



Σκανάρετε το QR για να τη διαβάσετε



Αριστεία—Καινοτομία—Διακρίσεις. σελ. 4, 5, 6, 10, 14, 19



Σgym-lamias.ftb.scb.gr
e-mail: 5gymlamias@gmail.com

☎ 2231350190

Διεύθυνση: Αμπελιανίτη 20-22

Καλό καλοκαίρι Ραντεβού το Σεπτέμβριο

Ας διαβάσουμε όλοι μαζί ένα αποχαιρετιστήριο κείμενο που έγραψε ένας μαθητής μας, αλλά εκφράζει τα συναισθήματα των χιλιάδων συμμαθητών/τριών του.

«Τα θρανία του γυμνασίου άδειασαν και οι διάδρομοι ησύχασαν. Το τέλος της σχολικής χρονιάς είναι εδώ, φέρνοντας μαζί του μια γλυκιά συγκίνηση, χτυποκάρδια και μερικά κρυφά δάκρυα στα μάτια.

Αυτή η χρονιά άφησε δυνατές φιλίες, ατέλειωτες συζητήσεις στα διαλείμματα και στιγμές που μας άλλαξαν για πάντα. Μεγαλώσαμε μαζί.

Μέσα στις τάξεις: Μοιραστήκαμε αγωνίες για τα διαγωνίσματα και μυστικά στα θρανία. Γελάσαμε με την καρδιά μας στις εκδρομές και στις σχολικές γιορτές. Στηρίζαμε ο ένας τον άλλον στα δύσκολα και γίναμε μια δεμένη ομάδα.

Δίπλα μας σε αυτό το ταξίδι ήταν οι καθηγητές μας. Ήταν οι άνθρωποι που μας έδωσαν γνώσεις, αλλά κυρίως μας έμαθαν να πιστεύουμε στον εαυτό

μας. Μας άκουσαν, μας κατάλαβαν και μας βοήθησαν να κάνουμε τα πρώτα μας βήματα προς τον κόσμο των μεγάλων.

Μια ξεχωριστή ευχή για τη Γ΄ Γυμνασίου.

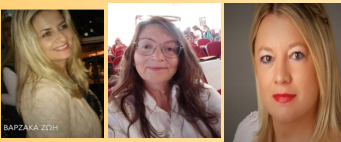
Για τους μαθητές της τρίτης γυμνασίου, αυτό το χτύπημα του κουδουνιού ήταν το τελευταίο σε αυτό το σχολείο. Αφήνετε πίσω σας τα παιδικά χρόνια και ανοίγετε την πόρτα του λυκείου.

Σας ευχόμαστε μέσα από την καρδιά μας να έχετε ένα υπέροχο νέο ξεκίνημα. Να έχετε πάντα ανοιχτά φτερά, να κυνηγάτε τα όνειρά σας με θάρρος και να μην αφήσετε κανέναν να σας πει ότι δεν μπορείτε να τα καταφέρετε. Να θυμάστε πάντα από πού ξεκινήσατε, αλλά να κοιτάτε μόνο μπροστά, με το πιο μεγάλο σας χαμόγελο.

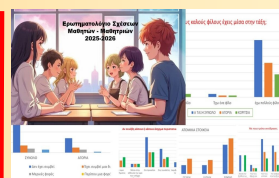
Καλό καλοκαίρι σε όλους! Κρατήστε τις αναμνήσεις σφιχτά στην καρδιά σας, ξεκουραστείτε και να είστε περήφανοι και περήφανες για όλα όσα πετύχατε.»



Εκδρομές: Βόλο, Γιάννινα, Έδεσσα, Λουτρά Πόζαρ. σελ. 3,6,10



Αρθρογραφία: κ. Βαρζάκα Ζ., κ. Καραδήμου Β. και κ. Μπούτλα Π. σελ. 4,7,8,12,13,14,15,16,17,18



Ερωτηματολόγιο για τις σχέσεις των παιδιών. Σελ. 9

Θεατρική παράσταση και μουσική εκδήλωση σελ. 11



Ενημερωτική δράση Cycling Greece για τον Ποδηλατικό γύρο Ελλάδος

Την **Δευτέρα 20 Απριλίου 2026**, πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου ενημερωτική δράση για τους μαθητές και τις μαθήτριες της **Α' τάξης από την Οργανωτική Επιτροπή Cycling Greece του Υπουργείου Αθλητισμού**.

Κατά τη διάρκεια της δράσης, οι μαθητές και οι μαθήτριες ενημερώθηκαν διεξοδικά για βασικές αρχές ασφαλούς ποδηλασίας και υπεύθυνης οδικής συμπεριφοράς. Ειδικότερα, παρουσιάστηκαν:

- ⇒ οι βασικοί κανόνες προστασίας και ασφάλειας κατά την ποδηλασία
- ⇒ ο κατάλληλος εξοπλισμός και η ορθή ενδυμασία
- ⇒ ο απαραίτητος έλεγχος του ποδηλάτου (κατάσταση ελαστικών, ρύθμιση σέλας κ.ά.)
- ⇒ η σωστή θέση και στάση του σώματος κατά την οδήγηση
- ⇒ η ορθή χρήση των ταχυτήτων, ανάλογα με το ανάγλυφο της διαδρομής (ανηφόρα, ευθεία, κατηφόρα)
- ⇒ η ασφαλής και αποτελεσματική χρήση των φρένων
- ⇒ η χρήση χειρονομιών για την επικοινωνία με άλλους χρήστες του δρόμου
- ⇒ οι κανόνες ασφαλούς ποδηλασίας κατά τη νυχτερινή ώρα

Ο **Ποδηλατικός Γύρος της Ελλάδος** είναι ένα από τα πιο σημαντικά διεθνή αθλητικά γεγονότα που φιλοξενεί η χώρα μας. Η Ελλάδα ετοιμάζεται να υποδεχθεί ξανά το ΔΕΗ Tour of Hellas 2026, τη μεγαλύτερη ετήσια αθλητική διεθνή διοργάνωση της χώρας, που επιστρέφει δυναμικά τον Μάιο, μετατρέποντας τις πόλεις και τις περιφέρειες που φιλοξενούν τον αγώνα σε «πρωταγωνιστές» μιας παγκόσμιας αθλητικής αφήγησης.

Οι διαδρομές του ΔΕΗ Tour of Hellas 2026 (ετάπ)

- Τετάρτη 6/5/2026: Ιωάννινα – Αγρίνιο
- Πέμπτη 7/5/2026: Καρπενήσι – Λάρισα
- Παρασκευή 8/5/2026: Βόλος – Λαμία
- Σάββατο 9/5/2026: Αταλάντη – Αχαρνές (Πάρνηθα)
- Κυριακή 10/5/2026: Πειραιάς – Σύνταγμα

Παράλληλα, οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τον **Διεθνή Ποδηλατικό Γύρο Ελλάδας**, έναν σημαντικό διεθνή αγώνα ποδηλασίας δρόμου που ε-



ντάσσεται στις δράσεις της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (UCI). Πρόκειται για διοργάνωση που προβάλλει τη χώρα μας διεθνώς, συνδυάζοντας τον αθλητισμό με τον πολιτισμό και τον τουρισμό, καθώς οι διαδρομές του αγώνα διασχίζουν περιοχές ιδιαίτερου φυσικού κάλλους και ιστορικής σημασίας. Ο φετινός αγώνας θα συγκεντρώσει τη συμμετοχή επαγγελματικών ομάδων και αθλητών από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Η δράση συνέβαλε ουσιαστικά στην καλλιέργεια της οδικής συνείδησης των μαθητών και στην προώθηση ενός υγιεινού και ασφαλούς τρόπου ζωής.

Ευχαριστούμε θερμά τον Εντεταλμένο **σύμβουλο Αθλητισμού – Τουρισμού και Νέας Γενιάς του Δήμου Λαμιέν κ. Στεργίου Αθανάσιο** για την υλοποίηση της ενημέρωσης, την Υπεύθυνη Εκπαιδευτρια του Προγράμματος «Ποδηλατώντας στο Ε-ΣΠΑ της Πόλης μου» **Εύη Ευαγγέλου** και τον προπονητή ποδηλασίας κύριο **Αγγελή Ηλία**.

Ιδιοκτησία: 5ο Γυμνάσιο Λαμίας
Διευθύντρια: κ. Ρήγα Παρασκευή
Υποδιευθύντρια: κ. Παναγιώτου Χρύσα
Πολύτιμες συνεργάτιδες: κ. Μπούτλα Παναγιώτα, κ. Καραδήμου Παρασκευή

Οτιδήποτε θέλετε να στείλετε από απόψεις, ιδέες, καταγγελίες μπορείτε να το στείλετε στο **e-mail** της εφημερίδας μας:

5gymliamias@gmail.com

Σε όλα τα άρθρα αναφέρονται οι πηγές τους. Σε όσα δεν αναφέρονται ή θα τα έχουν γράψει οι μαθητές/τριες ή θα έχουμε ξεχάσει να τα βάλουμε. **Μας συγχωρείτε εκ των προτέρων**. Στην επόμενη έκδοση θα αποκατασταθούν όλες οι αδικίες. Μπορείτε ότι θέλετε να το πάρετε και να το μοιραστείτε με τους/τις φίλους/ές σας.



ΤΡΙΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΗΣ Γ' ΤΑΞΗΣ ΣΤΑ ΓΙΑΝΝΕΝΑ

Από τις 20 έως τις 22 Απριλίου 2026 οι μαθήτριες και μαθητές της τρίτης τάξης του σχολείου μας ταξίδεψαν στην υπέροχη Ήπειρο με τη συνοδεία των εκπαιδευτικών **Ελευθερίου Α., Μπουσιόπουλου Β., Παλιούρα Χ. και Ράμμου Χ.** αποκομίζοντας μόνο ευχάριστες εμπειρίες!

Περπατώντας στο μονοπάτι πλάι στον ποταμό **Βοϊδομάτη**, το πιο καθαρό ποτάμι της Ευρώπης, απολαύσαμε ήχους, αρώματα και χρώματα ενός παρθένου φυσικού περιβάλλοντος, βιώνοντας την απόλυτη αίσθηση ελευθερίας που μόνο η φύση μπορεί να προσφέρει!



Κατά τη διάρκεια της εκδρομής επισκεφτήκαμε τον αρχαιολογικό χώρο της **Δωδώνης** για να δούμε από κοντά το επιβλητικό αρχαίο θέατρο και τον χώρο του **Ιερού μαντείου**. Επόμενη στάση το μουσείο κέρινων ομοιωμάτων του **Παύλου Βρέλλη**, όπου τρεις ιστορικές περιόδοι της νεότερης Ελλάδας ζωντάνεψαν με ρεαλισμό και παραστατικότητα στα μάτια των παιδιών.

Ταξιδέψαμε στην γραφική **Κόνιτσα** κάνοντας φυσικά μια στάση στο ιδιαίτερα ενδιαφέρον **Πολεμικό μουσείο του Καλπακίου**, για να αποκτήσουμε βιωματικά γνώσεις γύρω από την καθοριστικής σημασίας απόκρουση της Ιταλικής εισβολής υπό τις οδηγίες του **Χ. Κατσιμήτρου**.



