

# ΜΟΝΑ ΖΥΓΑ

Μιλώντας για αξίες μέσω της τέχνης

ANNA ΝΕΜΠΑΥΛΑΚΗ



Εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο πλαίσιο της έκθεσης Διαδρομές στην τέχνη. Έργα από τη Συλλογή της Τράπεζας της Ελλάδος



ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ  
ΕΥΡΩΣΥΣΤΗΜΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΕΡΕΥΝΑΣ · ΚΑΙ · ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ



ΔΗΜΟΣ ΧΑΝΙΩΝ  
MUNICIPALITY OF  
CHANIA · CRETE



ΔΗΜΟΤΙΚΗ  
ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ  
ΧΑΝΙΩΝ

# ΜΟΝΑ ΖΥΓΑ

Μιλώντας για αξίες μέσω της τέχνης

ANNA ΝΕΜΠΑΥΛΑΚΗ

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο πλαίσιο της έκθεσης  
Διαδρομές στην τέχνη. Έργα από τη Συλλογή της Τράπεζας της Ελλάδος

Το εκπαιδευτικό βιβλίο *Μονά Ζυγά. Μιλώντας για αξίες μέσω της τέχνης* δημιουργήθηκε με αφορμή την έκθεση «Διαδρομές στην τέχνη. Έργα από τη Συλλογή της Τράπεζας της Ελλάδος», που παρουσιάστηκε στη **Δημοτική Πινακοθήκη Χανίων** από τις 24 Μαΐου έως τις 2 Νοεμβρίου 2025.

**Συγγραφέας:** Άννα Νεμπαυλάκη  
**Εικονογράφηση:** Konstantin Fischer  
**Γραφιστικός σχεδιασμός:** Έφη Παναγιωτίδη  
**Θεώρηση κειμένων:** Κωνσταντίνος Β. Πρώιμος  
**Τυπογραφική διόρθωση:** Ευτυχία Παναγιώτου  
**Εκτύπωση / Βιβλιοδεσία:** Χαζηράκης – All to print

Απαγορεύεται η εγγραφή, η άμεση ή έμμεση, προσωρινή ή μόνιμη αναπαραγωγή ή διανομή του περιεχομένου των βιβλίων και των έργων με κάθε μέσο και μορφή, εν όλω ή εν μέρει, καθώς και η μετάφραση, διασκευή, παραμόρφωση, περικοπή ή τροποποίηση της αρχικής τους μορφής χωρίς την άδεια της Τράπεζας της Ελλάδος. Τα κείμενα που δημοσιεύονται στην έκδοση απηχούν τις απόψεις των συγγραφέων και όχι κατ' ανάγκην της Τράπεζας της Ελλάδος.

© κειμένων: Τράπεζα της Ελλάδος, Άννα Νεμπαυλάκη, 2025

ISBN: 978-618-5536-72-5 (print)

ISBN: 978-618-5536-86-2 (online) | DOI: <https://doi.org/10.52903/ccrd.f1.2026>

© 2025 – Τράπεζα της Ελλάδος



## Περιεχόμενα

### Μονά

- 10**  
**δικαιοσύνη**  
Νικόλαος Γύζης  
*Παλλάς Αθηνά*
- 14**  
**πρεμία**  
Κωνσταντίνος Μαλέας  
*Τοπίο*
- 18**  
**ευγνωμοσύνη**  
Σπύρος Βασιλείου  
*Αθήνα*
- 22**  
**αυθεντικότητα**  
Γιάννης Τσαρούχης  
*Προσωπογραφία της Δέσποινας με κολιέ και σκουλαρίκια*
- 26**  
**αυτογνωσία**  
Βαλέριος Καλούτσος  
*Composition of a landscape #2*
- 30**  
**απλότητα**  
Ηλίας Παπαηλιάκης  
*Η Πρωτοχρονιά του 2018 στην Αθήνα*
- 34**  
**ενσυναίσθηση**  
Εδουάρδος Σακαγιάν  
*Άτιτλο*

### Ζυγά

- 40**  
**τρυφερότητα**  
Ιωάννης Ζαχαρίας  
*Όρθιο κορίτσι*
- 44**  
**ανθεκτικότητα**  
Κωνσταντίνος Βολανάκης  
*Σημαιοστόλιστα πλοία*
- 48**  
**σεβασμός**  
Βάσω Κατράκη  
*Τοπίο με δέντρα*
- 52**  
**φιλοξενία**  
Παναγιώτης Τέτσπς  
*Αρδηττός*
- 56**  
**δημιουργικότητα**  
Δημήτρης Ανδρεαδάκης  
*Σύννεφα πάνω από την Αθήνα*
- 60**  
**αγάπη**  
Μαρία Οικονομοπούλου  
*Growing Care Athens 5*
- 64**  
**ελευθερία**  
Κατερίνα Σάρρα  
*Άτιτλο*
- Μιχάλης Μανουσάκης  
*Άτιτλο*
- Γεώργιος Ιακωβίδης  
*Η κόρη με τα ρόδα*
- Πάρις Πρέκας  
*Πανιά καϊκιών*
- Α. Τάσος  
*Κορμός*
- Κούλα Μαραγκοπούλου  
*Η Τζια*
- Μανώλης Χάρος  
*Κόκκινο λυκόφως*
- Μάκης Θεοφυλακτόπουλος  
*Χωρίς τίτλο*



## Χαιρετισμοί

Η τέχνη αποτελεί καθρέφτη της κοινωνίας μας και μέσο έκφρασης της ανθρώπινης ψυχής. Στον χώρο της Δημοτικής Πινακοθήκης Χανίων, η έκθεση «Διαδρομές στην Τέχνη» μάς καλεί να ταξιδέψουμε μέσα από τα μάτια σημαντικών Ελλήνων δημιουργών, ανακαλύπτοντας την πλούσια κληρονομιά της ελληνικής εικαστικής παράδοσης. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Μονά Ζυγά» είναι μια ξεχωριστή πρωτοβουλία που δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να συμμετέχουν ενεργά, να παρατηρούν, να προβληματίζονται και να δημιουργούν, φωτίζοντας τις αξίες που διαπερνούν κάθε έργο τέχνης. Εύχομαι αυτό το ταξίδι να ανοίξει τους ορίζοντες των νέων, να τους γεμίσει αγάπη για την τέχνη, σεβασμό προς τον άνθρωπο και να τους εμπνεύσει να χτίσουν έναν κόσμο γεμάτο φως και αρμονία.

