

Πρότυπο Ελληνοαγγλικό Κέντρο
Προσχολικής Αγωγής



Το Παιχνίδι της 60φίας



...για να φτάσεις ψηλά
πρέπει να ξεκινήσεις αωστά!

Εφημερίδα ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛ. 1: Εξώφυλλο

ΣΕΛ. 2: Περιεχόμενα

ΣΕΛ. 3: Καλωσόρισμα

ΣΕΛ. 4: Save the Dates

ΣΕΛ. 5-6: : Λίγα λόγια για τις πρώτες μέρες στο σχολείο

ΣΕΛ. 7-11: Οι πρώτες μέρες μέσα από εικόνες.

ΣΕΛ 12 με 16: Μία ιδέα από τις απολαυστικές συνεντεύξεις των παιδιών μας

ΣΕΛ 17:εικόνες από τα βαφτίσια της τάξης.

ΣΕΛ18-19:Σεπτέμβρης ο τρυγητής.

ΣΕΛ20: φωτογραφίες από το πατητήρι

ΣΕΛ 21: νόστιμα μουστοκούλουρα

ΣΕΛ22:διατροφολόγιο



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΑΤΕ ΣΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023!

Καλωσορίσατε στην πρώτη εφημερίδα του έτους, μια εφημερίδα αφιερωμένη στα παιδιά, στους γονείς και γενικά στο σχολείο. Ελπίζουμε μέσα από την εφημερίδα μας να μάθετε, να διασκεδάσετε και να είναι ένας διάυλος επικοινωνίας μεταξύ μας. Ως διευθύντρια εύχομαι αυτή η χρονιά να είναι γεμάτη όμορφες εκπλήξεις μάθησης και εξέλιξης σε όλους τους τομείς, μαθησιακούς, συναισθηματικούς, προσωπικούς.

Καλή σχολική χρονιά!!

Σοφία Ξ. Βαρθαλίτη

ΔΙΟΝΥΣΟΣ

Ο Διόνυσος ήταν ένας από τους σημαντικούς μικρότερους θεούς. Ήταν ο θεός προστάτης του κρασιού, της διασκέδασης της βλάστησης και λατρευόταν σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Μητέρα του ήταν η Σεμέλη και πατέρας του ο Δίας.

Η Σεμέλη ήταν η μικρότερη από τις τέσσερις κόρες του βασιλιά των Θηβών Κάδμου. Την Ινώ, τη μεγαλύτερη την πήρε γυναίκα του ο Αθάμας, βασιλιάς του Ορχομενού. Οι άλλες δύο ήταν η Αγάβη και η Αντινόη. Κάποια μέρα είδε ο Δίας την πανέμορφη Σεμέλη και την ερωτεύτηκε. Έτσι μεταμφιεζόταν πολύ συχνά σε θνητό, για να βρίσκεται στο παλάτι, κοντά στη Σεμέλη. Η Ήρα δεν άργησε να μάθει την απιστία του συζύγου της και όπως συνήθως σκαρφίστηκε ένα τέχνασμα για να την εκδικηθεί.

Μεταμφιέστηκε λοιπόν κι εκείνη σε θνητή, και πήγε να την βρει:

-Είσαι πολύ τυχερή, που σ'αγάπησε ο βασιλιάς των θεών. Αλήθεια, τον έχεις δει ποτέ σαν θεό;

Η Σεμέλη τον έβλεπε μόνο μεταμφιεσμένο σαν θνητό. «Όχι», απάντησε.

-Αν του ζητήσεις να εμφανιστεί μπροστά σου σαν θεός, σίγουρα δεν θα σου αρνηθεί, αν αγαπάει αληθινά. Αρκεί να του ζητήσεις νωρίτερα να σου ορκιστεί στα νερά της Στύγας, ότι θα σου εκπληρώσει την επιθυμία σου. Έτσι θα δεις κι εσύ με τα μάτια σου την θεική του μεγαλοπρέπεια, που μόνο η γυναίκα του έχει την τιμή να βλέπει.

Η αθώα Σεμέλη πίστεψε τα λόγια της «άγνωστης» γυναίκας και την επόμενη ημέρα παρακάλεσε τον Δία, να της κάνει μια χάρη.