Στην πόλη της **Κόνιτσας** επισκεφτήκαμε το πατρικό σπίτι του **Αγίου Παϊσίου**, για να γνωρίσουν τα παιδιά από κοντά την ταπεινότητα και την απλότητα που χαρακτήριζε τον βίο ενός ευλογημένου και σημαντικού ανθρώπου.

Φυσικά δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε μια χαλαρή παραλίμνια βόλτα στην πανέμορφη πόλη των **Ιωαννίνων**, στο κάστρο της πόλης, αλλά και στο γραφικό νησί της Παμβώτιδας, όπου το μουσείο του Αλή Πασά εντυπωσίασε τα παιδιά με τα εκθέματα και την ιστορία του.

Η τριήμερη εκδρομή των τελειόφοιτων του σχολείου μας στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία και εκπλήρωσε τους επιθυμητούς στόχους χάρη στην άψογη συνεργασία, οργάνωση, υπευθυνότητα και καλή διάθεση όλων των συμμετεχόντων. Μοιραστήκαμε εμπειρίες, αποκτήσαμε χρήσιμες γνώσεις, συσφίξαμε τις σχέσεις μας και κερδίσαμε θετικές αναμνήσεις που θα συντροφεύουν τα παιδιά για την υπόλοιπη ζωή τους!

Πλούσιο φωτορεπορτάζ [εδώ](#)



Παγκόσμια Ημέρα της Γης

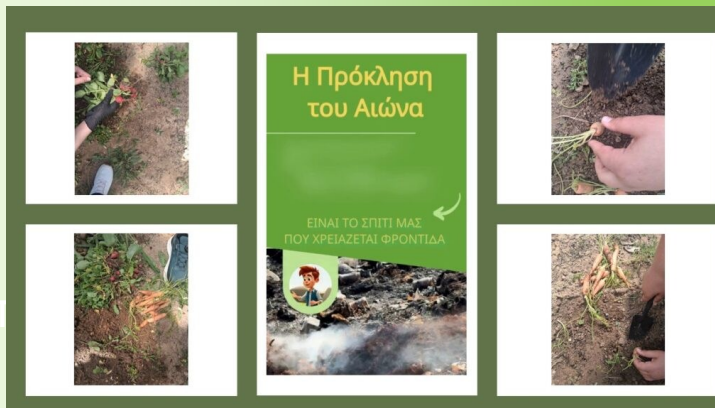
Άρθρο της κ. Μπούτλα Παναγιώτας ΠΕ02.50

Με αφορμή την **Ημέρα της Γης**, οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου μας συμμετείχαν σε μια δημιουργική και ουσιαστική δράση με στόχο την ευαισθητοποίηση γύρω από την προστασία του περιβάλλοντος και την κλιματική αλλαγή.

Στο πλαίσιο της δράσης, ο **μαθητής Μπούρας Κωνσταντίνος** εμπνεύστηκε και σε συνεργασία με τους συμμαθητές του δημιούργησαν και ανάρτησαν ένα βίντεο, μέσα από το οποίο ανέδειξαν την ανάγκη για υπεύθυνη στάση απέναντι στο φυσικό περιβάλλον, τονίζοντας τη σημασία της μείωσης της ρύπανσης, της εξοικονόμησης πόρων, την ευαισθητοποίηση τους σε θέματα περιβάλλοντος και της υιοθέτησης βιώσιμων πρακτικών στην καθημερινή ζωή.

Το video μπορείτε να το δείτε [εδώ](#)

Παράλληλα, με ιδιαίτερη χαρά και περηφάνια, τα παιδιά που συμμετέχουν στη δράση “**Θερμοκήπιο και Υγιεινή διατροφή**”, υπό την επίβλεψη της



κ. **Χολέβα Καλλιρόης**, παρουσίασαν την παραγωγή των δικών μας κηπευτικών από το **θερμοκήπιο του σχολείου**. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γης, οι μαθητές καλλιέργησαν και συγκόμισαν καρότα και ραπανάκια, αναδεικνύοντας τη σημασία της τοπικής παραγωγής, της αυτάρκειας και της επαφής με τη γη, καθώς και τη χαρά της δημιουργικής παραγωγικής διαδικασίας.

Μέσα από αυτές τις δράσεις, τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να κατανοήσουν έμπρακτα τη σχέση ανθρώπου και φύσης, να αναπτύξουν οικολογική συ-

νείδηση και να γίνουν ενεργοί πολίτες με σεβασμό προς το περιβάλλον.

Επίσης, να ευχαριστήσουμε και τους εκπαιδευτικούς που συνέβαλαν σε αυτή τη δράση.

“Στην ημερίδα “**Η Μετάβαση από το Γυμνάσιο στο Λύκειο και η Πρόσβαση στο Πανεπιστήμιο**”

Μια πολύ ενδιαφέρουσα ημερίδα **Επαγγελματικού Προσανατολισμού** παρακολούθησαν σήμερα **29/04/2026** στο **Δημοτικό Θέατρο** της πόλης μας οι **μαθητές και οι μαθήτριες της Γ΄ Γυμνασίου**. Την ημερίδα οργάνωσαν η επιστημονική ομάδα της **EMPLOY EDU Σύμβουλοι Εκπαίδευσης & Σταδιοδρομίας με τη στήριξη του Δήμου Λαμίας**.

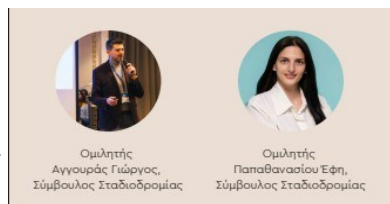
Η επιλογή σπουδών και επαγγέλματος είναι από τις πιο σημαντικές αποφάσεις που καλούνται να πάρουν οι μαθητές/τριες για την πορεία και την εξέλιξή τους. Η αναζήτηση αυτή αρχίζει ήδη από την Γ΄ Γυμνασίου ώστε να καταλήξει στις Πανελλαδικές Εξετάσεις και την υποβολή του μηχανογραφικού δελτίου.

Ομιλητές της παρούσας εκδήλωσης ήταν ο **Γιώργος Αγγουράς** και η **Έφη Παπαθανασίου**, Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας.

Στην ημερίδα αυτή, οι συμμετέχοντες/ουσες πληροφορήθηκαν μέσα από μια διαδραστική παρουσίαση για δεδομένα που αφορούν:

- ♦ Τις διαφορές του Γενικού και Επαγγελματικού λυκείου
- ♦ Τα Επαγγέλματα του Μέλλοντος
- ♦ Τεχνικές Οργάνωσης Διαχείρισης χρόνου και Αποτελεσματικής Μελέτης
- ♦ Τι ισχύει για τις εξετάσεις της Γ΄ Γυμνασίου και του Λυκείου

Μετά το πέρας της ομιλίας, δόθηκε ο απαραίτητος χρόνος για συζήτηση με τους ομιλητές και επίλυση αποριών.



Στο 5ο Μαθητικό Συνέδριο Ενεργού Πολίτη

Την Πέμπτη 23 Απριλίου 2026, είχαμε τη χαρά και την τιμή να παρακολουθήσουμε τους μαθητές μας στο 5ο Μαθητικό Συνέδριο Ενεργού Πολίτη, το οποίο διοργανώθηκε από το 1ο Πρότυπο ΓΕΛ «Γεννάδειο» σε συνεργασία με το ΙΕΠ. Το συνέδριο πραγματοποιήθηκε στην Αίθουσα «Jacqueline de Romilly» του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού στην Αθήνα.

Στόχος της διοργάνωσης ήταν η ενίσχυση της ενεργού πολιτεότητας, μέσα από τη συμμετοχή μαθητών και μαθητριών με άποψη και δράση, οι οποίοι παρουσίασαν εισηγήσεις και συμμετείχαν σε βιωματικά εργαστήρια. Η θεματολογία του συνεδρίου εστίασε στους 17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης, αναδεικνύοντας τη σημασία της υπεύθυνης στάσης των νέων απέναντι σε σύγχρονες κοινωνικές και περιβαλλοντικές προκλήσεις.

Οι μαθητές μας παρουσίασαν με υπευθυνότητα τη δράση που υλοποίησαν στους δρόμους της πόλης μας, με στόχο τη διάδοση και υποστήριξη της εφαρμογής iSAVELives, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας σε ζητήματα άμεσης παροχής βοήθειας και ανθρωπίνης αλληλεγγύης.

Η συμμετοχή τους ανέδειξε την αξία της ενεργού συμμετοχής των νέων στα κοινά και επιβεβαίωσε τον ρόλο του σχολείου ως πυρήνα καλλιέργειας κοινωνικής υπευθυνότητας και δημοκρατικής συνείδησης.

Ευχαριστούμε θερμά τους διοργανωτές και τους μαθητές μας Αντωνοπούλου Νίκη, Ζησίμου Δημήτριο, Κωστορρίζου Νεκταρία, Ντούβα Δήμητρα, Πολυμεροπούλου Μυρτώ και Χάδο Χαράλαμπο! Συγχαρητήρια παιδιά μας!!!

Το video [εδώ](#)

τα τελευταία λόγια που δεν προβλήθηκαν στο βίντεο είναι :

ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΕΡΝΑΣ!! ΔΡΑΣΕ!!! ΣΩΣΕ ΜΙΑ ΖΩΗ!!! Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ!!!

Έκθεση έργων Τεχνολογίας

Πραγματοποιήθηκε στο σχολείο μας, όπως κάθε χρόνο, η παρουσίαση των ατομικών και των ομαδικών έργων στο μάθημα της Τεχνολογίας. Οι μαθητές του Α3 με ατομικά έργα και τα ομαδικά έργα των παιδιών του Β3 πλημμύρισαν το χώρο του σχολείου με χρώματα, γεωμετρικά στερεά, ομοιώματα τεχνολογικών προϊόντων και παραγωγικών μονάδων.

Συγχαρητήρια στους μαθητές και τις μαθήτριές μας που υπο την καθοδήγηση της εκπαιδευτικού κ. Χολέβα Κ. για ακόμη μία χρονιά συμμετείχαν στο μάθημα της Τεχνολογίας με φαντασία, δημιουργικότητα και πνεύμα συνεργασίας.

Περισσότερα έργα [εδώ](#)



Προσομοίωση εθνικών εκλογών από τη Γ' Γυμνασίου

Στο πλαίσιο της διδασκαλίας της **Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής της Γ' Γυμνασίου**, τα τμήματα της Γ' τάξης, με την καθοδήγηση και επίβλεψη του διδάσκοντα καθηγητού **κ. Ρούσκα Νικόλαου**, την **Δευτέρα 27/04/2026** συμμετείχαν με ενθουσιασμό σε μια προσομοίωση εκλογών, στήνοντας το δικό τους εκλογικό κέντρο.

Στόχος της συγκεκριμένης δράσης ήταν τα παιδιά να κατανοήσουν τις δημοκρατικές διαδικασίες και την ευθύνη του ψηφοφόρου, ουσιαστικά να τους φέρει πιο κοντά στις βασικές αρχές της δημοκρατίας και της συμμετοχής στα κοινά.