**Παναγιώτης Σημανδράκης**  
Δήμαρχος Χανίων

Η έκθεση «Διαδρομές στην τέχνη. Έργα από τη Συλλογή της Τράπεζας της Ελλάδος» αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία να γνωρίσουν μικροί και μεγάλοι τη διαχρονική αξία της ελληνικής εικαστικής δημιουργίας. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα στη Δημοτική Πινακοθήκη Χανίων αξιοποιούν αυτά τα σπουδαία έργα εξοικειώνοντας τα παιδιά με τη νεοελληνική τέχνη. Μαθητές και μαθήτριες πλημμυρίζουν τον χώρο με ζωντάνια και ελπίδα, με βλέμματα γεμάτα ενδιαφέρον και χαρούμενες φωνές γεμάτες περιέργεια. Μέσω αυτών των δράσεων διασφαλίζουμε ότι οι αξίες της τέχνης και του πολιτισμού θα συνεχίσουν να ανθίζουν στις επόμενες γενιές.

**Γιάννης Γιαννακάκης**  
Αντιδήμαρχος Πολιτισμού

Η έκθεση «Διαδρομές στην τέχνη. Έργα από τη Συλλογή της Τράπεζας της Ελλάδος» προσφέρει, μέσα από 99 δημιουργίες Ελλήνων καλλιτεχνών από το τελευταίο τέταρτο του 19ου αιώνα έως και τη σύγχρονη εποχή, ένα αξιόλογο πορτρέτο όψεων της νεοελληνικής τέχνης, καλύπτοντας μια εικαστική πορεία 150 χρόνων.

Όπως σε κάθε έκθεση, έτσι και σε αυτήν, τα βλέμματα και οι αναζητήσεις των καλλιτεχνών διασταυρώνονται με την επιμελητική οπτική, για να διαμορφωθεί μια ιδιαίτερη ανάγνωση των έργων σε έναν εξαιρετικό χώρο, τη Δημοτική Πινακοθήκη Χανίων. Τα έργα, βέβαια, δεν ορίζονται με μία μόνο αφήγηση, αλλά από πολύ περισσότερες. Κάποιες από αυτές, ποικίλες και πληθωρικές, ανοικτές σε άλλες τέχνες, πλούσιες σε ιδέες και αξίες, φωτίζει η Άννα Νεμπαυλάκη μέσα από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που επιμελήθηκε με ευαισθησία και οξύνοια. Την ευχαριστώ θερμά γι' αυτόν τον διάλογο επικοινωνίας και διερεύνησης της έκθεσης που χαρίζει στα παιδιά – τους πιο νέους, ελπιδοφόρους και μελλοντικά υποσχόμενους φιλότεχνους επισκέπτες μας.

**Χάρης Κανελλοπούλου**  
Επιστημονική υπεύθυνη και επιμελήτρια  
της Συλλογής έργων τέχνης της Τράπεζας της Ελλάδος



## Μονά Ζυγά Μιλώντας για αξίες μέσω της τέχνης

Με αφορμή την υψηλής αισθητικής και ιστορικής σημασίας έκθεση «**Διαδρομές στην τέχνη. Έργα από τη Συλλογή της Τράπεζας της Ελλάδος**», που φιλοξενείται στη Δημοτική Πινακοθήκη Χανίων, σχεδιάστηκε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «**Μονά Ζυγά. Μιλώντας για αξίες μέσω της τέχνης**», το οποίο απευθύνεται σε παιδιά και νέους. Η έκθεση, σε επιμέλεια της ιστορικού της τέχνης **Χάριτος Κανελλοπούλου**, συγκεντρώνει έργα σημαντικών Ελλήνων καλλιτεχνών και αναδεικνύει τις πολύπλευρες διαδρομές της ελληνικής εικαστικής δημιουργίας. Ευχαριστώ εγκάρδια την επιμελήτρια της έκθεσης για την εμπιστοσύνη και την υποστήριξή της, που καθιστούν το έργο αυτό πολύτιμο για τα παιδιά που θα το απολαύσουν.

Το πρόγραμμα «Μονά Ζυγά» δημιουργήθηκε με μεγάλη προσωπική αγάπη και φροντίδα. Στόχος μου είναι να φέρω τους μικρούς επισκέπτες σε επαφή με ανθρώπινες αξίες που κινδυνεύουν να λησμονηθούν μέσα στον γρήγορο ρυθμό της καθημερινότητας, της οικονομίας και της αλματώδους εξέλιξης της τεχνολογίας.

Τα εικαστικά αποτυπώματα των έργων για το εγχειρίδιο φιλοτεχνήθηκαν από τον εικαστικό **Konstantin Fischer**, τον οποίο ευχαριστώ θερμά για την πολύτιμη συνεργασία καθ' όλη τη διάρκεια της δημιουργικής διαδικασίας. Τα κείμενα διόρθωσε ο **Κωνσταντίνος Β. Πρώμος**, Επίκουρος καθηγητής Ιστορίας, Θεωρίας και Κριτικής της Αρχιτεκτονικής στο Πανεπιστήμιο Πατρών, τον οποίο ευχαριστώ ιδιαιτέρως για την προσεκτική του ματιά.

Ο τίτλος δεν είναι τυχαίος, καθώς παραπέμπει τόσο στον αριθμό των έργων όσο και στη συνάντηση της εικαστικής τέχνης με την τέχνη του λόγου, που συνδιαλέγονται δημιουργικά. Στην ενότητα «Μονά», ένα έργο τέχνης συνομιλεί με επιλεγμένα ποιήματα ή αποφθέγματα, αναδεικνύοντας κάθε φορά μια αξία. Στην ενότητα «Ζυγά», μια άλλη αξία προσεγγίζεται μέσα από δύο εικαστικά έργα που παρουσιάζουν ένα κοινό χαρακτηριστικό, προσκαλώντας τα παιδιά σε μια συμμετοχική εμπειρία παρατήρησης, σύνδεσης και σκέψης.

Το πρόγραμμα αποσκοπεί στην καλλιέργεια της κριτικής σκέψης, της αισθητικής ευαισθησίας και της συνειδητής αναγνώρισης των αξιών μέσω από την τέχνη. Προτείνει μια βιωματική και πολυτροπική προσέγγιση, η οποία ξεδιπλώνεται κατά τη διάρκεια της περιήγησης στην έκθεση. Μέσα από δραστηριότητες, ερωτήσεις που ενθαρρύνουν τη σκέψη, προτάσεις δημιουργικής γραφής και προσωπικές εικαστικές εκφράσεις – όλα συγκεντρωμένα σε αυτό το ειδικά σχεδιασμένο εγχειρίδιο, ένα βιβλίο-καμβά για παιδιά και νέους – καλούνται να ενεργοποιήσουν τις αισθήσεις τους, να νιώσουν, να φανταστούν, να εκφραστούν ελεύθερα και να δώσουν προσωπικό νόημα στις αξίες που αναδύονται μέσα από τα έργα.