-Ότι θελήσεις, πες το και θα γίνει, υποσχέθηκε ο Δίας.

-Μου ορκίζεσαι στα ιερά νερά της Στύγας ότι θα κάνεις ότι ζητήσω;

-Σου ορκίζομαι, απάντησε ο Δίας, χωρίς να το καλοσκεφτεί.

-Θέλω για μια φορά να παρουσιαστείς σαν βασιλιάς των θεών που είσαι και όχι σαν θνητός!

Ο Δίας, τα έχασε με την επιθυμία της Σεμέλης. Μάταια προσπάθησε να της αλλάξει γνώμη.

-Μην ξεχνάς ότι μου ορκίστηκες στα νερά της Στύγας, του θύμισε εκείνη.

Ο Δίας, μη μπορώντας να κάνει διαφορετικά, καθώς τον δέσμευε ο πανίσχυρος όρκος του, παρουσιάστηκε μπροστά της με όλη του την θεική μεγαλοπρέπεια. Έλαμψε ολόκληρος με εκτυφλωτικό φως, με φλόγες και κεραυνούς να τον περιτριγυρίζουν. Οι φλόγες και η θερμότητα που εξέπεμπε δεν άργησαν να κάψουν ολόκληρο το παλάτι και να βάλουν φωτιά στην ίδια τη Σεμέλη, που λαμπάδιασε ολόκληρη, μην μπορώντας να αντέξει τη θέα του θεού Δία. Καθώς ξεψυχούσε η Σεμέλη, έξι μηνών έγκυος, γέννησε πρόωρα ένα μωράκι, που ο Δίας πρόλαβε και έβγαλε από τις φλόγες, έσκισε τον μηρό του και το έκρυψε εκεί μέσα για να το προστατέψει, μέχρι να ωριμάσει, για να έρθει στον κόσμο.

Το αγοράκι έμεινε μέσα στο μηρό του Δία για ακόμα τρεις μήνες, μέχρι που ο αρχηγός των θεών το έβγαλε στον κόσμο. Για να μην πέσει στα χέρια της Ήρας, ο Δίας έδωσε το μωρό στον Ερμή με εντολές να το πάει στην θεία του την Ινώ, για να το μεγαλώσει σαν κοριτσάκι.

Η Ήρα όμως κατάλαβε το τέχνασμα και για να εκδικηθεί την Ινώ , που δέχτηκε να αναθρέψει το μωρό, έκανε τον άντρα της Αθάμα, να χάσει τα λογικά του. Ο βασιλιάς μέσα στην τρέλα του όρμησε να σκοτώσει την Ινώ. Στην προσπάθειά του να τη σώσει, ο γιος τους ο Λέαρχος, δέχτηκε το δόρυ του πατέρα του στην καρδιά.

Η τραγική μητέρα, πήρε τον άλλο της γιο, τον Μελικάρτη και έτρεξαν μακριά για να σωθούν. Έφτασαν σε μια απόκρημνη ακρογιαλιά, με τον Αθάμαντα πίσω τους έτοιμο να τους καρφώσει με το δόρυ του. Μάνα και γιος έπεσαν στη θάλασσα, να πνιγούν. Για καλή τους τύχη τους έσωσαν νεράιδες του βυθού, που τους έκρυψαν στα υποβρύχια παλάτια τους.

Ο Δίας που τα είδε όλα από τον Όλυμπο, μεταμόρφωσε τον μικρό Διόνυσο σε κασικάκι, ενώ έστειλε τον Ερμή να τον πάρει και να τον πάει σε μια μακρινή χώρα για να μεγαλώσει με ασφάλεια. Ο Ερμής πήρε τον μικρούλη Διόνυσο, ως κασικάκι, και τον πήγε σ'ένα μακρινό βουνό της Ασίας, στην Νύσα, όπου τον παρέδωσε στις νύμφες της περιοχής, για να τον αναθρέψουν. Με τις νύμφες, που ήταν κόρες του Άτλαντα, εκεί μακριά μεγάλωσε ο Διόνυσος, χωρίς τον κίνδυνο από την εκδικητική μανία της Ήρας. Ο Δίας για να ανταμείψει τις νύμφες για τις υπηρεσίες τους, τις ανέβασε να λάμπουν σαν αστερισμός στον ουρανό με την ονομασία Υάδες.



