable pour se sentir bien!



Jeu

Tu peux trouver l'expression ?

Être comme un p _____ dans l'eau = être à l'aise, se sentir bien !!



ΖΩΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Συνέντευξη από την
κ. Ειρήνη Μπάντεμιτς

Οι μαθητές και οι μαθήτριες του Ομίλου Δημοσιογραφίας του Δημοτικού μας παίρνουν συνέντευξη από την προπονήτρια της ενόργανης γυμναστικής του Κολεγίου «ΔΕΛΑΣΑΛ», κ. Ειρήνη Μπάντεμιτς. Μέσα από τη συζήτηση που ακολουθεί αναδεικνύεται η σημασία της άσκησης για τη **σωματική και ψυχική υγεία**, καθώς και ο ρόλος της ενόργανης γυμναστικής στη διαμόρφωση του **Ευ Ζην** από μικρή ηλικία.



Τι δεξιότητες και οφέλη καλλιεργούνται μέσα από την ενόργανη στα παιδιά;

Η ενόργανη γυμναστική καλλιεργεί τη δύναμη, την ευλυγισία, τον συντονισμό και την ισορροπία. Παράλληλα, όμως, βοηθά τα παιδιά να μάθουν **πειθαρχία, υπομονή, συνεργασία και να πιστεύουν στον εαυτό τους.**



Πότε είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί ενόργανη γυμναστική;

Η ενόργανη γυμναστική μπορεί να ξεκινήσει από πολύ μικρή ηλικία, συνήθως από 4-5 ετών. Σε αυτές τις ηλικίες, η προπόνηση έχει τη μορφή παιχνιδιού και βασικών ασκήσεων, με στόχο την ανάπτυξη της κινητικότητας, του συντονισμού, της ισορροπίας και της συγκέντρωσης, πάντα μέσα από ευχάριστες και προσαρμοσμένες δραστηριότητες.



Κ. Μπάντεμιτς, τι σας έκανε να αγαπήσετε την ενόργανη γυμναστική και να αποφασίσετε να γίνετε προπονήτρια;

Η ενόργανη γυμναστική μπήκε στη ζωή μου από πολύ μικρή ηλικία, μόλις τεσσάρων ετών, και πολύ γρήγορα έγινε κομμάτι της καθημερινότητάς μου. Από την αρχή με γοήτευσαν οι εντυπωσιακές ασκήσεις, το ίδιο το άθλημα, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο βοηθάει το σώμα και το μυαλό να εξελίσσονται μαζί. Η απόφαση να γίνω προπονήτρια γεννήθηκε, επίσης, από νωρίς και δεν άλλαξε ποτέ. **Καθώς μεγαλώνω, συνειδητοποιούσα πόση χαρά μου δίνει να μεταδίδω αυτή την αγάπη στα παιδιά, να τα βλέπω να προσπαθούν, να ξεπερνούν τον εαυτό τους και να αποκτούν αυτοπεποίθηση μέσα από τη γυμναστική.** Το να συμβάλλω στην εξέλιξή τους, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά, είναι για μένα η μεγαλύτερη ανταμοιβή.



Πόσα χρόνια ασχολείστε με το συγκεκριμένο άθλημα;

Ασχολούμαι με την ενόργανη γυμναστική εδώ και πολλά χρόνια, αρχικά ως αθλήτρια. Ξεκίνησα από την ενόργανη και στη συνέχεια με το άθλημα της ακροβατικής γυμναστικής. Η μετάβασή μου από αθλήτρια σε προπονήτρια ήρθε φυσικά, ως συνέχεια της αγάπης μου για το άθλημα. **Στόχος μου** είναι να δημιουργώ ένα ασφαλές, χαρούμενο και υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου τα παιδιά μπορούν να εξελίσσονται και να αγαπούν τη γυμναστική.



Τι είναι αυτό που σας αρέσει περισσότερο στη δουλειά σας με τα παιδιά;

Αυτό που αγαπώ περισσότερο είναι ότι μέσα από τη δουλειά μου με τα παιδιά νιώθω πως παραμένω για πάντα παιδί. Παράλληλα, μου αρέσει πολύ αυτή η χαρά και η αυτοπεποίθηση στα πρόσωπά τους, όταν πετυχαίνουν κάτι που στην αρχή τους φαινόταν δύσκολο. Κάθε μικρό βήμα προόδου είναι μια μεγάλη νίκη.