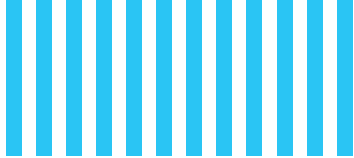
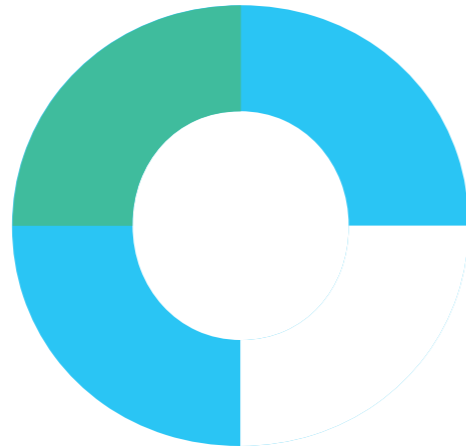
Είμαι ιδιαίτερα ευγνώμων στον Δήμαρχο Χανίων **Παναγιώτη Σημανδράκη** και στον Αντιδήμαρχο Πολιτισμού **Γιάννη Γιαννακάκη** για την εμπιστοσύνη τους στον σχεδιασμό των εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Δημοτικής Πινακοθήκης Χανίων. Ένα μεγάλο ευχαριστώ απευθύνω επίσης στον **Δημήτρη Μπιτσαξή**, προϊστάμενο της Δημοτικής Πινακοθήκης, καθώς και στο προσωπικό της, με τους οποίους μοιράζομαι καθημερινά αυτό το ξεχωριστό ταξίδι στον χώρο που αγαπώ. Η δημιουργία κάθε προγράμματος είναι μια απαιτητική διαδικασία, η χαρά όμως είναι μεγάλη, όταν τα παιδιά – μαζί με τους εκπαιδευτικούς τους – φεύγουν γεμάτα χαρά και ίσως με ένα μικρό κομμάτι τέχνης στην καρδιά τους. Η εκπαίδευση μέσα από την τέχνη ανοίγει δρόμους για προσωπική και ηθική ανάπτυξη και καλλιεργεί την αγάπη για τον πολιτισμό.



Αφιερωμένο στα παιδιά μου, τον **Βασίλη**, τον **Μενέλαο** και τον **Γιάννη**, των οποίων το βλέμμα με εμπνέει και μου υπενθυμίζει καθημερινά τη μοναδική αλήθεια: την αγάπη. Μια αγάπη που είναι φως, δύναμη και προορισμός. Το βιβλίο αυτό γράφτηκε χωρίς αντίτιμο, ως πράξη πίστης στην αξία της τέχνης και της παιδείας. Είμαι ευγνώμων σε όσους στάθηκαν αρωγοί.

**Άννα Νεμπαυλάκη** (M.Ed.)

Ειδική συνεργάτιδα του Δημάρχου Χανίων  
σε θέματα παιδείας  
Υπεύθυνη των εκπαιδευτικών προγραμμάτων  
της Δημοτικής Πινακοθήκης Χανίων  
Εκπαιδευτικός και συγγραφέας



### Οδηγίες για το βιβλίο-καμβά που κρατάς στα χέρια σου

Αρχικά, περιηγήσου μαζί μου στην έκθεση.  
Αφού δούμε όλα τα έργα, θα σταθούμε σε εκείνα  
που ανήκουν στην ενότητα που εσύ θα διαλέξεις.  
Θα διαβάσουμε μαζί τις οδηγίες, με τη σειρά που θα αποφασίσουμε –  
γιατί αυτό το ταξίδι το φτιάχνουμε παρέα!

Το μόνο που χρειάζεσαι είναι φαντασία, διάθεση και... ένα χαμόγελο!  
Κράτα τον νου και την καρδιά σου ανοικτά σε σκέψεις, νοήματα και συναισθήματα.  
Το βιβλίο-καμβάς σε περιμένει για να το γεμίσεις με δικές σου εικόνες, λέξεις και ιδέες.

### Αν δεν βρίσκεσαι στην έκθεση, μην ανησυχείς!

Το βιβλίο-καμβάς μπορεί να σε ταξιδέψει μέσα από τις σελίδες του.  
Περιηγήσου στα έργα κάθε ενότητας, διάβασε προσεκτικά τις οδηγίες  
και άφησε τη φαντασία σου να σε οδηγήσει.

Μπορείς να ζωγραφίσεις, να γράψεις, να σκεφτείς και  
να ανακαλύψεις ποιες αξίες σε αγγίζουν πιο βαθιά.

Στο βιβλίο αυτό συναντάμε έννοιες διαφορετικής φύσης –  
αξίες, αρετές, ικανότητες και δεξιότητες.

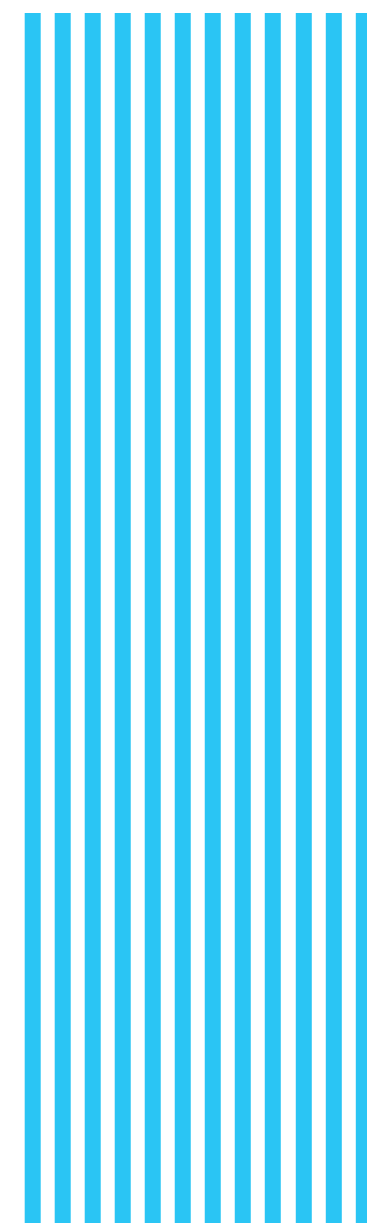
Όλες όμως, μέσα σε αυτές τις σελίδες, παρουσιάζονται ως αξίες,  
καθώς λειτουργούν σαν πυξίδα για μια ζωή με ήθος και αληθινό ευ ζην.