Αίνιγμα για το σταφύλι
Με πατούν γυμνά ποδάρια
και το λιώνουν το κορμί μου .
Γέροι, νιοι και παλικάρια
όλοι γίνονται λιοντάρια ,
μόλις πιούν και το ζουμί μου .
Τι είναι ; Το σταφύλι και το κρασί



Save the Dates

HAPPY BIRTHDAY

- ✓ Μιχάλης 03/09
- ✓ Μυρτώ Ηλ. 11/09
- ✓ Κωνσταντίνος 28/9
- ✓ Δημήτρης 8/10

HAPPY NAME DAY

- ✓ Σταύρος 14/09
- ✓ Μυρτώ 24/09
- ✓

HAPPENINGS

- Τρύγος
- Ζαχαροπλαστική : μουστοκούλουρα
- Τα Βαφτίσια της τάξης μου
- Αγιασμός σχολείου
- Halloween party! (31/10)
- Παγκόσμια μέρα τρίτης ηλικίας (01/10)
- Παγκόσμια μέρα ζώων (04/10)

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

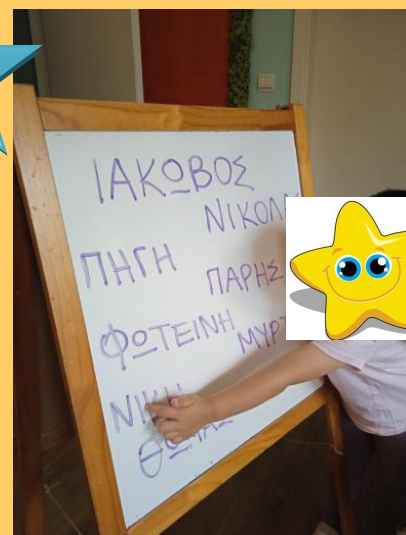
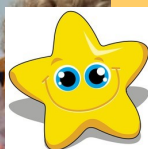
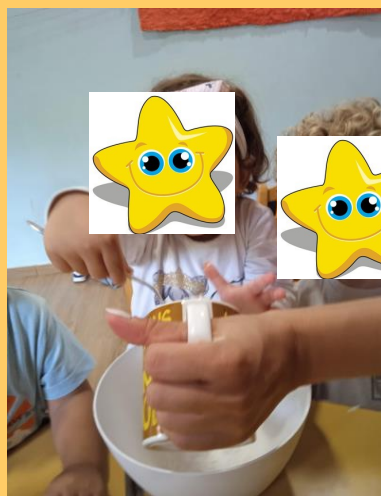
- ❖ Παρουσίαση εκπαιδευτικού προγράμματος 06/09
- ❖ Επίσκεψη ψυχολόγου: 12/09 και 26/09
- ❖ Επίσκεψη παιδίατρου: 04/10
- ❖ Επίσκεψη ψυχολόγου: 10/10 και 24/10

(Στις ημερομηνίες αυτές μπορείτε να κλείνετε και το προσωπικό σας ραντεβού με τον συνεργάτη του σχολείου.)