Οι μαθητές/τριες ανέλαβαν ενεργό ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας, έγιναν και οι ίδιοι υποψήφιοι και φυσικά άσκησαν το εκλογικό τους δικαίωμα.:



- *δημιούργησαν υποψήφιους συνδυασμούς,
- *παρουσίασαν τις ιδέες και τις προτάσεις τους,
- *σχεδίασαν αφίσες και οργάνωσαν προεκλογική εκστρατεία,
- *τηρώντας πάντα κανόνες σεβασμού και επιχειρηματολογίας.

Η ημέρα των εκλογών κύλησε με απόλυτη τάξη και ενθουσιασμό.

Στήθηκε κάλπη, υπήρχαν εκλογικοί κατάλογοι και ψηφοδέλτια, ενώ μαθητές και μαθήτριες ανέλαβαν ρόλους δικαστικών αντιπροσώπων και εφορευτικής επιτροπής.

Το αποτέλεσμα ανέδειξε τους «εκλεγμένους εκπροσώπους» της τάξης, αλλά κυρίως ανέδειξε τη σημασία της συμμετοχής, της υπευθυνότητας και της συνεργασίας.

Μέσα από αυτή τη βιωματική εμπειρία, τα παιδιά κατανόησαν ότι η δημοκρατία δεν είναι απλώς μια έννοια, αλλά μια στάση ζωής – και πως κάθε φωνή έχει τη δική της αξία!

Μέσα από το βιωματικό αυτό εργαστήριο προιδέασε τους αυριανούς πολίτες για τον ρόλο του ενήλικα πολίτη.

Επίσκεψη Περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στο Βόλο

Την **Τρίτη 28 Απριλίου 2026** τα τμήματα **A1 και A2** του σχολείου μας πραγματοποίησαν ημερήσια εκδρομή στο **Βόλο** και στη **Μακρινίτσα** στο πλαίσιο του **Περιβαλλοντικού προγράμματος "Νοιάζομαι για το περιβάλλον του τόπου μου"**.

Πρώτος σταθμός η **Μακρινίτσα** (παρατήρηση πηλιορείτικης αρχιτεκτονικής, συζήτηση για τη βιοκλιματική δόμηση στα ορεινά χωριά, αναγνώριση τοπικής χλωρίδας, παρατήρηση πανίδας και συζήτηση για τη βιοποικιλότητα).

Δεύτερος σταθμός ο **Βόλος** (παρατήρηση ανθρώπινης παρέμβασης στο παράκτιο τοπίο, συζήτηση: Θαλάσσια ρύπανση και μικροπλαστικά)

Ακολούθησε ελεύθερος χρόνος για βόλτα και φαγητό στην παραλία του Βόλου.

Πολλά συγχαρητήρια στα παιδιά για την άψογη συμπεριφορά τους σε όλη τη διάρκεια της εκδρομής

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί του προγράμματος:

Αρκουμάνης Παναγιώτης

Κόρδα Ευαγγελία

Ρούλιας Παναγιώτης





Υγιεινή διατροφή και αυτοφροντίδα

Αρθρογραφεί: Μπούτλα Παναγιώτα

Με μεγάλη χαρά υποδεχτήκαμε στο σχολείο μας την **Τετάρτη 29 Απριλίου 2026** τον κ. Σπύρο Παππά, ψυχολόγο, στο πλαίσιο του προγράμματος «Μαθαίνω Διατροφή», για μια ξεχωριστή δράση αφιερωμένη στην υγιεινή διατροφή και την αυτοφροντίδα.

Μέσα από μια **διαδραστική παρουσίαση και συμμετοχικές δραστηριότητες**, οι μαθητές μας είχαν την ευκαιρία να εξερευνήσουν σημαντικά θέματα που αφορούν την καθημερινή τους διατροφή: την οργάνωση των γευμάτων μέσα στην ημέρα, τη σημασία των τακτικών γευμάτων, αλλά και τη σύνδεση της διατροφής με την ενέργεια και τη συγκέντρωση.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην έννοια της **αυτορρύθμισης**, βοηθώντας τα παιδιά να μάθουν να ακούν τα σήματα του σώματός τους και να κάνουν επιλογές που ανταποκρίνονται στις πραγματικές τους ανάγκες.

Παράλληλα, μέσα από συζήτηση και παραδείγματα, αναδείχθηκαν ζητήματα όπως οι **διατροφικές «παγίδες»**, η επιρροή του περιβάλλοντος και των **social media**, καθώς και η σημασία της κριτικής σκέψης στις διατροφικές επιλογές.

Η δράση ολοκληρώθηκε με **διαδραστικά quiz και ανοιχτό διάλογο**, σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου οι μαθητές εξέφρασαν απορίες και προβληματισμούς.

Ευχαριστούμε θερμά τον κ. Παππά για την πολύτιμη συμβολή του και την ουσιαστική προσέγγιση σε ένα τόσο σημαντικό θέμα για την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών μας.

Ευχαριστούμε θερμά την κα. Μπούτλα Παναγιώτα, την κα. Φράγκου Σταυρούλα και την κα. Παλιούρα Χριστίνα για την όμορφη πρωτοβουλία και την οργάνωση της δράσης.

Ένα μεγάλο μπράβο αξίζει επίσης στους μαθητές των τμημάτων **B1, B2, B3 και A5**, οι οποίοι συμμετείχαν στο πρόγραμμα με αμείωτο ενδιαφέρον και ενεργή παρουσία καθ' όλη τη διάρκεια της δράσης, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη δημιουργία ενός ζωντανού και δημιουργικού κλίματος.



Ενημέρωση Α' Γυμνασίου για την Τεχνητή Νοημοσύνη- AI από το 15ο Μαθητικό Φεστιβάλ Ψηφιακής Δημιουργίας

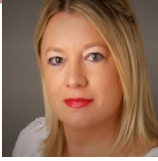


Οι μαθητές της **Α' τάξης** του σχολείου μας, συμμετείχαν υπό την καθοδήγηση και επίβλεψη της καθηγήτριας τους, κ.Βαρζάκα Ζωής, στο πλαίσιο του μαθήματος της Πληροφορικής, στα Εργαστήρια του **15ου Μαθητικού Φεστιβάλ ψηφιακής Δημιουργίας**, παρακολουθώντας κατά τμήμα, το **Live Webinar: Μαθητές & Τεχνητή Νοημοσύνη: "Προπονητής" του νου και όχι Αντικαταστάτης!**

Το Μαθητικό Φεστιβάλ Ψηφιακής Δημιουργίας: <https://www.digifest.info/index.php/el/>

είναι μια εκπαιδευτική εκδήλωση, η οποία δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ψηφιακά έργα που αναπτύσσουν στο σχολείο τους. Είναι ανοικτό στην κοινωνία και δίνει την ευκαιρία σε μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς και επισκέπτες να λάβουν μέρος σε πρωτότυπες εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες με αντικείμενο την Πληροφορική και την Ψηφιακή Τεχνολογία.

Περισσότερα [εδώ](#)



ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Αρθρογραφεί : Μπούτλα Παναγιώτα

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε τη **Δευτέρα 4 Μαΐου 2026**, η δράση «Υγιεινό Πρωινό και Εφηβεία» στο **5ο Γυμνάσιο Λαμίας**, μια πρωτοβουλία που αγκαλιάστηκε θερμά από το σύνολο της μαθητικής κοινότητας.

Η δράση οργανώθηκε με πρωτοβουλία των εκπαιδευτικών **Μπούτλα Παναγιώτα, Παλιούρα Χριστίνα και Φράγκου Σταυρούλα**, με τη συμμετοχή των μαθητών της **Β' Γυμνασίου που δραστηριοποιούνται στο πρόγραμμα «Υγιεινή Διατροφή και Εφηβεία»**. Στόχος της ήταν η ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τη σημασία του πρωινού γεύματος και η ενίσχυση υγιεινών διατροφικών συνηθειών μέσα από βιωματική εμπειρία.

Οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν ένα ισορροπημένο και θρεπτικό πρωινό, να ενημερωθούν για την αξία των σωστών διατροφικών επιλογών και να κατανοήσουν τη συμβολή του πρωινού στην ενέργεια, τη συγκέντρωση και τη σχολική τους απόδοση.

Στο πλαίσιο της δράσης διανεμήθηκε στους μαθητές ενημερωτικό φυλλάδιο με τίτλο: «**Ξεκίνα τη μέρα σου με δύναμη!**», το οποίο περιλάμβανε χρήσιμες πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές για τη σημασία του πρωινού και την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών στην καθημερινότητα.

Η ανταπόκριση υπήρξε ιδιαίτερα θετική, με ενθουσιασμό και ενεργή συμμετοχή, ενώ εκφράστηκε η επιθυμία η δράση να επαναληφθεί και στο μέλλον.

Θερμές ευχαριστίες απευθύνονται στους χορηγούς και στους εθελοντές μαθητές, των οποίων η πολύτιμη συμβολή τους συνέβαλε καθοριστικά στην επιτυχία της δράσης.

Φιλική συμβουλή από τους μαθητές του προγράμματος «Υγιεινή Διατροφή και Εφηβεία».

Ξεκίνα τη μέρα σου με δύναμη!

Το πρωινό είναι η ενέργειά σου για όλη τη μέρα.

Γιατί να μην παραλείπεις ποτέ το πρωινό;

- Ενεργοποίηση του εγκεφάλου: Παρέχει τη γλυκόζη που είναι απαραίτητη για συγκέντρωση, μνήμη και αποτελεσματική σκέψη.

- Ενέργεια που διαρκεί: Με επιλογές όπως φρούτα και ξηρούς καρπούς, διατηρείται η πνευματική εγρήγορση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

- Καλύτερες επιδόσεις: Έρευνες δείχνουν ότι οι μαθητές που καταναλώνουν πρωινό παρουσιάζουν βελτιωμένη απόδοση σε σχολικές και αθλητικές δραστηριότητες.

- Ισορροπημένη διατροφή: Συμβάλλει στον καλύτερο έλεγχο των διατροφικών συνηθειών και στη μείωση της κατανάλωσης ανθυγιεινών σνακ.

Ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξη:

<ul style="list-style-type: none"> ♦ Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων 5ου Γυμνασίου (χαρτικά, ποτηράκια, μαρμελάδες, ταχίνι, φρυγανιές) ♦ Κυλικείο σχολείου - Δέσποινα & Βίκυ (παρασκευή σάντουιτς) ♦ Τσιάτσος Ευάγγελος (κουλούρια, κριτσίνια) ♦ Χόντος Χρήστος «Τα Καλύβια» (γάλατα, γιαουρτάκια) ♦ Φούρνος «Στο Παγκράτι - Αποχωρίτης» (ψωμί σε φέτες) ♦ Τσακμάκης Δ. (φρούτα) ♦ Κούκουνα Λίντα (κέικ, γάλα) ♦ Ζαχαροπλαστέιο «Αγαπητός» (κουλούρια) 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Μπέτση Λένα (αβγά, αφίσα) ♦ Ζαχαροπλαστέιο Ζιάκας Νικόλαος (κέικ, κουλούρια) ♦ Μπούρας Γεώργιος (μέλι, αυγά) ♦ Χριστοδούλου Ευδοκία (χυμοί) ♦ Καρέλη Μαρία (κέικ) ♦ Όλυμπος (τσάι, γάλατα) ♦ Καραδήμας Νικόλαος (κριτσίνια) ♦ Γιαγιά Μπράνη Αποστόλη (σπιτική πίτα, καρυδόπιτα)
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

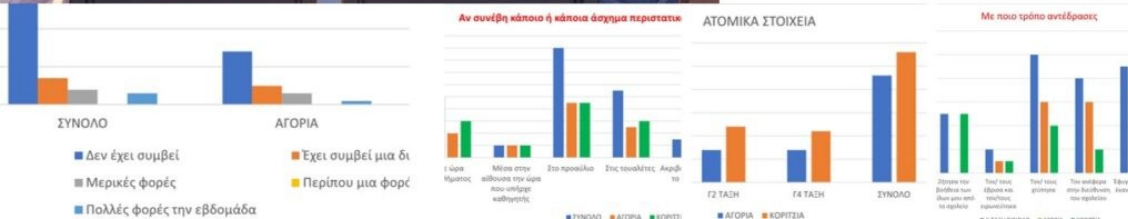
Πλούσιο φωτορεπορταζ και video εκδήλωσης [εδώ](#)

Reportage

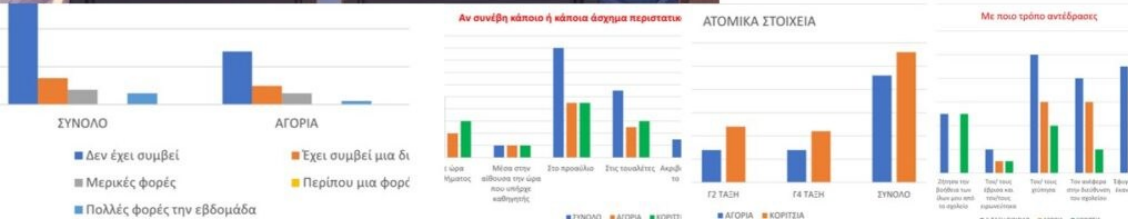
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ - ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ 2025-2026

Στην συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έλαβαν μέρος μαθητές και μαθήτριες της Α΄ και Γ΄ τάξης του γυμνασίου μας . Από την Α΄ τάξη συμμετείχαν 24 αγόρια και 17 κορίτσια (σύνολο 41) και από την Γ΄ τάξη συμμετείχαν 23 αγόρια και 28 κορίτσια (σύνολο 51).

Από τις απαντήσεις στην ερώτηση «Πόσους καλούς φίλους έχεις μέσα στην τάξη» παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων απαντούν ότι έχουν πολλούς φίλους. Αλλά το ποσοστό στην Α΄ τάξη φτάνει το 85,4 % αντιθέτως στην Γ΄ τάξη το ποσοστό πέφτει στο 54,9 % αλλά το 27,5% δηλώνει ότι έχει ένα φίλο.



Στην ερώτηση «Πόσο συχνά μένεις μόνος στο διάλειμμα (στο τετράμηνο)» το μεγαλύτερο ποσοστό και στις δύο τάξεις δηλώνει ότι «δεν έχει συμβεί» (Α τάξη 73,2 - Γ΄ τάξη 72,5) ενώ η απάντηση «έχει συμβεί μια δύο φορές» έρχεται δεύτερη με ποσοστό περίπου στο 13%.



Στην ερώτηση «Πόσο συχνά σου έχουν συμπεριφερθεί άσχημα στο σχολείο (στο τετράμηνο)» το μεγαλύτερο ποσοστό και στις δύο τάξεις δηλώνει ότι «δεν μου έχουν συμπεριφερθεί άσχημα » (Α τάξη 51,2 - Γ΄ τάξη 52,9) ενώ η απάντηση «έχει συμβεί μια φορά» έρχεται δεύτερη με ποσοστό περίπου στο 22 %.

Στην ερώτηση «Με ποιόν τρόπο οι συμμαθητές/τριές σου, σου έχουν συμπεριφερθεί άσχημα στο σχολείο» η επικρατούσα απάντηση και στις δύο τάξεις είναι ότι «δεν τους έχουν συμπεριφερθεί άσχημα» (Α τάξη 63%- Γ τάξη 52,9%) αλλά στην Α τάξη η δεύτερη σε επιλογή απάντηση ήταν «κανείς δεν μου μιλούσε» με 12,2% ενώ στην Γ τάξη η δεύτερη σε επιλογή απάντηση ήταν « μου είχαν πάρει πράγματα που μου ανήκαν» με 11,8%.

Στην ερώτηση «Αν συνέβη κάποιο ή κάποια άσχημα περιστατικά σε ποιο χώρο συνέβη» η επικρατούσα απάντηση και στις δύο τάξεις είναι «στο προαύλιο» αλλά για την Α τάξη η δεύτερη απάντηση είναι «ακριβώς έξω από το σχολείο» ενώ για την Γ τάξη είναι «στις τουαλέτες».

Στην ερώτηση «για ποιο λόγο νομίζεις ότι συνέβη» και στις δύο τάξεις η επικρατούσα απάντηση ήταν «δεν υπήρχε κανένας σοβαρός λόγος» (Α τάξη 36,6% - Γ τάξη 43,1%) με δεύτερη επικρατούσα απάντηση και στις δύο τάξεις « γιατί δεν με συμπαθούν, θέλουν να με μειώσουν, δεν με αποδέχονται».

Στην ερώτηση «με ποιο τρόπο αντέδρασες» στην Α τάξη την πρώτη θέση καταλαμβάνει η απάντηση «Τον/ τους χτύπησα» ενώ στην Γ τάξη η απάντηση «έφυγα και δεν έκανα τίποτα».

Στην ερώτηση «Εσύ τι συναισθήματα ένιωσες εκείνη την στιγμή» και στις δύο τάξεις η επικρατούσα απάντηση είναι «Θυμός» με επόμενη απάντηση «Άγχος».

Στην ερώτηση «Τι κάνεις όταν βλέπεις έναν συμμαθητή/τρια σου να δέχεται αυτή την συμπεριφορά στο σχολείο σου» η επικρατούσα απάντηση και στις δύο τάξεις είναι «Προσπαθώ να βοηθήσω» με δεύτερη απάντηση αλλά σε πολύ μικρότερο ποσοστό «Τίποτα, αλλά σκέφτομαι ότι πρέπει να τον / την βοηθήσω»

3ήμερη Εκπαιδευτική- Περιβαλλοντική Εκδρομή στην Έδεσσα – Νάουσα – Λουτρά Πόζαρ, Βεργίνα

Με ιδιαίτερη χαρά και όμορφες αναμνήσεις κλείνουμε τη σχολική χρονιά και την ολοκλήρωση των περιβαλλοντικών μας προγραμμάτων με την τριήμερη εκπαιδευτική εκδρομή των μαθητών/τριών μας της Α' Γυμνασίου, καθώς και της Γ' Γυμνασίου που συμμετείχαν στο περιβαλλοντικό πρόγραμμα «Διατροφή και Εφηβεία- Θερμοκήπιο και υγιεινή διατροφή», στην Έδεσσα, Βέροια- Νάουσα, στα Λουτρά Πόζαρ και στη Βεργίνα.



Η εκδρομή πραγματοποιήθηκε σε ένα κλίμα συνεργασίας, ενθουσιασμού και δημιουργικής διάθεσης και αποτέλεσε την επιβράβευση της συνολικής προσπάθειας των μαθητών καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους στο πλαίσιο του προγράμματος. Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά σημαντικά αξιοθέατα της περιοχής, να έρθουν σε επαφή με την ιστορία, τη φύση και την τοπική παράδοση, αλλά και να ζήσουν μοναδικές εμπειρίες μέσα από τις επισκέψεις τους στους καταρράκτες της Έδεσσας, στην ιστορική συνοικία "Βαρόσι", στην πόλη της Νάουσας, στα πανέμορφα Λουτρά Πόζαρ, αλλά και να γνωρίσουν από κοντά την ιστορική μας κληρονομιά και τους αρχαίους τάφους στη Βεργίνα.

Παράλληλα, η εκδρομή έδωσε την ευκαιρία για ουσιαστική επικοινωνία, ψυχαγωγία και ενίσχυση των δεσμών μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση όμορφων αναμνήσεων που θα τους συνοδεύουν για πολλά χρόνια.

Αξίζει να τονιστεί ιδιαίτερα η άψογη συμπεριφορά των μαθητών σε όλη τη διάρκεια της εκδρομής, η υπευθυνότητα, η συνεργασία και ο σεβασμός που επέδειξαν, στοιχεία που έκαναν όλους μας περήφανους και συνέβαλαν καθοριστικά στην επιτυχημένη ολοκλήρωση της δράσης. Σε αυτό σημαντική ήταν η συνεισφορά των εκπαιδευτικών συνοδών για την οργάνωση, υπευθυνότητα και άρτια διεξαγωγή του προγράμματος.

Αρχηγός της εκδρομής ήταν ο εκπαιδευτικός κ. Τσιαμούρας Θωμάς και συνοδοί οι εκπαιδευτικοί κ. Μπούτλα Γιώτα, κ. Ράμμος Χαράλαμπος και κ. Φράγκου Ρούλα. Θερμά συγχαρητήρια σε όλους τους μαθητές για τη συμμετοχή και τη συνολική τους παρουσία!

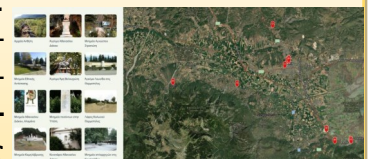
Πλούσιο photostory [εδώ](#)

Τα τοπόσημα της πόλης μου

Ομάδα μαθητών της περιβαλλοντικής μας ομάδας «Νοιάζομαι για το περιβάλλον του τόπου μου» συμμετείχαν στον 4ο Πανελλήνιο Μαθητικό Διαγωνισμό MapCompetition με θέμα «Εμείς και ο τόπος μας». Χαρτογραφώντας τα τοπόσημα της περιοχής μας, που στοχεύει στην ενίσχυση του ενδιαφέροντος των μαθητών για τον τόπο τους, ενθαρρύνοντάς τους να «μιλήσουν» γι' αυτόν με τη βοήθεια νέων τεχνολογιών, ψηφιακών χαρτών και γεω-αφηγήσεων.

Ο Διαγωνισμός συνάδει τόσο με την εκπαιδευτική πολιτική του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. "Ανακαλύπτοντας την Τοπική Ιστορία και Γεωγραφία", ενθαρρύνοντας κάθε εκπαιδευτική πρωτοβουλία που ενισχύει τη σύνδεση του σχολείου με τον τόπο του, όσο και με το νεοεισαχθέν Πρόγραμμα Σπουδών "Δράσεις Ενεργού Πολίτη", που προωθεί την ενεργή εμπλοκή της σχολικής κοινότητας σε δράσεις που προετοιμάζουν και διαμορφώνουν δημιουργικούς, ενεργούς και κριτικά σκεπτόμενους πολίτες, ενθαρρύνοντάς τους να συμμετέχουν ενεργά στα κοινά μέσα κι έξω από την τάξη.

«Τα τοπόσημα της Λαμίας δεν είναι απλώς παλιά κτίρια ή μνημεία, αλλά κομμάτια της ζωντανής ιστορίας της πόλης. Καθένα από αυτά έχει να διηγηθεί μια ξεχωριστή ιστορία και να μας μεταφέρει σε διαφορετικές εποχές.»