π

MONA





# δικαιοσύνη

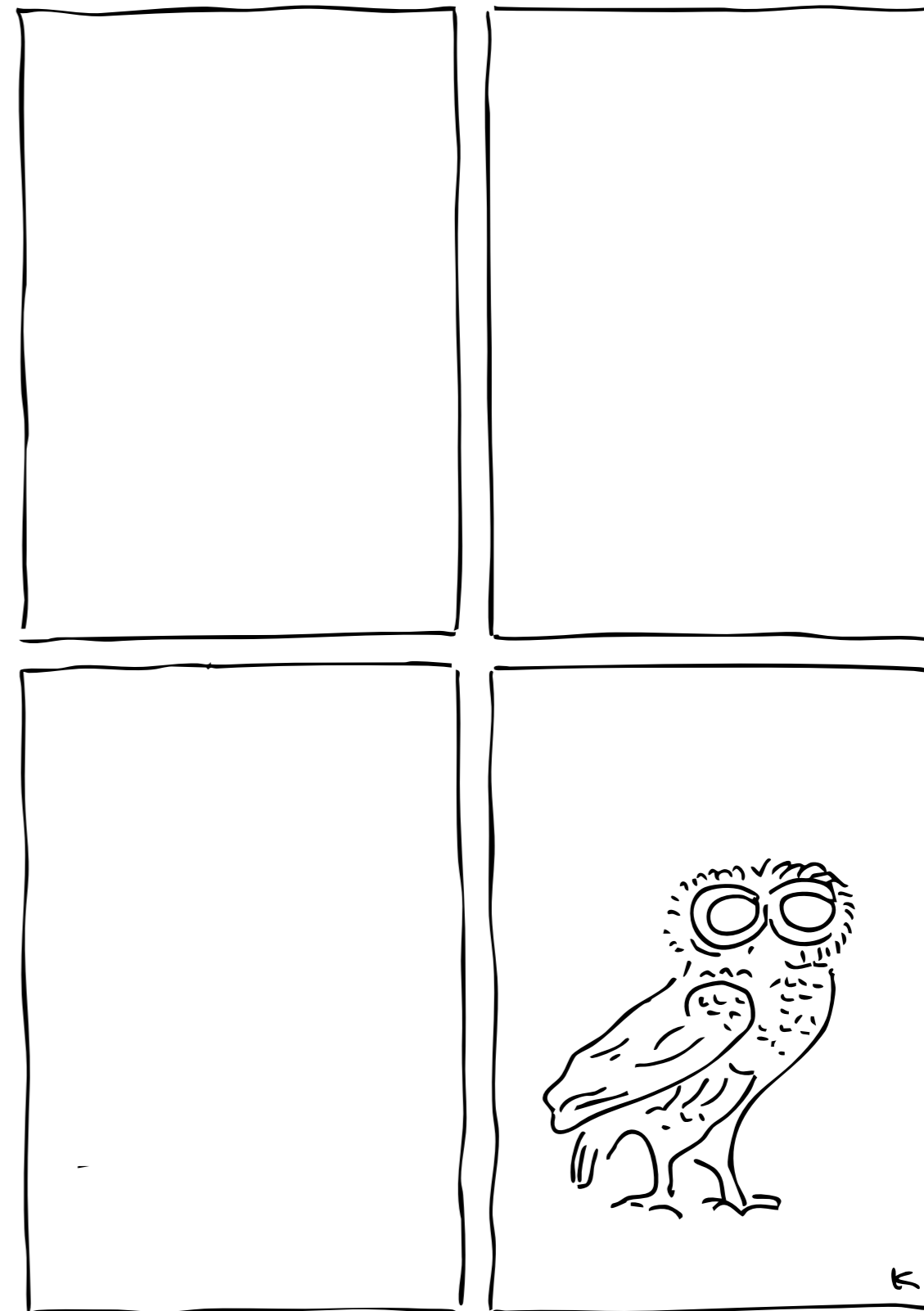
Η θεμελιώδης αξία που υπαίρει τον ιστό της κοινωνίας με δεσμούς ισότητας και σεβασμού, προσφέροντας σε κάθε άνθρωπο τη δυνατότητα να ζήσει με αξιοπρέπεια και ελευθερία.

Θεά Αθηνά



Νικόλαος Γύζης

Παλλάς Αθηνά (σχέδιο για το λάβαρο του Πανεπιστημίου Αθηνών), 1887. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



## με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Παρατήρησε τα χρώματα, τα σύμβολα και το ύφος στο έργο *Παλλάς Αθηνά* του **Νικόλαου Γύζη**. Μελέτησε τις πληροφορίες που σου δίνουμε και μετά φτιάξε το δικό σου έργο. Σου προσφέρουμε ένα σχέδιο με μια κουκουβάγια, όπως αυτή που απεικονίζεται στο νόμισμα του 1 ευρώ. Η κουκουβάγια, το πουλί-σύμβολο της θεάς Αθηνάς, παραπέμπει στις αξίες της δικαιοσύνης, της σύνεσης, της έννομης διακυβέρνησης και της σοφίας. Χρωμάτισέ την και σχεδίασε γύρω της ό,τι άλλο θέλεις χρησιμοποιώντας σύμβολα που ταιριάζουν στις αρετές της θεάς. Δημιούργησε το δικό σου μοναδικό έργο τέχνης, που θα εκφράζει τις αξίες της σοφίας και της δικαιοσύνης.

## με τα μάτια του ζωγράφου

Ο **Νικόλαος Γύζης** (1842-1901) είναι από τους πιο σημαντικούς καλλιτέχνες του 19ου αιώνα. Στα πρώτα του έργα ζωγράφιζε σκηνές από την καθημερινή ζωή και πορτρέτα, ενώ αργότερα επικεντρώθηκε σε έργα συμβολικά ή θρησκευτικά, με βαθύτερο νόημα. Διακρίθηκε για την εκφραστικότητα, την τεχνική αρτιότητα και την πνευματικότητα των έργων του. Ταξίδεψε στη Μικρά Ασία και πρόσθεσε στα έργα του στοιχεία από την Ανατολή και την παράδοση.

Η *Παλλάς Αθηνά* έχει έντονη και επιβλητική μορφή και δημιουργήθηκε για να κοσμήσει το λάβαρο του Πανεπιστημίου Αθηνών. Η θεά Αθηνά παρουσιάζεται με κομψότητα και σοβαρότητα, αποπνέοντας σοφία και προστασία. Το σχέδιο, τα χρώματα και οι λεπτομέρειες κάνουν το έργο δυναμικό και εκφραστικό, αναδεικνύοντας την αρχαία ελληνική παράδοση με έναν σύγχρονο τρόπο.

Η ηρωική ατμόσφαιρα αποτυπώνει τις αρετές που ενσαρκώνει η θεά Αθηνά: η δικαιοσύνη συμβολίζεται με τη ζυγαριά ή την ασπίδα, η σοφία με την κουκουβάγια, η φροντίδα και η ασφάλεια με το κλαδί της ελιάς, ενώ η σύνεση αντικατοπτρίζεται μέσα από το ήρεμο και γαλήνιο πρόσωπο.