“ Κάθε μικρό βήμα προόδου είναι μια μεγάλη νίκη. ”



Πρόσφατα κερδίσατε ασημένιο μετάλλιο με την ομάδα σας, Α.Ο. Άτλας Δήμου Δέλτα, στον 5^ο Παγκόσμιο διαγωνισμό «Γυμναστική για Όλους» στην Πορτογαλία. Μπορείτε να μας πείτε λίγα λόγια για το άθλημα και πώς βιώσατε αυτή τη σημαντική εμπειρία;

Η Γυμναστική για Όλους είναι ένα άθλημα το οποίο συνδυάζει στοιχεία από την ενόργανη, την ακροβατική, τη ρυθμική, τον χορό και το θέατρο, μετατρέποντας την κίνηση σε μία παράσταση. Δίνει έμφαση στη συνεργασία, τη δημιουργικότητα και τη χαρά της συμμετοχής και επιτρέπει σε κάθε ομάδα να αφηγηθεί μια ιστορία μέσα από το σώμα.

Η εμπειρία της συμμετοχής μας στον 5^ο Παγκόσμιο Διαγωνισμό «Γυμναστική για Όλους» στην Πορτογαλία ήταν μοναδική και βαθιά συγκινητική, τόσο για μένα όσο και για τους αθλητές μου. Ήταν κάτι που ονειρευόμασταν χρόνια και το ασημένιο μετάλλιο με τον Α.Ο. Άτλας του Δήμου Δέλτα ήταν αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς, ομαδικότητας και αγάπης για αυτό που κάνουμε. Η χορογραφία μας με τίτλο «Κοιτάζοντας τον ουρανό» είχε για μένα ιδιαίτερη συναισθηματική αξία. **Μέσα από αυτήν εκφράσαμε τη δυσκολία της απώλειας, αλλά και τη γαλήνη που φέρνει η σκέψη ότι οι άνθρωποί μας που «φεύγουν» δεν χάνονται,**



Τι θα συμβουλεύατε ένα παιδί που θα ήθελε να ξεκινήσει ενόργανη γυμναστική;

Δοκίμασε, προσπάθησε και απόλαυσε κάθε στιγμή!

Κ. Μπάντεμιτς, σας ευχαριστούμε πολύ για τη συνέντευξη.



Νηπιαγωγείο

Όμιλος Σκακι

Στον όμιλο Σκάκι μαθαίνουμε την ιστορία του, τα κομμάτια, τους **κανόνες** και τις **κινήσεις**.



Νηπιαγωγείο

Όμιλος Μπάσκετ

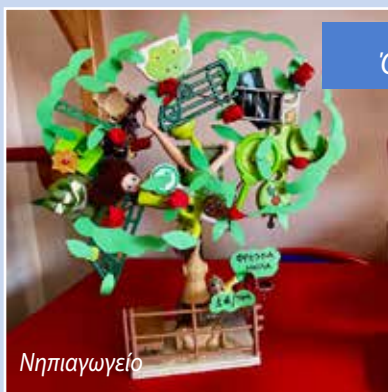
Στον όμιλο Μπάσκετ αναπτύσσεται η **συνεργασία**, η **πειθαρχία** και οι βασικές **δεξιότητες** του αθλήματος.



Νηπιαγωγείο

Όμιλος Τένις

Στον όμιλο τένις, οι μαθητές γνώρισαν τη ρακέτα τους και εξασκήθηκαν στην **ισορροπία** και τον **προσανατολισμό**.



Νηπιαγωγείο

Όμιλος Ρομποτικής

Στον όμιλο Ρομποτικής γίνεται εισαγωγή στη ρομποτική, εκμάθηση των **κυκλωμάτων** και γνωριμία με τα **εργαλεία**.



Νηπιαγωγείο

Όμιλος Εικαστικών

Στο πλαίσιο του ομίλου Εικαστικών, οι μικροί καλλιτέχνες δημιούργησαν ένα μεγάλο **ομαδικό κολλάζ** με θέμα το φθινοπωρινό δάσος.



Όμιλος Forest Explorers

Στον όμιλο Forest Explorers μαθαίνουμε τα πάντα για τα **evergreen trees** και φτιάχνουμε τα δικά μας χριστουγεννιάτικα δέντρα.



Δημοτικό

Όμιλος Ποδοσφαίρου

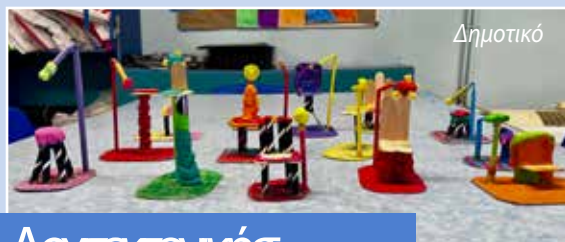
Στον Όμιλο Ποδοσφαίρου καλλιεργούμε **σωματική ευεξία**, **αγωνιστική πειθαρχία** και **ομαδικό πνεύμα**.