«Η αλφαβήτα της εφηβείας». Θεατρική παράσταση του σχολείου και η τελική γιορτούλα μας

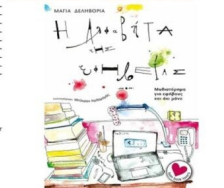
Την Τρίτη 26 Μαΐου είχαμε την χαρά να παρακολουθήσουμε στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου μας τη θεατρική διασκευή «Η αλφαβήτα της εφηβείας» βασισμένη στο ομότιτλο εφηβικό μυθιστόρημα της Μάγιας Δεληβορια.



ΔΙΟΧΟΜΗ ΕΡΧΟΜΑΙ	
Α.	ΕΛΑΚΑΤΑ ΦΕΡΕ ΤΑΥΤΟΛΟΓΩΝ
Β.	ΠΟΡΚΟΥΛΑ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ ΤΡΕΠΕΣ ΣΟΦΙΑ ΚΑΡΕΩΝ
Γ.	ΠΕΤΡΟΣΚΟΥ ΧΟΡΒΑΡΗ ΠΡΑΜΜΑΤΙΚΑ ΎΒΑΝΗ
Δ.	ΚΑΚΑΡΑΝΑ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ
Ε.	ΠΟΡΚΟΥΛΑ ΣΟΥΣ ΚΑΛΟΓΩΝ Η ΠΡΑΜΜΑΤΙΚΑ ΎΒΑΝΗ
ΣΤ.	ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ
Ζ.	ΠΕΡΠΑΝΤΑ ΚΑΤΕΣΤΑΡΑ ΠΕΤΡΟΣΚΟΥ
Η.	ΣΑΚΕΛΟΣΤΟΣ
Θ.	ΣΑΚΕΛΟΣΤΟΣ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ
Ι.	ΠΡΑΝΟΣ ΤΟ ΣΟΦΙΣ
Κ.	ΠΕΡΠΑΡΕΣ ΠΡΟΞΕΣ ΑΝΑΓΚΕΙΟΥ Β.
Λ.	ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ
Μ.	ΥΠΕΡΒΑΣΙΑ
Ν.	ΦΥΝΤΟΥ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ ΚΑΤΕΣΤΑΡΑ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ
Ξ.	ΜΑΡΙΑΝΑ ΜΠΟΥΚΑΝΑ ΣΟΦΙΑ
Ο.	ΑΝΑΜΑΧΑΙΣ ΠΡΟΞΕΣ ΑΝΑΓΚΕΙΟΥ
Π.	ΠΡΑΝΟΣ ΤΟ ΣΟΦΙΣ ΠΡΑΝΟΣ ΤΟ ΣΟΦΙΣ ΠΡΑΝΟΣ ΤΟ ΣΟΦΙΣ
Ρ.	ΠΟΡΚΟΥΛΑ ΠΡΑΜΜΑΤΙΚΑ ΚΑΛΟΓΩΝ ΤΟ ΣΟΦΙΣ ΎΒΑΝΗ
Σ.	ΣΟΦΙΑ ΤΟ ΣΟΦΙΣ ΤΟ ΣΟΦΙΣ ΤΟ ΣΟΦΙΣ ΤΟ ΣΟΦΙΣ
Τ.	ΜΑΚΟΝΙΣ ΑΝΑΜΑΧΑΙΣ ΠΡΟΞΕΣ
Υ.	ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ
Φ.	ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ
Χ.	ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ
Ψ.	ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ
Ω.	ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ
Ω.	ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ
Ω.	ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ
Ω.	ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ ΚΑΡΑΚΟΝΙΣ



ΕΠΙΛΕΞΑΤΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ:	
>	Υπέροχος σενάριο - σκηνοθεσία - Μεταστούλου Στέλλα
>	Υπέροχες ερμηνείες - μουσική Παναγιώτου Χρύσα, Μπουσιόπουλος Άρης
>	Μεγάλη σκηνοθεσία - σκηνοθεσία Παναγιώτου Χρύσα, Παλιούρα Χριστίνα
>	Βοηθεί επιμέλεια: Ελευθερίου Άννα, Ράμμος Χαράλαμπος
>	Ευχαριστούμε θερμά την διευθύντρια κ. Ρήγα Παρασκευή για την καλοσύνη και τις πολύτιμες συμβουλές της!



Στην παράσταση συμμετείχαν οι **τελειόφοιτοι του Γυμνασίου**, οι οποίοι με μεγάλη προθυμία έγραψαν αρκετά από τα κείμενα και σκηνοθέτησαν με δημιουργικότητα και αυθορμητισμό τόσο τους εαυτούς τους όσο και τους συμμαθητές τους. Το μόνο που χρειάζονται τελικά τα παιδιά είναι ένα κίνητρο για να ενεργοποιήσουν όλα τα ταλέντα και τις δεξιότητες που δυστυχώς η σχολική καθημερινότητα καταφέρνει να θέσει στο περιθώριο.

Ήταν ένα τολμηρό εγχείρημα που είχε ένα και μοναδικό στόχο- **την εμπλοκή σχεδόν όλων των μαθητών και μαθητριών της τρίτης τάξης**, την ενίσχυση των μεταξύ τους σχέσεων, την καλλιέργεια της συνεργασίας και της ομαδικότητας αλλά και την ανάληψη πρωτοβουλιών και ευθυνών.

Ο στόχος στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία και έτσι την **Τρίτη 26 Μαΐου** δόθηκε σε καθηγητές, γονείς και μαθητές η δυνατότητα να απολαύσουμε ένα άρτιο αποτέλεσμα κοινής σύμπραξης που ξεπέρασε τις προσδοκίες όλων μας! **Οι μαθητές μας ανέβηκαν στη σκηνή με θάρρος, με απίστευτη ενέργεια αλλά και ωριμότητα, υπενθυμίζοντάς μας ότι η εφηβεία είναι μια δύσκολη και συγχρόνως πανέμορφη διαδρομή την οποία οι μαθητές μας περπατούν με τον πιο δημιουργικό τρόπο!**



Είχαμε την ευκαιρία να γελάσουμε, να συγκινηθούμε και να προβληματιστούμε γύρω από συναισθήματα και ζητήματα που αποτελούν μέρος της εφηβικής πραγματικότητας παρακολουθώντας στη σκηνή όλους τους μαθητές μας σε πρωταγωνιστικούς ρόλους.



Μετά το τέλος της θεατρικής παράστασης ακολούθησε μια όμορφη μουσική εκδήλωση με τραγούδια από την χορωδία και με την τιμητική συμμετοχή της **Ελευθερίας Μανδάλου** (απόφοιτης του σχολείου μας) και του **Άγγελου Φαναρίτη** (Επαγγελματία Μουσικού), οι οποίοι ευγενικά συμμετείχαν στο μουσικό πρόγραμμα της εκδήλωσης.

Ευχόμαστε στα φανταστικά παιδιά μας να συνεχίσουν στην σχολική τους πορεία στο Λύκειο με όμορφες αναμνήσεις, να έχουν πάντα ανοιχτά φτερά, πίστη στον εαυτό τους και πρόοδο σε ό,τι κι αν κάνουν.

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ:

Σκηνοθεσία - επιμέλεια: Μπουσιόπουλος Άρης, Παλιούρα Χριστίνα

Βοηθεί επιμέλεια: Ελευθερίου Άννα, Ράμμος Χαράλαμπος

Υπεύθυνη σκηνοτικού - κατασκευών : Μαντοπούλου Στέλλα

Υπεύθυνοι ήχου - μουσικής- εικόνας: Παναγιώτου Χρύσα, Μπουσιόπουλος Άρης.

Ευχαριστούμε θερμά την διευθύντρια κ. Ρήγα Παρασκευή για την καθοδήγηση και τις πολύτιμες συμβουλές της!

Πατώντας πάνω στην πρώτη εικόνα θα δείτε το video της παράστασης

Μετά το πέρας της παράστασης ακολούθησε video που ετοίμασε η Γ' γυμνασίου και κατόπιν μουσική εκδήλωση που θα τα δείτε [εδώ](#)

ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΟΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΩΞΗΣ ΗΛΕΚΤΡ. ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΣ ΛΑΜΙΑΣ

Αρθρογραφεί: ΒΑΡΖΑΚΑ ΖΩΗ



Την Πέμπτη 30 Απριλίου 2026, οι μαθητές όλων των τάξεων του σχολείου μας, υποδέχτηκαν με χαρά τον Αστυνόμο Β' της Υποδιεύθυνσης Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, του Τμ. Ασφαλείας Λαμίας, κ. Δημήτρη Παπαδόπουλο, καλεσμένο της κ. Βαρζάκα Ζ. - υπεύθυνη εκπ/κου προγράμματος-δράσης για το Διαδίκτυο, για μία πολύ ξεχωριστή δράση που μας καθήλωσε!

Το διαδίκτυο όλους μας εξιτάρει, αλλά κρύβει και πολλούς κινδύνους. τους οποίους πρέπει να γνωρίζουμε για να ξέρουμε και πώς να τους αντιμετωπίζουμε με ασφάλεια.

Ο κ. Παπαδόπουλος αναφέρθηκε στον ορισμό της κυβερνοασφάλειας και στο πώς πρέπει να αντιλαμβανόμαστε το κυβερνοέγκλημα. Ανέπτυξε κάποιες κύριες μορφές παραβατικότητας στο διαδίκτυο, ενώ μέσα από μια διαδραστική παρουσίαση, οι μαθητές ενημερώθηκαν αναλυτικά για:

- Τη σωστή και ασφαλή χρήση του διαδικτύου:
- αναφορά στα Challenges, τα fake news
- Του cyber bullying
- Τους κινδύνους των social media, τον εθισμό των νέων σε αυτά και της παραγωγή βίας από αυτά, τα Fake Profiles
- Τη σημασία της προστασίας προσωπικών δεδομένων: το Cyber stalking
- Τρόπους αντιμετώπισης διαδικτυακών απειλών: hacking, sexting, το grooming, sextrotion, το φαινόμενο "phishing" κ.α.
- Το AI και τα επικίνδυνα chatbots.

Σύστησε και ενημέρωσε, επίσης, τους μαθητές για την εφαρμογή SAFE.YOUTH !

Το **SAFE.YOUTH**: <https://www.safeyouth.gov.gr/> μια καινοτόμος και πρωτότυπη εφαρμογή για smartphone, στοχεύει στην ενημέρωση παιδιών και νέων για την προστασία τους από διάφορες μορφές βίας και κακοποίησης και στον εφοδιασμό τους με μία εργαλειοθήκη με σύγχρονες και εύχρηστες δυνατότητες επικοινωνίας με την **Ελληνική Αστυνομία**.

Με την ενεργοποίηση του **Emergency Button** άμεσα και εύκολα γίνεται ενημέρωση της **Ελληνικής Αστυνομίας** σε περίπτωση κινδύνου.

Την παρουσίαση παρακολούθησαν οι μαθητές μας με πολύ ενδιαφέρον και είχαν την ευκαιρία κατά τη διάρκεια, να εκφράσουν απορίες και να θέσουν ερωτήματα που τους απασχολούν.

