



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΩΝ 11^{ΟΥ} & 63^{ΟΥ}

ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

21 -1- 2011

Πριν από 100 ΧΡΟΝΙΑ γεννήθηκε ο ποιητής Νίκος Γκάτσος κι «έφυγε» ο διηγηματογράφος Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης.

Διάφορες ομάδες πολιτισμού ετοιμάζουν σπουδαία αφιερώματα για τους δύο σημαντικούς δημιουργούς που είναι τόσο παλιοί μα και τόσο «σύγχρονοι».

Ο ποιητής της «Αμοργού», ανάμεσα στα πολλά έργα του, μας περιγράφει «Τα Λουστράκια» :

Δουλειά και χαμαλίκι
Και βρόμα κι απλυσιά.
Μαζεύτηκαν οι λύκοι
Να πουν στην εκκλησιά

Κοιμάμαι στο χαλίκι
Χορταίνω από βρισιά
Και μ' έχει για σκουλήκι
του κόσμου η μπαμπεσιά

- πού θα πάμε πού θα πάμε
τι θα φάμε τι θα φάμε;
- έκλεψα μια λαμαρίνα
με ζεστή ζεστή φαρίνα.

- σώπα σώπα σώπα σώπα
δε μου το πες δε σου το πα
- πάψε πάψε πάψε πάψε
κι ό,τι βρεις μπροστά σου χάψε.

Ενώ, ο «άγιος των γραμμάτων μας» μας προσκαλεί:

«Ξύπνα γλυκειά μου αγάπη κι η νύχτα είναι βαθειά
κι η βάρκα μας προσμένει στην ακροθαλασσιά.» ...

ΠΟΙΟ είναι το ΣΚΟΠ σου; ...

Αν σημείωσες κάτω από 4 ✓ : τα πας καλά !
Αν έχεις από 5-7 ✓ , να προσέξεις λίγο. Μπορεί να χρειαστεί να μάθεις τρόπους αντιμετώπισης του στρες. Σκέψου την χαλάρωση, την οργάνωση του χρόνου σου και την καθιέρωση προτεραιοτήτων.
Εάν σημείωσες πάνω από 8 προτάσεις, έχει έρθει η ώρα να εστιάσεις την προσοχή σου στην επίλυση των προβλημάτων σου κι όχι στην αποφυγή τους. Η οικογένειά σου ή οι φίλοι σου μπορεί να είναι η βάση κοινωνικής και συναισθηματικής στήριξης....

(πηγή: Τριλίβα Σ.- Chimienti G. 2002, «Ανακάλυψη Αυτογνωσία Αυτοκυριαρχία Αυτοεκτίμηση» σ. 135

Εμφανίζεις σημάδια στρες; Διάβασε και βάλε ✓ σε ό,τι σε αφορά:

- έχω αϋπνίες
- έχω κρύα πόδια ή χέρια
- υποφέρω από δυσπεψία, πονοκέφαλους ή διάρροια
- αναπνέω με δυσκολία και ιδρώνω πολύ
- πρόσφατα άρχισα να τρώω τα νύχια μου
- τον τελευταίο καιρό αντιμετωπίζω προβλήματα με το δέρμα μου
- τελευταία δεν ολοκληρώνω αυτά που έχω να κάνω
- θυμώνω με το παραμικρό
- δεν αντέχω τ αστεία & τα πειράγματα των άλλων
- χάνω διαρκώς τα πράγματά μου
- αφιερώνω ελάχιστο ή καθόλου χρόνο σε πράγματα που μου αρέσει να κάνω
- πρόσφατα δεν μπορώ να συγκεντρώσω την προσοχή μου στην τάξη και στο διάβασμα
- ανησυχώ πολύ για το τίποτα
- τώρα πια κάνω το διάβασμά μου και τις εργασίες μου άρτια κόλλα
- νιώθω να σκέφτομαι και να μιλάω συνέχεια για το ίδιο πράγμα
- με κατέχει νευρική αυτοάνοχη τον καιρό
- νιώθω κούραση χωρίς λόγο

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
3 1911 «έφυγε» ο Παπαδια- μάντης	4	5	6	7
10	11	12	13	14 ΣΙΝΕΜΑ
17	18	19 ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ	20	21
24	25	26	27	28
31				