Δημοτικό

Όμιλος Κολυμβησης

Στον Όμιλο κολύμβησης γυμνάζουμε όλο το σώμα, ενισχύοντας **αντοχή**, **δύναμη** και **σωστή στάση**.



Δημοτικό

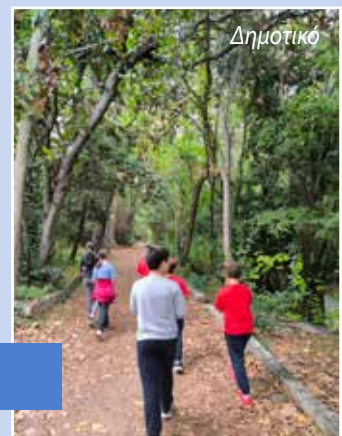
Όμιλος Αρχιτεκτονική

Στον Όμιλο Αρχιτεκτονικής γνωρίζουμε τα **αρχιτεκτονικά σχέδια** και τα βασικά στοιχεία μιας **κατασκευής**.



Όμιλος Ρητορικής και Αντλιογίας

Στον Όμιλο Ρητορικής και Αντλιογίας παίρνουμε έμπνευση από μια βόλτα στο δάσος και μετατρέπουμε τις εντυπώσεις μας σε **λέξεις** και **ιδέες**.



Δημοτικό

«Το Χωριό των Αστεριών: όπου η καρδιά χτυπάει, ανθίζει η αλληλεγγύη».



Με μεγάλη συμμετοχή και σε ζεστή γιορτινή ατμόσφαιρα πραγματοποιήθηκε την **Κυριακή, 7 Δεκεμβρίου 2025**, το χριστουγεννιάτικο Bazaar «Το Χωριό των Αστεριών» στο Κολέγιο «ΔΕΛΑΣΑΛ». Μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικοί, απόφοιτοι και φίλοι του σχολείου συναντήθηκαν και φέτος σε μια ανοιχτή γιορτή προσφοράς με φιλανθρωπικό σκοπό, την υποστήριξη της αστικής μη κερδοσκοπικής εταιρείας «Πνοή Ελπίδας».



Λίγα λόγια για την Πνοή Ελπίδας

Η **Πνοή Ελπίδας** είναι μια **μη κερδοσκοπική, εθελοντική οργάνωση με φιλανθρωπική δράση**.

Το έργο της ξεκίνησε το 2010 στη Θεσσαλονίκη από μια μικρή ομάδα ανθρώπων, με στόχο να ανταποκριθεί στις αυξημένες ανάγκες των συνανθρώπων μας για βοήθεια. Μέσα από την εθελοντική δράση της, η Πνοή Ελπίδας στηρίζει ευάλωτες οικογένειες και φορείς, παρέχοντας είδη πρώτης ανάγκης, συμβουλευτική υποστήριξη σε πολίτες και διοργανώνοντας εκδηλώσεις με κοινωνικό χαρακτήρα. Οι εθελοντές συμμετέχουν ενεργά στη διαλογή και αποστολή αγαθών, στη διοργάνωση bazaar, στην εύρεση χορηγών και στην ευαισθητοποίηση της κοινότητας για συλλογή ειδών και στήριξη δράσεων αλληλεγγύης σε όλη την Ελλάδα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο και τη δράση της μη κερδοσκοπικής οργάνωσης «Πνοή Ελπίδας» μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της πληκτρολογώντας τον σύνδεσμο:

www.pnoielpidas.gr





«Όταν το σχολείο γίνεται χώρος αλληλεγγύης...»

Ο Δεκέμβριος αποτελεί κάθε χρόνο έναν ξεχωριστό και συμβολικό μήνα για το σχολείο μας, καθώς οι μαθητές μας εκπαιδεύονται στην αξία της προσφοράς και μεταμορφώνονται σε μικρούς πρεσβευτές αλληλεγγύης. Από τις μικρότερες έως τις μεγαλύτερες τάξεις, το σχολείο μας πλημμυρίζει από δράσεις με επίκεντρο τον άνθρωπο.