Πολύτιμο υλικό για τους κινδύνους στο Διαδίκτυο και την ασφάλεια των ανηλίκων, η **Ελληνική Αστυνομία** έχει αναρτήσει στους ιστότοπους:

<https://www.cyberkid.gov.gr/>

ΚΑΙ

<https://cyberalert.gr/category/adikimata-pou-emplekoun-anilikous>

ΤΟ ΑΣΦΑΛΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ!

Το διαδίκτυο είναι ένα χρήσιμο εργαλείο, αλλά απαιτεί προσοχή!

Ευχαριστούμε την Ελληνική Αστυνομία και ιδιαίτερα τον κ. Δ. Παπαδόπουλο, για τις πολύτιμες συμβουλές και τη στήριξή του στην ψηφιακή ασφάλεια των παιδιών μας!

Περισσότερα [εδώ](#)

Επίσης μπορείτε να δείτε ενδιαφέροντα video για το διαδικτυακό εκφοβισμό — Cyberbullying [εδώ](#)

Ο Εθισμός στο διαδίκτυο – Η Εξάρτηση από το κινητό



ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: Κ. ΒΑΡΖΑΚΑ ΖΩΗΣ

Εδώ θα δείτε μια συλλογή από άρθρα και video που έχουν να κάνουν με την εξάρτηση από το κινητό ελπίζουμε να σας ευαισθητοποιήσουν.

♦Τα Κύρια Συμπτώματα:

Η εξάρτηση από την οθόνη δεν μετριέται μόνο με τις ώρες ενασχόλησης, αλλά με τη συμπεριφορά του ατόμου:

Απόσυρση: Έντονο άγχος ή ευερεθιστότητα όταν το άτομο δεν έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Α πώλεια Ελέγχου: Αδυναμία να μειώσει τον χρόνο χρήσης, παρά τις προσπάθειες.

Κοινωνική Απομόνωση: Παραμέληση φίλων, οικογένειας και υποχρεώσεων για χάρη του online κόσμου.

Διαφυγή: Χρήση του διαδικτύου ως μέσο για να ξεφύγει από αρνητικά συναισθήματα ή προβλήματα.



♦**Επιπτώσεις στην Υγεία και την Καθημερινότητα:** Ο εγκλωβισμός στον εικονικό κόσμο επιφέρει σοβαρές συνέπειες, όπως:

Σωματικά προβλήματα: Διαταραχές ύπνου, κόπωση των ματιών, αυχενικό σύνδρομο και παραμέληση της διατροφής.

Ψυχολογικές επιπτώσεις: Εμφάνιση κατάθλιψης, χρόνιου άγχους και μειωμένη αυτοεκτίμηση.

Μειωμένη απόδοση: Πτώση της βαθμολογίας στους μαθητές ή κακή απόδοση στην εργασία.

♦**Τρόποι Αντιμετώπισης & Πρόληψης:** Ο εθισμός είναι αναστρέψιμος με τη σωστή προσέγγιση και την υποστήριξη ειδικών:

Σταδιακός περιορισμός: Θέσπιση χρονικών ορίων (π.χ. συγκεκριμένες ώρες χωρίς οθόνες στο σπίτι).
Ενίσχυση offline δραστηριοτήτων: Ενασχόληση με αθλητισμό, χόμπι ή τέχνες που αποσπούν την προσοχή από το διαδίκτυο.

Οικογενειακή παρέμβαση: Ανοιχτή επικοινωνία γονέων και παιδιών. Οι γονείς οφείλουν να θέτουν κανόνες και να επιβλέπουν τη χρήση.

Ψυχολογική υποστήριξη: Επίσκεψη σε ειδικό ψυχικής υγείας για τη διαχείριση των βαθύτερων αιτιών που προκαλούν την εξάρτηση.

Video μπορείτε να δείτε [εδώ](#) και [εδώ](#) και [εδώ](#) και [εδώ](#) και [εδώ](#)

ΠΗΓΕΣ:

<https://saferinternet4kids.gr/> – SITE ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ – ΙΤΕ

<https://www.youtube.com/watch?v=AB8pKMqXCJM&t=1s> – ΚΑΝΑΛΙ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ

ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΟ YOUTUBE

<https://kiath.gr/εθισμός-στο-διαδίκτυο/> – ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ – ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥ

ΚΟΥ

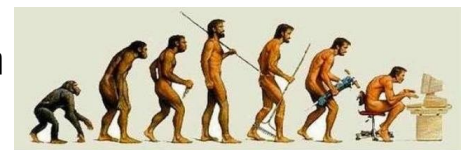
<https://www.help-line.gr/#team> – Η Γραμμή Βοηθείας Help-line 210 6007686

<https://www.safeline.gr> – SITE SAFELINE – ανοικτή γραμμή ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΩΝ παράνομου περιε-

χομένου στο Διαδίκτυο (ΙΠ-ΙΤΕ)

<https://www.ygeiamou.gr/idisis/542760/otan-to-scroll-ginete-exartisi-gia-tous-anilikous-o-ethismos-sto-diadiktio-stin-16i-ekdilosi-psifiakis-pedias/> – ΙΣΤΟΤΟΠΟΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

<https://www.newsbeast.gr/weird/arthro/2087651/ikosi-satirikes-ikones-gia-ton-ethismo-mas-stin-technologia> – SITE ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΕΦΗ- ΜΕΡΙΔΑΣ – NEWSBEST



Συνέχεια στην επόμενη σελίδα

ΣΑΤΙΡΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ!

Η τέχνη είναι συχνά ένας καθρέφτης, που αντανακλά τα κοινωνικά θέματα και τα προβλήματα της καθημερινότητας και μάλιστα με μεγάλη επιτυχία. Με την συνεχώς αυξανόμενη άνοδο του διαδικτύου που είναι πανταχού παρόν, μεγάλο μέρος των ανθρώπων είναι συνδεδεμένος στο internet μέσω των γνωστών έξυπνων τηλεφώνων και άλλων ηλεκτρονικών συσκευών που προσφέρουν την δυνατότητα να είσαι μέσα στο διαδίκτυο όλη την ώρα περνώντας σε μια κατάσταση «αντικοινωνική».

Η παρακάτω λίστα των σατιρικών εικόνων επισημάνει μερικά από τα μεγαλύτερα προβλήματα και καταστάσεις που έχει προκαλέσει ο εθισμός μας με την τεχνολογία. Facebook, twitter και τα υπόλοιπα κοινωνικά δίκτυα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας που μάλιστα σπαταλά πολύ από το χρόνο μας.

Αν θέλετε να δείτε περισσότερες εικόνες πατήστε επάνω στην εικόνα



ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΜΟΝΟ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ... ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ!



Διάκριση της τοιχογραφίας του σχολείου μας στον Διαγωνισμό Αειφόρου Σχολείου «Όλοι μαζί για τη γη: σταθερό κλίμα, αισιόδοξο μέλλον»

Συμμετοχή του πέμπτου Γυμνασίου Λαμίας με τοιχογραφία. Υπεύθυνη καθηγήτρια: Στυλιανή Μαντοπούλου (Εικαστικός ΠΕ08 Καλών Τεχνών)

Οι συμμετέχοντες μαθητές και μαθήτριες, διαβάζοντας την προκήρυξη του διαγωνισμού με προσοχή, οραματίστηκαν μια **Τοιχογραφία** που να μην περιλαμβάνει μόνο θεματικά το ζητούμενο της **Αειφορίας**, αλλά θέλησαν να το εντάξουν και στα υλικά με μέσα υλοποίησης της ιδέας τους.



Έτσι μετά από συζήτηση με συμμαθητές όλων των τάξεων, κατέληξαν στην ευ-

φάνταστη ιδέα να χρησιμοποιήσουν/ αξιοποιήσουν/ανακυκλώσουν παλιές ζωγραφιές που στοιβάζονταν στο Εργαστήριο Εικαστικών, καθώς και μαρκαδόρους που δεν έγραφαν καλά αλλά μπορούσαν να τους τελειώσουν χρωματίζοντας πρόχειρα μπόλικά χαρτιά. Έτσι έσκισαν τις ζωγραφιές και τις χρωματισμένες σελίδες σε μικρά κομματάκια-ψηφίδες ταξινομώντας τα ανά χρώμα. Στη συνέχεια μελετώντας πληροφορίες στο διαδίκτυο κατέληξαν συνεργατικά στο προσχέδιο της ψηφιδωτής τους εικόνας και συζήτησαν σχετικά με την καθηγήτρια Εικαστικών του σχολείου τους. Της ζήτησαν βοήθεια ως προς τα τεχνικά ζητήματα που τα προβλήματα είχαν προκύψει. Διδάχθηκαν λοιπόν την τεχνική του Ντεκουπάζ, του Κολλάζ και γνώρισαν το ψηφιδωτό για να



κατανοήσουν πώς θα συνθέσουν άρτια μια εικόνα από χιλιάδες κομμάτια άλλων. Στη συνέχεια άρχισαν την ψηφοθέτηση των κομματιών βάζοντας «στο παιχνίδι» μαθητές και μαθήτριες όλων των τάξεων που ζητούσαν «να κολλήσουν κομματάκια στον τοίχο»

Η δύο ολόκληρων μηνών δημιουργική διαδικασία έφερε ενεργοποίησε συζητήσεις για την έννοια και το νόημα της **Αειφορίας**, την **ενεργητικότητα**, την **οικολογία**, τον **σεβασμό του Περιβάλλοντος**, τη **συνεργασία**, την **υπευθυνότητα**.

Η καθηγήτριά τους επέβλεπε την πορεία τους κατά τη διάρκεια των **Εικαστικών και των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων**. Εκτός της αξίας της συμμετοχής στον διαγωνισμό, σημαντικότερη αναδείχθηκε η ανάγκη των παιδιών για περιποίηση του σχολικού τους χώρου, για αξιοποίηση βαρετών μονόχρωμων τοίχων. Σήμερα καμαρώνουν Τον Τοίχο τους, ζητούν και άλλες δράσεις, οργανώνονται καλύτερα και με μεγάλη αυτοπεποίθηση, αναστοχάζονται και λογαριάζουν τους εαυτούς τους ως μικρούς εκκολαπτόμενους καλλιτέχνες έτοιμους να αλλάξουν και να ομορφύνουν τον κόσμο. Κατανοούν πλέον σε μεγάλο βαθμό πως ξεκινώντας με τα μικρά πράγματα επηρεάζεις και τα μεγάλα. Αρκεί να παραμένεις Ενεργός και Υπεύθυνος Πολίτης.

Η συντονίστρια καθηγήτρια Σ. Μαντοπούλου εικαστικός (ΠΕ 08)





" Οι δύο φίλοι "

*Όταν η φιλία και η αγάπη είναι πάνω από τις θρησκείες.
Όταν οι άνθρωποι χρειάζονται ο ένας τον άλλο και αλληλοσυμπληρώνονται.*



Αυτή η φωτογραφία τραβήχτηκε στη Δαμασκό το 1899. Ο νάνος είναι ο Samir. Είναι Χριστιανός και δεν περπατάει. Αυτός που τον κουβαλάει στην πλάτη του είναι ο Μωχάμεντ. Είναι Μουσουλμάνος και τυφλός.