## με την πένα του λογοτέχνη

*Η δικαιοσύνη δε θα 'ρθει μονάχη της, δεν έχει πόδια,  
εμείς θα τη σηκώσουμε, στους ώμους μας, και θα την φέρουμε.*

**Νίκος Καζαντζάκης**

Η φράση τονίζει την ευθύνη του ανθρώπου απέναντι στη δικαιοσύνη. Η δικαιοσύνη δεν συμβαίνει από μόνη της – είναι μια ηθική πράξη που απαιτεί κόπο, συμμετοχή και συνείδηση. Εμείς πρέπει να την εφαρμόζουμε με τις πράξεις και τις αποφάσεις μας. Όταν λέμε την αλήθεια, όταν υπερασπιζόμαστε κάποιον που αδικείται, όταν βοηθάμε να γίνουν τα πράγματα σωστά, τότε εμείς φέρνουμε τη δικαιοσύνη στον κόσμο.



## δικές σου σκέψεις στο χαρτί

- Γράψε με τα δικά σου λόγια πώς οι αρετές της Αθηνάς μπορούν να μας εμπνέουν να ζούμε καλύτερα και να έχουμε μια πιο δίκαιη κοινωνία.
- Περιγράψε παραδείγματα από την καθημερινότητά σου που δείχνουν πράξεις δικαιοσύνης.
- Τι μπορεί να κάνει ο καθένας μας για να έχουμε έναν δίκαιο κόσμο; Γράψε για όσα μένουν στο περιθώριο και αξίζει να βγουν στο φως.

## μια δική μας προσέγγιση

Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι θεμελιώδη δικαιώματα που προστατεύουν την ελευθερία, την αξιοπρέπεια και την ασφάλεια του ατόμου. Ανήκουν σε κάθε άνθρωπο και δεν μπορούν να αφαιρεθούν αυθαίρετα. Περιλαμβάνουν το δικαίωμα στη ζωή, την εργασία, την τροφή, την εκπαίδευση και την προστασία από καταπίεση, αδικία, διακρίσεις και εκμετάλλευση. Κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα να ζει σε έναν δίκαιο και ελεύθερο κόσμο, όπου ο ένας θα σέβεται τον άλλον και όλοι θα υπερασπίζονται το σωστό, ακόμη κι όταν αυτό είναι δύσκολο. Η δικαιοσύνη δεν είναι μόνο ατομική υπόθεση, αλλά και συλλογική ευθύνη.

Καλλιεργείται από μικρή ηλικία, μέσα στην οικογένεια και το σχολείο, όταν μαθαίνουμε να σεβόμαστε τους κανόνες και να δείχνουμε κατανόηση και σεβασμό. Όσο υπερασπιζόμαστε το σωστό και φερόμαστε δίκαια, τόσο πιο δυνατή γίνεται η κοινωνική συνοχή και τόσο πιο ασφαλής και ελεύθερη γίνεται η ζωή όλων μας. Αντίθετα, η έλλειψη δικαιοσύνης δημιουργεί ένα περιβάλλον γεμάτο δυσπιστία, ανασφάλεια και φόβο, που βλάπτει την εμπιστοσύνη μεταξύ των ανθρώπων.





# ηρεμία

Μια αξία που μας επιτρέπει να ζούμε πιο υγιείς, αφού βρίσκουμε γαλήνη και ισορροπία μέσα στον θόρυβο της ζωής.