- ❖ Γιορτή 28^{ης} Οκτωβρίου: 25/10

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΙΚΟΝΕΣ







Συνταγή για μουστοκούλουρα

Υλικά που θα χρειαστείτε

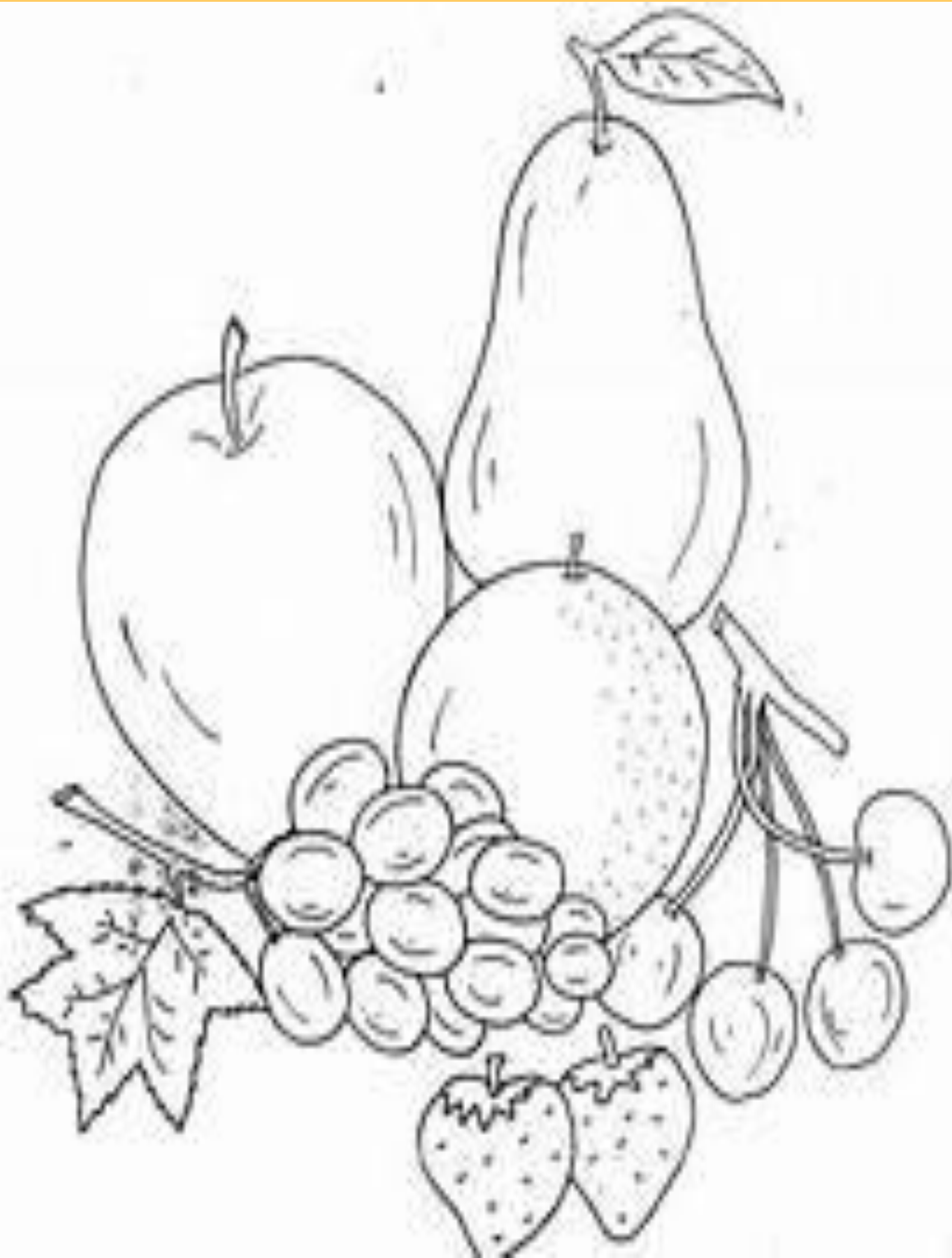
- 5 ½ κούπα αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κούπα ελαιόλαδο ή φυτικό λάδι
- 1 κούπα πετιμέζι
- ½ κούπα ζάχαρη
- 1 κ.γ. μαγειρική σόδα
- 1 κ.γ. κανέλλα σε σκόνη
- ½ κ.γ. γαρύφαλλο σε σκόνη
- ⅓ κούπας χυμό πορτοκάλι