Ο Mohamed βασίζεται στον Samir για να του πει πού να πάει, και ο Samir χρησιμοποιεί την πλάτη του φίλου του για να περιηγηθεί στους δρόμους της πόλης.

Ήταν και οι δύο ορφανά και ζούσαν στο ίδιο δωμάτιο.

Ο Σαμίρ ήταν "χακαβάτι", είχε το χάρισμα της αφήγησης και έλεγε ιστορίες χίλιων και μιας νύχτας στους πελάτες ενός καφέ στη Δαμασκό. Ο Μωχάμεντ πουλούσε bolbolas, μικρά στρογγυλά γλυκίσματα σαν βόλους ή αλλιώς "τα γλυκά της φτώχειας", μπροστά από το ίδιο καφέ και του άρεσε να ακούει τις ιστορίες του φίλου του.

Μια μέρα, όταν αποσύρθηκε στο δωμάτιό του, ο Μωχάμεντ βρήκε τον σύντροφό του νεκρό. Έκλαψε και θρήνησε τον φίλο του για επτά ημέρες συνεχόμενα, κλεισμένος στο δωμάτιό του.

Όταν ρωτήθηκε πώς τα πήγαιναν τόσο καλά, επειδή ήταν διαφορετικών θρησκειών, είπε μόνο αυτό:

«Εδώ ήμασταν ίδιοι», δείχνοντας με το χέρι στην καρδιά του.



Σημερινά ... "bolbolas"!!

Εικόνα παζαριού (suk) από τη σημερινή Δαμασκό, πανάρχαιη πρωτεύουσα της Συρίας. Τα γλυκά παραμένουν πάντα δημοφιλή και γίνονται ανάρπαστα μαζί με τα μπαχαρικά και τα μπακιρένια σκεύη της κουζίνας



Φωτογραφία από την Ευθεία Οδό της κεντρικής Δαμασκού 1900. Σύμφωνα με τις Πράξεις των Αποστόλων (κεφ:9, 11) στην Καινή Διαθήκη της Αγίας Γραφής, ο Απόστολος Παύλος διέμενε σε ένα σπίτι στην Οδό Ευθεία. Εδώ βρίσκονταν και υπάρχουν ακόμη τα πιο δημοφιλή στέκια της πόλης.

Από έρευνα στους ιστότοπους

" Πρωτότυπα όμορφα, παράξενα και αληθινά "

" Η Συρία που αγάπησα "

στο πλαίσιο της διδασκαλίας ξένων θρησκευμάτων στη Γ' Γυμνασίου.

Επεξεργασία για τη σχολική εφημερίδα Καραδήμου Παρασκευή, Θεολόγος



Από το Δεκάλογο του Μωσή στην Παλαιά Διαθήκη στις 10 εντολές των μαθητών του 5^{ου} Γυμνασίου Λαμίας

(Συντάκτης Καραδήμου Παρασκευή, Θεολόγος)

Είναι παράξενο πως απλοϊκές θρησκευτικές διατάξεις του 13^{ου} αιώνα π.Χ. μπορούν να εμπνεύσουν σημερινούς μαθητές. Αν τις διαβάσουμε με προσοχή παρατηρούμε έναν παράξενο και πρωτόγονο αστικό κώδικα με κανόνες εργατικού δικαίου, προστασία της εργασίας αλλά και



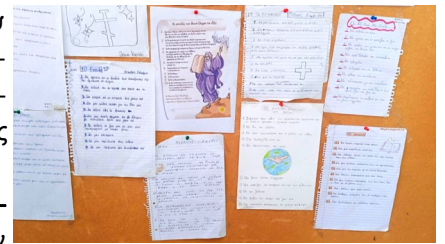
της αργίας, θρησκευτικούς κανόνες και διαφύλαξη του γάμου και της οικογένειας αλλά και του σεβασμού προς τους γονείς.

Ιστορικά η εποχή της δημιουργίας των δέκα εντολών τοποθετείται παράλληλα με την εποχή του Τρωικού πολέμου. Η τήρηση τους αποτελούσε και αποτελεί σοβαρό θρησκευτικό καθήκον του κάθε πιστού Εβραίου.

Αργότερα τον 1^ο-2^ο αιώνα μ. Χ., τις υιοθέτησε και ο χριστιανικός κόσμος και τον 7^ο μ. Χ. αιώνα οι Μουσουλμάνοι συντάκτες του Κορανίου.

Στα πλαίσια της διδασκαλίας των ξένων θρησκευμάτων η Γ Ύμνασιου με μεγάλο ενδιαφέρον, ανέλαβε να επεξεργαστεί τον Δεκάλογο της Παλαιάς Διαθήκης και να τον μεταφέρει στη σημερινή εποχή και στα μαθητικά δεδομένα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι σε εκτενή συζήτηση και ψηφοφορία που ακολούθησε και στα δύο τμήματα Γ2 /Γ3 οι μαθητές θεωρούν σημαντικότερη εντολή, το παραδοσιακό «ΟΥ ΜΟΙΧΕΥΣΕΙΣ», επισημαίνοντας τη σημασία της αφοσίωσης και της πιστότητας στις σχέσεις των ζευγαριών.



Δεύτερη έρχεται η εντολή «ΤΙΜΑ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ ΣΟΥ» ενώ ισοβαθμούν

στην τρίτη θέση οι εντολές «ΟΥΚ ΕΠΙΘΥΜΗΣΕΙΣ ΟΣΑ ΤΩ ΠΛΗΣΙΟΝ ΣΟΥ ΕΣΤΙ» και «ΟΥ ΦΟΝΕΥΣΕΙΣ»!

Ο μαθητικός αξιακός κώδικας διέπεται από ειλικρινείς προβληματισμούς για τα ανθρώπινες σχέσεις, κοινωνική ευαισθησία, σεβασμό στην οικογένεια και στις παραδομένες αξίες, ευγένεια και αφοσίωση στους φίλους, απουσία ρατσισμού, συμπερίληψη, ανιδιοτέλεια, εν συναίσθηση για τους

αναγκασμένους ανθρώπους, επίγνωση των σύγχρονων προβλημάτων του πλανήτη με έμφαση στο οικολογικό, αντιπολεμικά μηνύματα, προώθηση του διαλόγου για επίλυση προβλημάτων, αγάπη για το περιβάλλον και φροντίδα για τα ζώα!

Ξεχωρίζουν μεταξύ άλλων οι προβληματισμοί :

<Να σέβεσαι τον άλλο ακόμα κι αν διαφωνείς μαζί του.>

<Δεν περιμένω από το σύστημα να αλλάξει πρώτο αλλά φροντίζω η δική μου συμπεριφορά να είναι το πρότυπο που θα ήθελα να συναντήσω.>

<Κάνω μια μικρή πράξη ανιδιοτέλειας κάθε μέρα χωρίς να περιμένω αντάλλαγμα.>

<Να σέβεσαι τη γη και αν μπορείς ακολούθησε το επάγγελμα του αγρότη.>

<Να είσαι ευγενικός με όλους ακόμα κι αν όλοι δεν είναι ευγενικοί με εσένα.>

<Να μη ζηλεύεις γιατί δεν γνωρίζεις τι αγώνα δίνουν δίπλα σου οι άλλοι.>

<Να αγαπάς το φίλο σου γιατί εσύ τον διάλεξες.>

<Να φέρεσαι στους δημόσιους χώρους όπως στο σαλόνι σου.>

<Να λες την αλήθεια και να κρατάς το λόγο σου.>

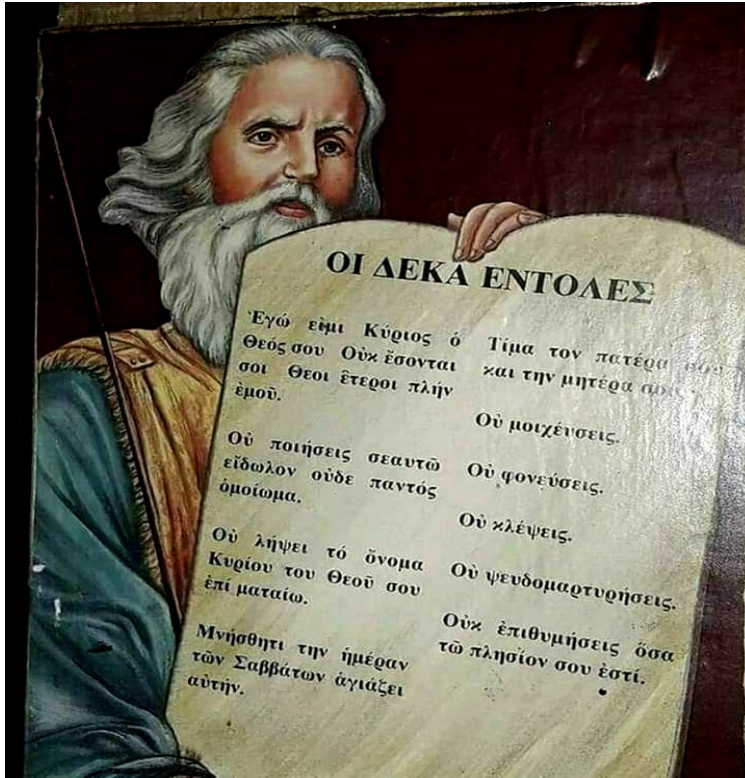
<Να αφοσιώνεσαι και να μην προδίδεις όσους αγαπάς.>

Το έγχαρτο υλικό με τιςσημερινές εντολές των παιδιών συγκεντρώθηκε σε πίνακα ανακοινώσεων σε περίοπτη θέση στην είσοδο του σχολείου, όπου όλοι οι υπόλοιποι μαθητές αλλά και κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί να τις διαβάσει ή να προσθέσει αν επιθυμεί έναν ακόμα προβληματισμό, μία ακόμα αφορμή για συζήτηση ή και αυτοκριτική...

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα

ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Μετά την απελευθέρωσή τους από την Αίγυπτο μετά από τη θαυματουργική ενέργεια της διάβασης της Ερυθράς Θάλασσας, ο Μωυσής συγκέντρωσε στο πρόσωπό του την εμπιστοσύνη του λαού του, αυτό όμως δεν ίσχυε πάντα κατά την σαραντάχρονη πορεία τους στην έρημο, 1290 - 1250 π.Χ.



Τον Μωυσή τον αμφισβήτησαν πολλές φορές οι Εβραίοι. Το μεγαλύτερο εγχείρημά του ήταν οι Δέκα Εντολές. (φωτογραφία).

Ωστόσο φάνηκε καθαρά ότι επρόκειτο για ένα όχλο "ακατέργαστων" ανθρώπων, με νοοτροπία σκλάβων που δεν είχαν κανένα έρεισμα ηθικής.

Δεν υπήρχε καμία τάξη στη ζωή τους .

Έκλεβαν ο ένας τον άλλο, σκότωναν χωρίς ποινή, δεν τηρούσαν οικογενειακούς θεσμούς. Γάμος, οικογένεια, συγγένεια , φίλια δεν έπαιζαν κανένα ρόλο.

Ο Μωυσής δεν είχε αναλάβει μόνο να τους πάει στη γη Χαναάν, να τους βρει μια καινούργια πατρίδα, είχε και καθήκον να τους οργανώσει σαν κοινωνία.