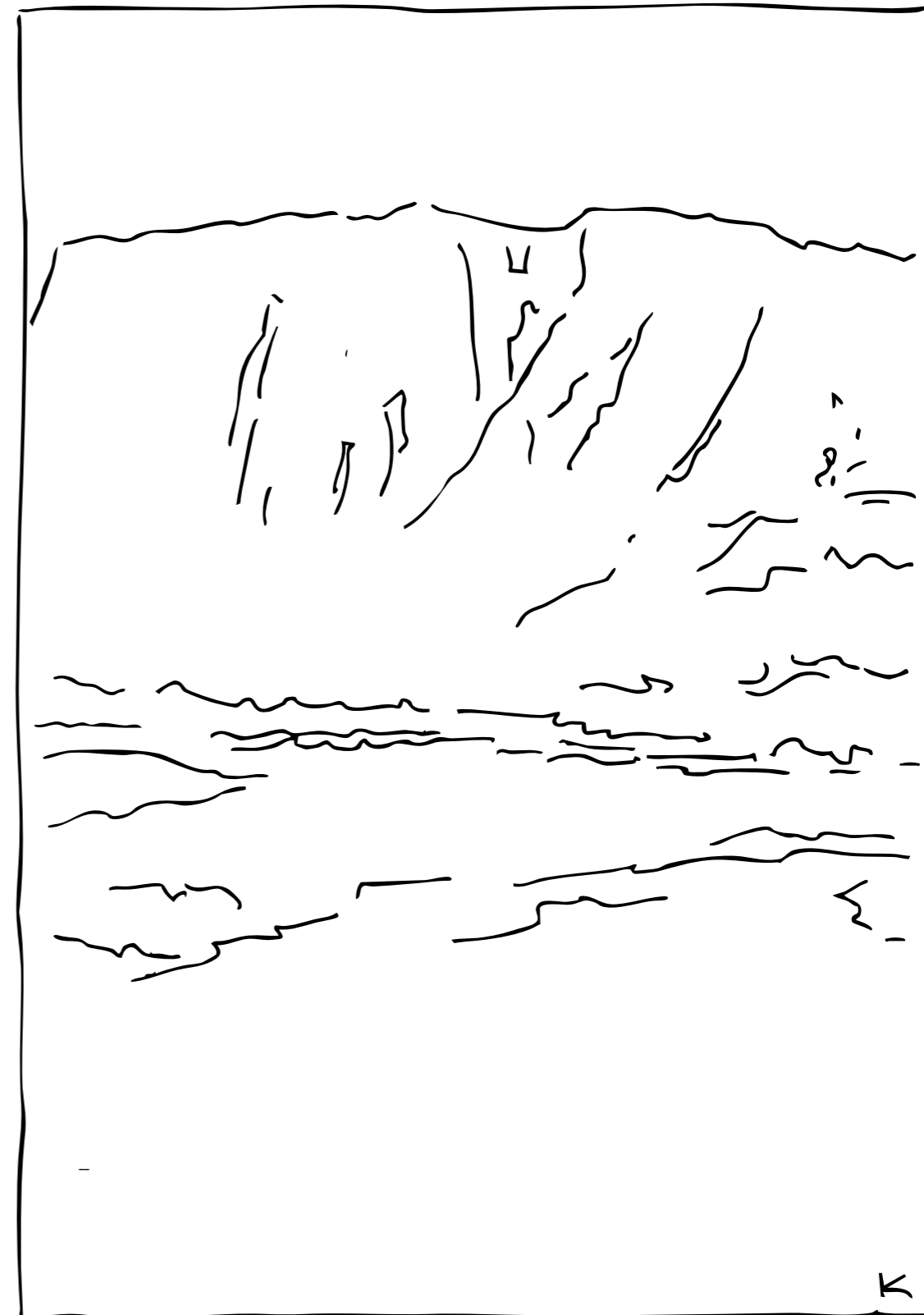


**Κωνσταντίνος Μαλέας**

Τοπίο, 1917-1920. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



ένα τοπίο



## με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Αφού μελετήσεις το *Τοπίο* του **Κωνσταντίνου Μαλέα** και τη λογοτεχνική προσέγγιση που παρουσιάζουμε, φτιάξε το δικό σου έργο στην πίσω σελίδα. Παρατήρησε τη βάση που σου δίνουμε εμπνευσμένη από το έργο του καλλιτέχνη. Στο πρώτο πλάνο, στο μπροστινό κάτω μέρος, σχεδίασε ένα φυτό που εντυπωσιάζει με την έντονη μυρωδιά του. Μπορεί να είναι ένα γιασεμί ή μια λεμονιά. Ολοκλήρωσε το έργο γεμίζοντάς το με χρώματα και συναισθήματα που σε εκφράζουν.

## με τα μάτια του ζωγράφου

Ο **Κωνσταντίνος Μαλέας** (1879-1928) ήταν ζωγράφος με καταγωγή από την Κωνσταντινούπολη. Η μεγάλη του αγάπη για τα ταξίδια τον οδήγησε να γνωρίσει πολλές χώρες και τοπία, τα οποία αποτύπωσε στα έργα του με ξεχωριστό τρόπο. Δεν τον ενδιέφερε να αντιγράψει απλά αυτό που έβλεπε, αλλά να δημιουργήσει εικόνες που δείχνουν περισσότερο την αίσθηση, τη διάθεση και την ατμόσφαιρα του τοπίου. Αποδίδει το *Τοπίο* με έντονα χρώματα, αφαιρετικές φόρμες, δυναμικές, χοντρές πινελιές και παχιά, εκφραστικά περιγράμματα, βάσει των συναισθημάτων που του προκαλεί, προσφέροντάς μας έτσι μια προσωπική ερμηνεία της φύσης.

Η τέχνη του Μαλέα μάς διδάσκει να εκφράζουμε ελεύθερα τα συναισθήματά μας, χωρίς φόβο για το αν «ζωγραφίζουμε σωστά». Τα τοπία του ενισχύουν την ηρεμία του νου και της ψυχής και αναδεικνύουν την ομορφιά της φύσης, προάγοντας τον σεβασμό και την εκτίμησή μας προς αυτήν.

## με την πένα του λογοτέχνη

Δεν ακούεται ούτ' ένα κύμα  
Εις την έρμη ακρογιαλιά·  
Λες και η θάλασσα κοιμάται  
Μες στις γης την αγκαλιά.

**Διονύσιος Σολωμός**  
«Γαλήνη»

Μια εικόνα απόλυτης ηρεμίας και σιωπής αναδύεται στο ποίημα, το οποίο αντανakλά την εσωτερική γαλήνη και την ψυχική ισορροπία που προσφέρει η επαφή με τη φύση.

Να ξέραμε [...] τι λένε οι πέτρες, τα λουλούδια, η βροχή! Μπορεί να φωνάζουν, να μας φωνάζουν, κι εμείς να μην ακούμε. [...] Πότε θ' ανοίξουν τ' αυτιά του κόσμου [...]; Πότε θ' ανοίξουν τα μάτια μας να δούμε; Πότε θ' ανοίξουν οι αγκαλιές μας, πέτρες, λουλούδια και βροχή κι άνθρωποι ν' αγκαλιαστούμε; [...]

**Νίκος Καζαντζάκης**  
*Βίος και πολιτεία του Αλέξη Ζορμπά*

Η επιθυμία για έναν πιο ευαίσθητο και συνειδητό κόσμο.



Τα δέντρα είναι ποιήματα που γράφει η γη προς τον ουρανό. Και εμείς κόβουμε τα δέντρα και τα κάνουμε χαρτί, για να καταγράφουμε την κενότητά μας...

**Χαλίλ Γκιμπράν**  
Ο Προφήτης

Η έλλειψη σεβασμού του ανθρώπου προς τη φύση και η υπερβολική ανθρώπινη εξάρτηση από τα υλικά αγαθά, όπως και η απομάκρυνσή του από την πνευματική καλλιέργεια, είναι γνωρίσματα της σύγχρονης εποχής.

## δικές σου σκέψεις στο χαρτί

- Τι βλέπεις στον πίνακα του Κωνσταντίνου Μαλέα;
- Πώς νιώθεις βλέποντας τον πίνακα του Κωνσταντίνου Μαλέα;
- Μπορείς να περιγράψεις με χρώματα τις μυρωδιές της φύσης;
- Ποια συναισθήματα σου γεννά μια εποχή του χρόνου;

## μια δική μας προσέγγιση

Η σύνδεση με τη φύση ηρεμεί, αποφορτίζει και επιτρέπει την ανάκτηση ενέργειας. Το περπάτημα στο βουνό ή στη θάλασσα, η παρατήρηση του ουρανού, το άκουσμα του θροϊσματος των φύλλων, το τιτίβισμα των πουλιών, η μυρωδιά των βοτάνων, η φρεσκάδα του γάργαρου νερού μιας πηγής, η γεύση των καρπών ενός δέντρου – όλα αυτά αναζωογονούν το σώμα, το νου και την ψυχή.

Η επαφή με τη φύση βοηθά στην αναγνώριση των συναισθημάτων και σ' έναν βαθμό στο καταλάγιασμά τους με τρόπο φυσικό, ήρεμο και βαθύ. Η επαφή με τη γη, τον αέρα, το νερό, τον ήλιο δημιουργεί ένα ήσυχο πλαίσιο για να ακούσουμε τον εσωτερικό μας κόσμο. Στη φύση δεν υπάρχει πίεση να είμαστε κάτι άλλο από αυτό που είμαστε. Αναπνέουμε ελεύθερα, χωρίς προσδοκίες και κριτικές, μέσα στην απλότητα και την αυθεντικότητα που κυριαρχούν.