Οδηγίες

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.
2. Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το λάδι σε ένα μπολ για 3-4 λεπτά μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
3. Προσθέστε το πετιμέζι, την κανέλα και το γαρύφαλλο στο μείγμα.
4. Προσθέστε το χυμό πορτοκαλιού σε ένα μικρό μπολ μαζί με τη μαγειρική σόδα και ανακατέψτε για μερικά δευτερόλεπτα μέχρι να αρχίσει να αφρίζει.
5. Προσθέστε το μείγμα πορτοκαλιού στο μείγμα λαδιού και ζάχαρης και ανακατέψτε.
6. Προσθέστε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ και ανακατέψτε με μια σπάτουλα ή ξύλινη κουτάλα.
7. Μην το ανακατέψετε υπερβολικά γιατί το λάδι στη ζύμη θα αρχίσει να διαχωρίζεται.
8. Παίρνετε ένα μικρό κομμάτι ζύμης (γύρω στα 35 γρ.) και το πλάθετε σε μπάλα στην παλάμη σας. Το ζυμώνετε σε μπαστούνάκι και ενώνετε τις άκρες μεταξύ τους για να σχηματίσετε έναν κύκλο. Συνεχίστε με την υπόλοιπη ζύμη.
9. Τοποθετήστε τα κουλουράκια σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα, αφήνοντας περίπου ένα δάχτυλο απόσταση μεταξύ τους.
10. Ψήνετε κάθε ταψί για 10 λεπτά περίπου.
11. Αφήστε τα να ξεκουραστούν για 5-10 λεπτά πριν τα βγάλετε από το ταψί, καθώς σπάνε εύκολα όταν είναι ζεστά.





ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ
ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ



ΣΥΝΕΥΤΕΥΞΕΙΣ ΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Πώς πέρασες το καλοκαίρι σου; Πού πήγες;

Ευθύμης: Χάλια. Γιατί δε με πήγαν σε ωραία μέρη η μαμά και ο μπαμπάς. Στις δεύτερες διακοπές στη Σύρο πέρασα ωραία.

Μαριάνθη: Καλά. Πήγα στην Κρήτη και έκανα μπάνια.

Μιχάλης: Καλά. Πήγα στην Καλαμάτα για μπάνιο. Παίζαμε με την άμμο και μετά εγώ δεν ήθελα να φύγω από την άμμο και μετά έριχνα πέτρες πάνω στην άμμο.

Ποια είναι τα χρώματα του Φθινοπώρου;

Ευθύμης: Χάλια. Το κόκκινο, το πράσινο, το κίτρινο και το πορτοκαλί.

Μαριάνθη: Κίτρινο, πορτοκαλί και κόκκινο και καφέ.

Μιχάλης: Κίτρινο, πορτοκαλί, πράσινο και καφέ.

Ποια είναι τα σχήματα;

Ευθύμης: Ορθογώνιο, κύκλος, οκτάγωνο, τρίγωνο και τετράγωνο

Μαριάνθη: Τετράγωνο, κύκλος, ορθογώνιο, παραλληλόγραμμο και το τετράγωνο

Μιχάλης: Τετράγωνο, ορθογώνιο και κύκλος

Τι είναι ο τρύγος;

Ευθύμης: Μαζεύουμε σταφύλια

Μαριάνθη: Μαζεύουμε σταφύλια από το αμπέλι

Μιχάλης: Μαζεύουμε σταφύλια

Ποια είναι τα παράγωγα του σταφυλιού;

Ευθύμης: Μουστοκούλουρα και κρασί

Μαριάνθη: Κρασί, ξύδι, μουστοκούλουρα

Μιχάλης: Κρασί, τσίπουρο, σταφίδες, αυτά θυμάμαι

ΣΥΝΕΥΤΕΥΞΕΙΣ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Πώς πέρασες το καλοκαίρι σου; Πού πήγες;

Νικόλας Β.: Χάλια. Στη θάλασσα με τη μαμά και τον μπαμπά.

Νικόλας Ζ.: Πέρασα καλά. Πήγα στην Άνδρο και κάναμε βουτιές και παίξαμε.

Χρήστος: Καλά. Πήγα στην Αλεξανδρούπολη, στο Πήλιο και στη Λήμνο.

Μαρίνα: Πήγα για παγωτό στη Disney.

Ελισάβετ: Δε θυμάμαι.

Βασιλική: Καλά. Πήγα στη Σύρο, έπαιξα με την άμμο.