Φέτος, οι μαθητές του Παιδικού Σταθμού και του Νηπιαγωγείου, με ενθουσιασμό και ευαισθησία, συγκέντρωσαν τρόφιμα για το «Παιδικό Χωριό Φιλύρου», ρούχα για την οργάνωση «Άρσις», ενώ δημιούργησαν χριστουγεννιάτικα γούρια, τα οποία προσφέρθηκαν προς πώληση για την ενίσχυση του οργανισμού «Πνοή Ελπίδας».

Στο ίδιο πνεύμα, οι μαθητές της **Α΄ τάξης** επισκέφθηκαν τα **ΚΗΦΗ** του Δήμου Νεάπολης-Συκεών, όπου μοιράστηκαν στιγμές χαράς με τους ηλικιωμένους, συμμετέχοντας σε κατασκευές, τραγουδώντας και ακούγοντας παραμύθια. Οι μαθητές της **Β΄ τάξης** στήριξαν τον οργανισμό «**Make-A-Wish**», συμβάλλοντας στην πραγματοποίηση παιδικών ευχών μέσα από την αγορά του «Τυχερού Αστεριού».



Τα παιδιά της **Γ΄ τάξης** ήρθαν σε επαφή με έννοιες όπως η ένταξη και η συμπεριληψη, μέσα από ενημέρωση της ομάδας «**Δράση για το Κάτι Άλλο**», καλλιεργώντας τον σεβασμό στη διαφορετικότητα. Παράλληλα, η εθελοντική ομάδα της **Δ΄ τάξης** πρόσφερε τρόφιμα στον **Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό** και στο **Κοινωνικό Παντοπωλείο** του Δήμου Παύλου Μελά, ενώ τα πενταμελή τμήματα της **Ε΄ τάξης** συμμετείχαν σε εθελοντική δράση σε συνεργασία με τον Σύλλογο Φίλων Νοσοκομείου Παπαγεωργίου, «**Η Αντηρίδα**».

Τέλος, οι μαθητές της **ΣΤ΄ τάξης** παρακολούθησαν παρουσίαση από εθελόντρια της «**ActionAid**» και επισκέφθηκαν το Bazaar των «**Γιατρών του Κόσμου**», ολοκληρώνοντας τον κύκλο των δράσεων με γνώση, προβληματισμό και ενεργή συμμετοχή.

Είμαστε βέβαιοι ότι αυτή η γενιά μαθητών, μεγαλώνοντας με αξίες προσφοράς, ενσυναίσθησης και κοινωνικής ευθύνης, έχει τη δύναμη να αλλάξει τον κόσμο μας προς το καλύτερο.



μερικές απλές συνήθειες μπορούν να κάνουν το σώμα και το μυαλό σου να λειτουργούν καλύτερα κάθε μέρα;

Τα **φρέσκα φρούτα** και **λαχανικά** δίνουν στον οργανισμό σου βιταμίνες που βοηθούν την ενέργεια, τη μνήμη και τη συγκέντρωση.

Το **νερό** κρατάει το σώμα ενυδατωμένο και βοηθά τον εγκέφαλο να δουλεύει καθαρά.

Η **καθημερινή κίνηση**, όπως περπάτημα, παιχνίδι ή χορός, δυναμώνει τους μυς και βελτιώνει τη διάθεση.

Ο **καλός ύπνος** βοηθά το σώμα να ξεκουραστεί και τον εγκέφαλο να οργανώσει όσα έμαθες μέσα στη μέρα.

Μικρές στιγμές ηρεμίας, όπως μια **βαθιά ανάσα**, βοηθούν να μειωθεί το άγχος.



Φτιάξε τη χρωματιστή κουκουβάγια της ευεξίας!

Υλικά:

- Αγγούρι
- Πιπεριά σε χρώμα πορτοκαλί/μικρά καρότα
- Κόκκινη πιπεριά
- Τομάτα
- Τοματίνια

Οδηγίες κατασκευής:

1. Φτιάξτε το κεφάλι, κόβοντας δύο μυτερά αυτιά από τη φλούδα του αγγουριού και λεπτές λωρίδες πιπεριάς (σε χρώμα πορτοκαλί) για τα φτερά γύρω του.
2. Δημιουργήστε τα μεγάλα μάτια γεμίζοντας δύο καπάκια με γιαούρτι και προσθέτοντας μια λεπτή φέτα τομάτας για κόρη.
3. Σχηματίστε την κοιλίτσα της κουκουβάγιας με λεπτές ροδέλες αγγουριού.
4. Τοποθετήστε τοματίνια και λωρίδες κόκκινης πιπεριάς στα πλάγια για τα φτερά.
5. Ολοκληρώστε την κουκουβάγια με λίγες λωρίδες πιπεριάς στο κάτω μέρος για πόδια.