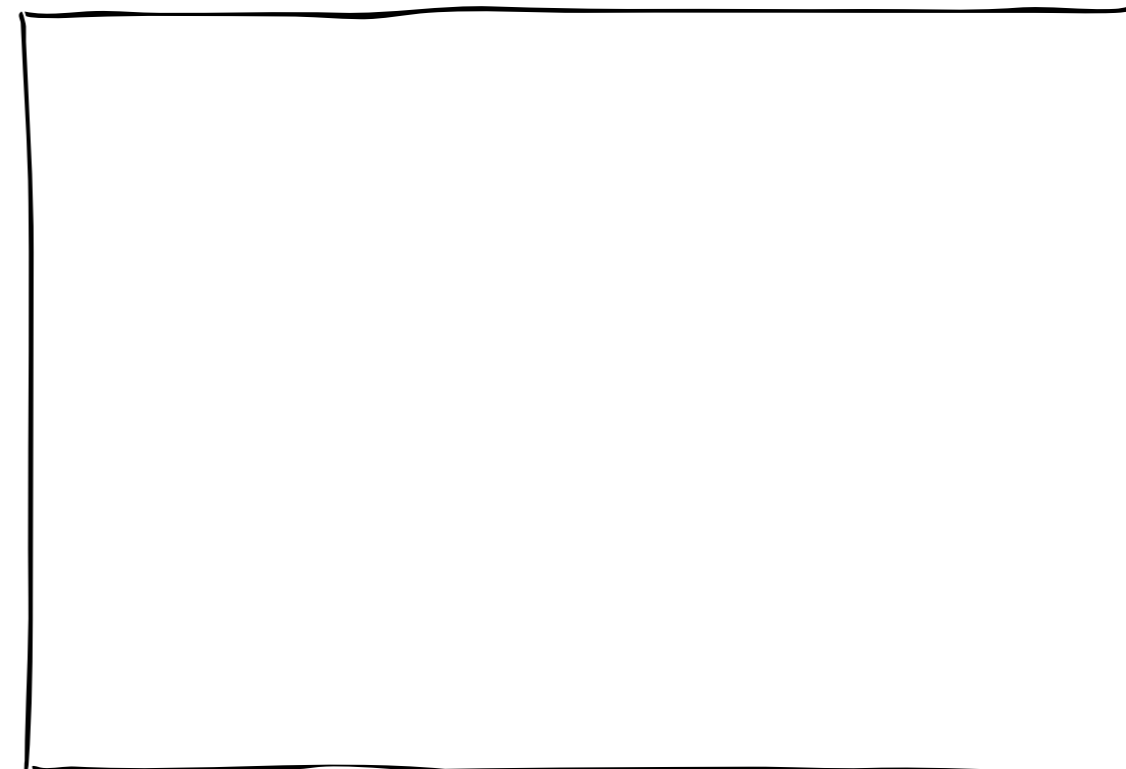
# ευγνωμοσύνη

πόλη

Ως αξία μάς εμπνέει να εκτιμάμε όσα έχουμε στη ζωή μας, χωρίς να τα θεωρούμε δεδομένα και αυτονόητα, να αναγνωρίζουμε την καλοσύνη των άλλων και να καλλιεργούμε θετικές σχέσεις μαζί τους.



Σπύρος Βασιλείου  
Αθήνα, 1978. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



## με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Μελέτησε το έργο του **Σπύρου Βασιλείου** και την απεικόνιση της Αθήνας σε διαφορετικές φάσεις ζωής, και δημιούργησε ένα δικό σου έργο με θέμα τα Χανιά. Στο πρώτο πλάνο, ζωγράφησε τα παλιά Χανιά: πέτρινα σπίτια με αυλές γεμάτες γιασεμιά, στενά σοκάκια κοντά στο λιμάνι, ψαράδες με τα καϊκια τους και παραδοσιακά καφενεία όπου οι παππούδες μας αφηγούνταν ιστορίες του παρελθόντος. Στο μεσαίο πλάνο, δείξε τα σύγχρονα Χανιά με την κίνηση, την ενέργεια και τη ζωντάνια της πόλης. Στο πίσω πλάνο ως φόντο, πρόσθεσε ένα φυσικό στοιχείο που αγαπάς, όπως το βουνό, τη θάλασσα, έναν πλάτανο ή ένα ζώο. Άφησε να αναδειχθεί μέσα από τα χρώματα και τις γραμμές η ευγνωμοσύνη σου για την ομορφιά, την ιστορία και την παράδοση αυτού του τόπου. Μπορείς, αν θέλεις, να επιλέξεις και έναν άλλο αγαπημένο σου τόπο.

## με τα μάτια του ζωγράφου

Ο **Σπύρος Βασιλείου** (1902 ή 1903-1985) υπήρξε σημαντικός Έλληνας ζωγράφος. Ξεχώρισε για τη δημιουργικότητα και τη φαντασία του, καθώς και για την αγάπη του προς την Ελλάδα. Αντί να απορρίψει τις ρίζες του, τις τίμησε με σεβασμό, αποτυπώνοντάς τις στα έργα του με ευγνωμοσύνη, συνδέοντας το παρελθόν με το παρόν και γεφυρώνοντάς τα με το μέλλον.

Στον πίνακά του παρουσιάζει μια Αθήνα που κινείται σε παράλληλες φάσεις ζωής. Στο πρώτο πλάνο, η πόλη είναι ήσυχη, με λίγους ανθρώπους να κινούνται χωρίς βιασύνη ανάμεσα σε νεοκλασικά κτήρια με καλοδουλεμένες λεπτομέρειες, μπαλκόνια, περβάζια και γύψινα στολίδια. Μέσα από τα σπίτια, φαίνεται να ακούς τη φωνή του ραδιοφώνου ή τον ήχο μιας πόρτας που κλείνει μαλακά.

Καθώς το βλέμμα προχωρά προς το βάθος του έργου, η εικόνα αλλάζει. Πίσω από αυτή την ηρεμία, ξεδιπλώνεται μια άλλη όψη, αυτή της πυκνής πόλης. Τα σπίτια πλησιάζουν το ένα το άλλο, πληθαίνουν, στριμώνονται, στοιβάζονται, σαν να μην υπάρχει πια χώρος για σιωπή, για ένα βλέμμα, για μια παύση. Εδώ η Αθήνα μοιάζει βιαστική.

Και στο πίσω μέρος του πίνακα, ένα βουνό, ίσως ο Υμηττός, αγναντεύει σιωπηλά την ιστορία της πόλης. Ο πίνακας αποτυπώνει με αγάπη και ευγνωμοσύνη την Αθήνα που κρατά ζωντανή την ψυχή και τις αναμνήσεις της μαζί με τη γοητεία της απλής καθημερινότητας.

## με την πένα του λογοτέχνη

[...] Κάποτε νόμιζα πως η ευγνωμοσύνη ήταν βαρύ φορτίο.  
Τώρα ξέρω πως δίνει φτερά στην καρδιά.  
Νομίζω πως οι αχάριστοι έχουν καρδιά και πόδια βαριά σαν μολύβι.  
Μα, όταν δεις και νιώσεις,  
έστω λίγο,  
έστω μόνο για μια στιγμή,  
πόσο ωραίο πράγμα είναι η ευγνωμοσύνη,  
τα πόδια σου δεν βουλιάζουν πια στην άμμο της θαλάσσης,  
μια άγνωστη μέχρι τότε χαρά σου αποκαλύπτεται,  
η χαρά να μετράς και να βρίσκεις πολλά·



όχι όσα κατέχεις  
αλλά όσα οφείλεις. [...]