Γιώργος:



Ποια είναι τα χρώματα του Φθινοπώρου;

Νικόλας Β.: Πορτοκαλί και κόκκινο, πράσινα

Νικόλας Ζ.: Πράσινο και πορτοκαλί

Χρήστος: Πορτοκαλί και κίτρινο

Μαρίνα: Κόκκινο, πράσινο, πορτοκαλί και καφέ

Ελισάβετ: Πορτοκαλί, κίτρινο, καφέ και πράσινο

Βασιλική: Κίτρινο, κόκκινο

Γιώργος:

Τι είναι ο τρύγος;

Νικόλας Β.: Μαζεύουμε σταφύλια και βγάζουμε ζουμί

Νικόλας Ζ.: Πατάμε σταφύλια

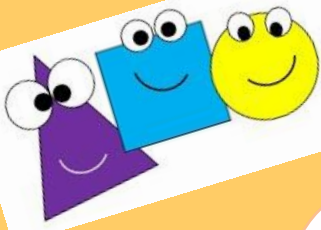
Χρήστος: Μαζεύουμε σταφύλια και τα πατάμε

Μαρίνα: Μαζεύουμε σταφύλια

Ελισάβετ: Μαζεύουμε σταφύλια και τα κάνουμε κρασί

Βασιλική: Μαζεύουμε σταφύλια, τα τρώμε, τα ζουλάμε και βγαίνει το κρασί

Γιώργος:



Ποια είναι τα σχήματα;

Νικόλας Β.: Κύκλος και τετράγωνο

Νικόλας Ζ.: Κύκλος, τρίγωνο και τετράγωνο

Χρήστος: Το τρίγωνο, το τετράγωνο και το ορθογώνιο

Μαρίνα: Τετράγωνο, κύκλος, τρίγωνο

Ελισάβετ: Ορθογώνιο σίγουρα, τετράγωνο, ρόμβος και κύκλος

Βασιλική: Κοσ Τετράγωνος, ο κύκλος, τρίγωνο, ορθογώνιο



Ποια είναι τα παράγωγα του σταφυλιού;

Νικόλας Β.: Κρασάκι, σταφίδες και μουστοκούλουρα

Νικόλας Ζ.: Κρασί, μουστοκούλουρα, σταφίδες

Χρήστος: Κρασί και μούστο και από τη φλούδα παίρνουμε το τσίπουρο

Μαρίνα: Κρασί το ξύδι και μουστοκούλουρα

Ελισάβετ: Κρασί, μούστο, μουστοκούλουρα και ξύδι

Βασιλική: Κρασί, ξύδι και μουστοκούλουρα

ΣΥΝΕΥΤΕΥΞΕΙΣ ΜΙΚΡΟΥ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ



Ποια είναι τα χρώματα του Φθινοπώρου;

Γιώργος: Πορτοκαλί, μαύρο, κόκκινο

Μυρτώ Π.: Καφέ, πορτοκαλί, κίτρινο, πράσινο

Πάρης: Κίτρινο, μαύρο, πορτοκαλί

Θωμάς: Πράσινο, μπλε, καφέ, κίτρινο

Ιάκωβος: Καφέ, πορτοκαλί, κόκκινο, μπλε

Ρακελίνα: Πράσινο και κίτρινο

Μυρτώ Η.: Καφέ, πορτοκαλί

Φίλιππος:

Νικόλας: Πορτοκαλί, μαύρο, κίτρινο, κόκκινο

Πηγή: Πράσινο, πορτοκαλί

Νίκη: (δεν μπορώ να το πω) μου αρέσει το άσπρο

Φωτεινή: Κίτρινο, πράσινο, πορτοκαλί, κόκκινο

Τι κάναμε σχολείο;

Γιώργος: Γράμματα, παιχνίδια

Μυρτώ Π.: Μαθαίνουμε γράμματα

Πάρης: Κάνουμε αγκαλιές, μαθαίνουμε τις μέρες

Θωμάς: Γελάμε, παίζουμε, μαθαίνω τους αριθμούς

Ιάκωβος: Παίζουμε παιχνίδια

Ρακελίνα: Μάθαμε γράμματα

Μυρτώ Η.: Έρχομαι για να μάθω γράμματα

Φίλιππος:

Νικόλας: Μαθαίνουμε γράμματα, γελάμε, παίζουμε

Πηγή: Παίζουμε, χορεύουμε

Νίκη: Παίζουμε, γελάμε

Φωτεινή: Παίζουμε. νελάμε





Ποια είναι τα σχήματα;