Μια κοινωνία όμως μικρή ή μεγάλη, οργανώνεται μόνο με νόμους και κανόνες.

Είναι σίγουρο ότι κρύβουν τεράστια σοφία.

Θέλει κόπο να τις σκεφτείς...

Κι ακόμα περισσότερο κόπο να τις ακολουθήσεις...

ΤΡΑΓΟΥΔΙ : Η ΕΝΔΕΚΑΤΗ ΕΝΤΟΛΗ

<https://www.youtube.com/watch?v=3zac0Z455S8>

Η Αγία Αικατερίνη το αρχαιότερο μοναστήρι του κόσμου, χτισμένο στους πρόποδες του θεοβάδιστου όρους Σινά



Στην κορυφή του Σινά ο Μωυσής είχε παραλάβει το 13^ο αιώνα π. Χ. τις γνωστές σε όλους «Δέκα Εντολές» από το Θεό.

Σήμερα οι μοναχοί αλλά και ...ανθεκτικοί προσκυνητές ανεβαίνουν 3750 πέτρινα σκαλοπάτια, προκειμένου να φτάσουν στην κορυφή του βουνού και να ζήσουν κάτι από τη μυστηριακή εμπειρία του Μωυσή... Συνέχεια στην επόμενη σελίδα

Η Διαθήκη του προφήτη Μωάμεθ στους μοναχούς του Σινά, ένα σύμφωνο πίστης και προστασίας.

[Γράφει Καραδήμου Παρασκευή, Θεολόγος]

Ένα σπάνιο ιστορικό τεκμήριο συνδέει τον Ισλαμικό κόσμο με τη χριστιανική κοινότητα του Σινά.



Από το παραπάνω σύμφωνο:

«Εγώ, Μωάμεθ, ο Υιός του Αμπντουλάχ, δίνω τούτη την διαθήκη στους Χριστιανούς, από Ανατολή έως Δύση... Κανείς να μην τους πιέσει ή να τους προσβάλει· ούτε να καταστρέψει εκκλησίες τους ή μοναστήρια· ούτε να τους υποχρεώσει να αλλάξουν πίστη τους...»

Το έγγραφο χαρακτηρίζεται από **σπάνιο πνεύμα ανεκτικότητας** για την εποχή του.

Η διαθήκη-σύμφωνο, που αποδίδεται στον προφήτη **Μωάμεθ** υπέρ των μοναχών της **Μονής Αγίας Αικατερίνης**, αποτελεί μία από τις ελάχιστες περιπτώσεις, όπου ιερές εντολές διασώζονται και από μουσουλμάνους και από χριστιανούς. Το έγγραφο, γνωστό ως «**Ακτιναμέ**», έχει διασωθεί μέσα στους αιώνες και αποτελεί δείγμα διαθρησκειακής ειρηνικής συνύπαρξης και σεβασμού.

Το «**Αχτνάμα**» (=Διαθήκη στα περσικά) ή αλλιώς «**Ακτιναμέ**», εκδόθηκε γύρω στο έτος 625 μ.Χ., κατά την πρώιμη περίοδο του Ισλάμ. Ο Προφήτης **Μωάμεθ** ήρθε σε επαφή με τους μοναχούς της **Μονής**, εκφράζοντας τον σεβασμό του προς τη χριστιανική τους αποστολή και τον ασκητικό τους βίο.

Του άρεσαν του προφήτη οι διδαχές του Χριστού, του άρεσε η δόμηση της θρησκείας, η ζωή στις τάξεις των μοναχών. Το **Ισλάμ** (=υποταγή στο Θεό) δεν κινδύνευε από τους φιλήσυχους μοναχούς.

Σε αντάλλαγμα λοιπόν για τη φιλοξενία και την ειρηνική συνύπαρξη, παραχώρησε το παραπάνω διάταγμα, το οποίο είχε υπαγορεύσει στους γραμματικούς του.

Στα περιθώρια της διαθήκης αυτής ζωγράφισαν το μοναστήρι και το δρόμο που έκανε ο Μωυσής για να πάρει τις εντολές από το Θεό.

Ο **Μωάμεθ** επειδή υπογραφή δεν ήξερε να βάζει, έχει αφήσει το αποτύπωμα του χεριού του κάτω δεξιά.

Το **Αχτνάμα** φυλάσσεται στη **βιβλιοθήκη της Μονής Αγίας Αικατερίνης**. Το αντίγραφο που σώζεται σήμερα θεωρείται αντίγραφο του 9ου ή 10ου αιώνα, βασισμένο σε παλαιότερο πρότυπο. Αξιοσημείωτο είναι ότι κατά τη διάρκεια των αιώνων, πολλοί Οθωμανοί Σουλτάνοι επικύρωσαν το περιεχόμενο του **Αχτνάμα**, ανανεώνοντας τις υποσχέσεις προστασίας προς τη Μονή.

Το «**Αχτνάμα**» έχει μεγάλη σημασία:

• **Ιστορική**, διότι μαρτυρεί ότι ακόμη και σε δύσκολες εποχές, υπήρξαν στιγμές ειρήνης και διαλόγου.

• **Θεολογική**, διότι αναγνωρίζει τον ρόλο των μοναχών ως ειρηνικών αναζητητών του Θεού.

• **Πολιτισμική**, γιατί αποτελεί δείγμα πρόωρου σεβασμού των ανθρωπίνων δικαιωμάτων (π.χ. πίστης, παρουσίας, αυτοδιάθεσης).

Διαθεματική καινοτόμος δράση στα Αγγλικά και Θρησκευτικά

Στο πλαίσιο διαθεματικής δράσης στη Γ' Γυμνασίου, πραγματοποιήθηκε εκπαιδευτική δραστηριότητα με θέμα τη μετάβαση της Αγγλίας από τον Καθολικισμό στον Προτεσταντισμό. Αρχικά έγινε μια σύντομη ιστορική αναδρομή στην περίοδο του 16ου αιώνα, όταν ο βασιλιάς Ερρίκος Η' αποσχίστηκε από τη Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία και ίδρυσε την Αγγλικανική Εκκλησία, σηματοδοτώντας σημαντικές θρησκευτικές και πολιτικές αλλαγές. Οι εξελίξεις αυτές οδήγησαν σε εντάσεις και συγκρούσεις που επηρέασαν βαθιά την αγγλική κοινωνία για πολλά χρόνια.

Στο μάθημα των Αγγλικών, υπό τις οδηγίες των καθηγητριών τους, κ. Φράγκου Σταυρούλα και κ. Πάνου Βίκη, οι μαθητές γνώρισαν βασικά γεγονότα της περιόδου, με ιδιαίτερη έμφαση στην ιστορία του **Guy Fawkes και τη Συνωμοσία της Πυρίτιδας (1605)**, μια αποτυχημένη απόπειρα ανατίναξης του Κοινοβουλίου από καθολικούς συνωμότες, να δολοφονήσουν τον **Προτεστάντη βασιλιά της Αγγλίας Ιάκωβου του Α'** και μέλη του Κοινοβουλίου, της οικογένειάς του και πολλών μελών της αριστοκρατίας, οργάνωσαν την ανατίναξη των κτιρίων του Βρετανικού Κοινοβουλίου στο Λονδίνο, κατά την έναρξη της Βουλής στις **5 Νοεμβρίου 1605**. **Ανάμεσα στους συνωμότες πιο γνωστός είναι ο Γκάι Φωκς, Άγγλος στρατιώτης από το Γιόρκ.**

Ο **Γκάι Φωκς** ανακαλύφθηκε και συνελήφθη το πρωινό της **5ης Νοεμβρίου**. Μετά από βασανιστήρια, αποκάλυψε τα ονόματα των υπόλοιπων συνωμοτών, που είτε ήταν ήδη γνωστοί είτε νεκροί. Οι συνωμότες καταδικάστηκαν και στις **31 Ιανουαρίου 1606** εκτελέστηκαν με αγχόνη και διαμελισμό.

Η αποτυχημένη απόπειρα του Γκάι Φωκς να ανατινάξει το Κοινοβούλιο, στο Ηνωμένο Βασίλειο και άλλες χώρες την 5η Νοεμβρίου γιορτάζεται σαν «**Νύχτα του Γκάι Φωκς**» (GuyFawkesNight ή BonfireNight). Πυροτεχνήματα λάμπουν στον αέρα, ενώ επικρατεί το έθιμο να καίγεται στη φωτιά ένα ομοίωμα του Γκάι Φωκς. Επίσης, σε ανάμνηση της Συνωμοσίας της Πυρίτιδας, λέγονται οι παρακάτω στίχοι:

**Remember, remember, the 5th of November
The Gunpowder Treason and plot;
I know of no reason why Gunpowder Treason
Should ever be forgot.
Guy Fawkes, Guy Fawkes,.....**

Η αναταραχή που προκάλεσαν οι νέες ιδέες του **Λούθηρου**, αλλά και οι σκληροί θρησκευτικοί πόλεμοι που ακολούθησαν, όπως ο **Τριακονταετής (1618-1648)**, συντάραξαν την **Ευρώπη**. Οι περιοχές της χωρίστηκαν θρησκευτικά σε εκείνες που έμειναν πιστές στον Ρωμαιοκαθολικισμό και στις άλλες που προσχώρησαν στους **Προτεστάντες**, επηρεάζοντας τη θρησκευτική, κοινωνική αλλά και πολιτιστική φυσιογνωμία της γηραιάς ηπείρου.

Ειδικότερα ένα τμήμα της **Ευρώπης (Ιταλία, Ισπανία, Αυστρία, Φλάνδρα-, Βέλγιο)** παρέμεινε **Ρωμαιοκαθολικό**. Ενώ ένα άλλο τμήμα (**βόρεια Γερμανία, Σκανδιναβία, Αγγλία, Ολλανδία**) υιοθέτησε τον **Προτεσταντισμό**. Στη **Γαλλία** ο αγώνας για την επικράτηση της μιας ή της άλλης πλευράς ήταν αμφίροπος για πολύ καιρό. Πολλοί πιστοί είτε του Καθολικού είτε του Προτεσταντικού δόγματος έφυγαν προς την Αμερική.

Τα πνεύματα δεν ηρέμησαν παρά στο τέλος του **17ου αιώνα** ενώ οι **Προτεστάντες της Αγγλίας υιοθέτησαν την ονομασία Αγγλικανοί** ξεχωρίζοντας έτσι από τους προτεστάντες της υπόλοιπης Ευρώπης.

Η δράση εμπλουτίστηκε με τη συμβολή των θεολόγων του σχολείου, **κ. Παπασταμάτη Κωνσταντίνου και κ. Καραδήμου Βιβής**, οι οποίοι με ιστορική αναδρομή ανέλυσαν τη θρησκευτική διάσταση της μετάβασης, βοηθώντας τους μαθητές να κατανοήσουν τις αιτίες και τις συνέπειες των αλλαγών αυτών. Η δραστηριότητα ενίσχυσε τη διαθεματική μάθηση, την ιστορική κατανόηση και την κριτική σκέψη των μαθητών....



Πατώντας πάνω στην εικόνα θα δείτε το video



Η Διεύθυνση το εκπαιδευτικό και διοικητικό προσωπικό του
5ου Γυμνασίου Λαμίας σας εύχεται Καλό καλοκαίρι