Ώρα για γρίφους!

1. Έχει δάχτυλα, αλλά δεν μπορεί να δείξει. Τι είναι;
2. Πρέπει να σπάσει, πριν το χρησιμοποιήσουμε. Τι είναι;
3. Πάει, πάει και πίσω δεν γυρνάει. Τι είναι;
4. Ανεβαίνει και ποτέ δεν κατεβαίνει. Τι είναι;
5. Η Μαρία έχει τρεις κόρες και η καθεμία έχει έναν αδερφό. Πόσα παιδιά έχει η Μαρία;

ῥόφθζρο σιφι λοι ιεχζ ἰσθκ εθρη ἰσθροβι (ς
'οικιη η (4) 'μπίστοι οι (ε) 'όλμο οι (2) 'πλρο οι (1)
'δισοήμιλοη

Ευ Ζην - Φροντίζω
το Σώμα και το
Μυαλό μου!

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις και κρατήστε σημειώσεις για το πόσες φορές απαντήσατε με α, β ή γ. Στο τέλος, δείτε τι σημαίνει το αποτέλεσμα σας!

1. Στο διάλειμμα νιώθεις λίγο κουρασμένος. Τι κάνεις;

- α) Πίνεις λίγο νερό και κάνεις μερικές διατάξεις.
- β) Κάθεσαι χωρίς να κάνεις τίποτα, μέχρι να χτυπήσει το κουδούνι.
- γ) Συνεχίζεις να τρέχεις χωρίς σταματημό, παρότι νιώθεις εξαντλημένος.

2. Είναι ώρα για ύπνο και την επόμενη μέρα έχεις σχολείο. Εσύ...

- α) Ετοιμάζεσαι για ύπνο και χαλαρώνεις.
- β) Χαζεύεις λίγο ακόμα στο τάμπλετ ή την τηλεόραση.
- γ) Συνεχίζεις να κάνεις πράγματα μέχρι αργά, χωρίς να ξεκουράζεσαι.

3. Κάτι δεν πάει όπως το περίμενες. Πώς αντιδράς;

- α) Προσπαθείς να δεις τη θετική πλευρά και σκέφτεσαι τι μπορείς να κάνεις καλύτερα την επόμενη φορά.
- β) Στεναχωριέσαι για λίγο, αλλά συνεχίζεις την ημέρα σου.
- γ) Τα παρατάς αμέσως ή θυμώνεις με τον εαυτό σου.

4. Μετά το σχολείο, τι κάνεις συνήθως;

- α) Παίζεις, κινείσαι ή ασχολείσαι με κάποια δραστηριότητα που σου αρέσει.
- β) Κάθεσαι κυρίως στον καναπέ ή στο τάμπλετ.
- γ) Δεν κάνεις καμία δραστηριότητα, απλώς βαριέσαι.

5. Πώς είναι συνήθως τα γεύματά σου μέσα στη μέρα;

- α) Προσπαθείς να τρως φρούτα, λαχανικά και ισορροπημένα γεύματα.
- β) Τρως ό,τι υπάρχει, χωρίς να το σκέφτεσαι ιδιαίτερα.
- γ) Προτιμάς κυρίως ανθυγιεινά σνακ και γλυκά.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αν απάντησες περισσότερα α:

Είσαι ένας μικρός "πρωταθλητής" του Ευ Ζην! Φροντίζεις το σώμα και το μυαλό σου, έχεις θετική σκέψη, ζητάς βοήθεια, όταν χρειάζεσαι, και κάνεις υγιεινές επιλογές. Συνέχισε έτσι! Εμπνέεις και τους γύρω σου!

Αν απάντησες περισσότερα β:

Είσαι σε καλό δρόμο, αλλά μπορείς να βελτιώσεις μερικές συνήθειες! Με λίγη πιο τακτική ξεκούραση, περισσότερη κίνηση και περισσότερη αυτοφροντίδα, θα νιώθεις ακόμα καλύτερα.

Αν απάντησες περισσότερα γ:

Ήρθε η ώρα για μερικές αλλαγές που θα σε κάνουν πιο χαρούμενο και δυνατό. Με μικρά βήματα, όπως καλύτερο ύπνο, λίγη κίνηση, πιο υγιεινά γεύματα και πιο θετικό τρόπο σκέψης μπορείς να κάνεις μεγάλη διαφορά στην καθημερινότητά σου!