Γιώργος: Τετράγωνο, καρδούλα

Μυρτώ Π.: Τετράγωνο, κύκλος, ορθογώνιο, τρίγωνο

Πάρης: Κύκλος, τετράγωνο, ορθογώνιο, αστέρι, καρδιά

Θωμάς: Κύκλος, τρίγωνο, τετράγωνο

Ιάκωβος: Κύκλος, καρδιά, ρόμβος, κύλινδρος

Ρακελίνα: Κύκλος, τρίγωνο, καρδιά, τετράγωνο

Μυρτώ Η.: Τρίγωνο, κύκλος, τετράγωνο

Φίλιππος:

Νικόλας: Ορθογώνιο, τρίγωνο, τετράγωνο

Πηγή: Κύκλος, τρίγωνο

Νίκη: Κύκλος, τρίγωνο, ορθογώνιο

Φωτεινή: Κύκλος, ορθογώνιο

ΣΥΝΕΥΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕΤΑΒΡΕΦΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Τι έκανες το καλοκαίρι σου; Πού πήγες;

Μελίνα: Εκεί που έχει πισίνα και τσουλήθρες

Σταύρος: Μπήκαμε μέσα στο καράβι και φύγαμε μακριά

Φίλιππος: Πήγα στο χωριό με τη γιαγιά

Γιώργος Στ:

Γιώργος Π:

Γιάννης ΤΖ.:

Γιάννης Α.: Πήγα στην Κεφαλονιά

Στέφανος: Στη θάλασσα

Κωνσταντίνος:

Ελένη:

Δημήτρης:

Νεφέλη:



Πες μου τρία σχήματα που σου αρέσουν

Μελίνα: Κύκλος, τρίγωνο

Σταύρος: Τετράγωνο

Φίλιππος: Το τετράγωνο και το τρίγωνο

Γιώργος Στ: Κύκλος

Γιώργος Π: Τετράγωνο

Γιάννης ΤΖ.:

Γιάννης Α.:

Στέφανος:

Κωνσταντίνος:

Ελένη: Κύκλος

Δημήτρης: Ορθογώνιο

Νεφέλη:

Οι συνεντεύξεις είναι αυθόρμητες και βασίζονται 100% στα λεγόμενα των παιδιών. Αν κάποιο παιδάκι δεν έχει απάντηση είναι είτε γιατί δεν ήθελε είτε γιατί έλειπε την ημέρα των συνεντεύξεων.



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ Οκτωβρίου 2023	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Πρωινό	Τοστ και φρούτ	Ψωμί βούτυρο μαρμελάδα ή μέλι ή ταχίни με κακάο και φρούτα	Ομελέτα με ψωμί και φρούτα	Μεσογειακό πρωινό – φρούτα	Δημητριακά με γάλα και φρούτα
2 με 6/10	Φασολάκια με πατάτες, φέτα και ψωμί	Κοτόπουλο με μακαρόνια, κόκκινη σάλτσα και τυρί	Φακές με ψωμί	Ψαρόσουπα με λαχανικά και ψάρι	Σουβλάκι και σαλάτα
9 έως 13/10	Μακαρόνια με τυριά και λαχανικά	Κεφτεδάκια φούρνου με τύπου πατάτες τηγανίτες και σαλάτα	Ρεβιθόρουζο με φέτα	Ψαρόσουπα με λαχανικά και ψάρι	Πίτσα με σαλάτα
16 έως 20/10	Σπανακόρυζο	Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου και σαλάτα	Φακόρυζο	Ψαρόσουπα με λαχανικά και ψάρι	Σουβλάκι και σαλάτα
23 έως 27/9	Μπριάμ	Γιουβαρλάκια	Φασόλια γίγαντες με φέτα	Ψαρόσουπα με λαχανικά και ψάρι	Πίτσα με σαλάτα
30 και 31 /10	Αρακάς με πατάτες και φέτα	Κοτόπουλο με ρύζι μιλανέζα			



ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΙΝΑΙ ΜΑΘΗΣΗ

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΙΝΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ



ΚΑΛΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