**Όσκαρ Ουάιλντ**  
«Μια ζωή επιστολές»

Η ευγνωμοσύνη φέρνει χαρά, όχι επειδή κατέχεις πράγματα, αλλά επειδή αναγνωρίζεις όσα σου έχουν προσφερθεί.

Εσύ δε θα μου πεις ευχαριστώ,  
όπως δε λες ευχαριστώ στους χτύπους της καρδιάς σου  
που σμιλεύουν το πρόσωπο της ζωής σου.

Όμως εγώ θα σου λέω ευχαριστώ  
γιατί γνωρίζω τι σου οφείλω.

Αυτό το ευχαριστώ είναι το τραγούδι μου.

**Γιάννης Ρίτσος**  
«Το ευχαριστώ»

Να το λες το «ευχαριστώ» ακόμα κι αν δεν το ακούς από τους άλλους.

## δικές σου σκέψεις στο χαρτί

- Στην εικόνα βλέπεις τον ίδιο τον Σπύρο Βασιλείου, μέσα από το ανοικτό παράθυρο του μπαλκονιού. Γιατί πιστεύεις ότι επέλεξε να βάλει τον εαυτό του στο έργο;
- Γράψε λίγες γραμμές που να εκφράζουν την ευγνωμοσύνη σου για κάτι σημαντικό στη ζωή σου.
- Γράψε λίγες γραμμές στις οποίες να εκφράξεις την ευγνωμοσύνη σου σε κάτι που συχνά ξεχνάς να ευχαριστήσεις.

## μια δική μας προσέγγιση

Ο πατέρας της θετικής ψυχολογίας **Μάρτιν Σέλιγκμαν**, ενός κλάδου που στοχεύει στην καλλιέργεια και ενδυνάμωση των θετικών πλευρών της ανθρώπινης φύσης, πιστεύει ότι η ευγνωμοσύνη πρέπει να διδαχθεί, εφόσον ενισχύει την ευημερία, τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Η ευγνωμοσύνη σχετίζεται με πολλά θετικά οφέλη, όπως την ενίσχυση της ευτυχίας, τη βελτίωση των σχέσεων, την ανθεκτικότητα στο άγχος και την ενδυνάμωση της φυσικής υγείας. Στην καθημερινότητα, αξίζει να θυμόμαστε όσους μας στηρίζουν, γιατί είναι αυτοί που μας ενθαρρύνουν και μας δίνουν τη δύναμη να πετυχαίνουμε στόχους και να χαιρόμαστε τη ζωή.

Ας δίνουμε, με όλη μας την καρδιά, ένα ζεστό ευχαριστώ σε όσους μάς στηρίζουν και γεμίζουν με φως τις μέρες μας, είτε στο σπίτι είτε στη δουλειά είτε οπουδήποτε αλλού. Πάντα βρίσκονται αφορμές για να νιώσουμε ευγνωμοσύνη, και εξαρτάται από εμάς αν και πόσο θα επιλέξουμε να εκτιμήσουμε αυτή την πολύτιμη αξία.

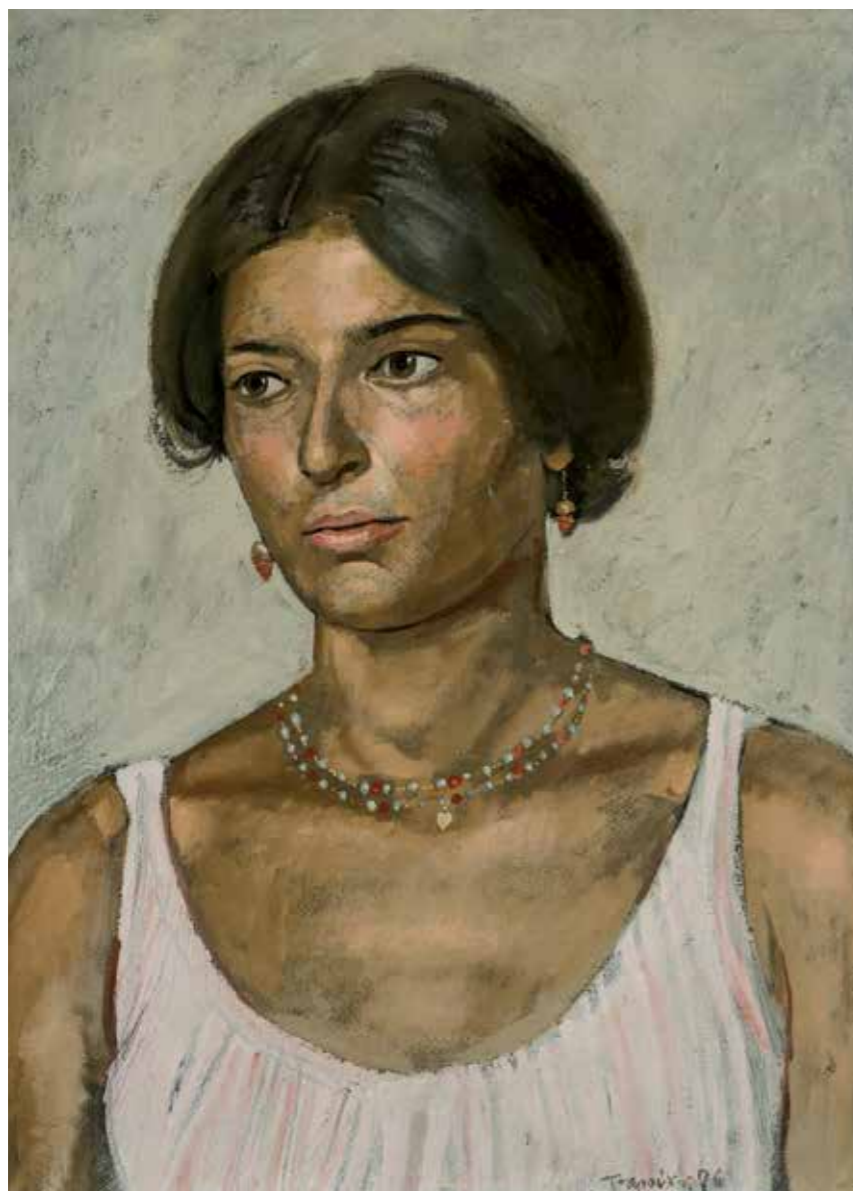




## αυθεντικότητα

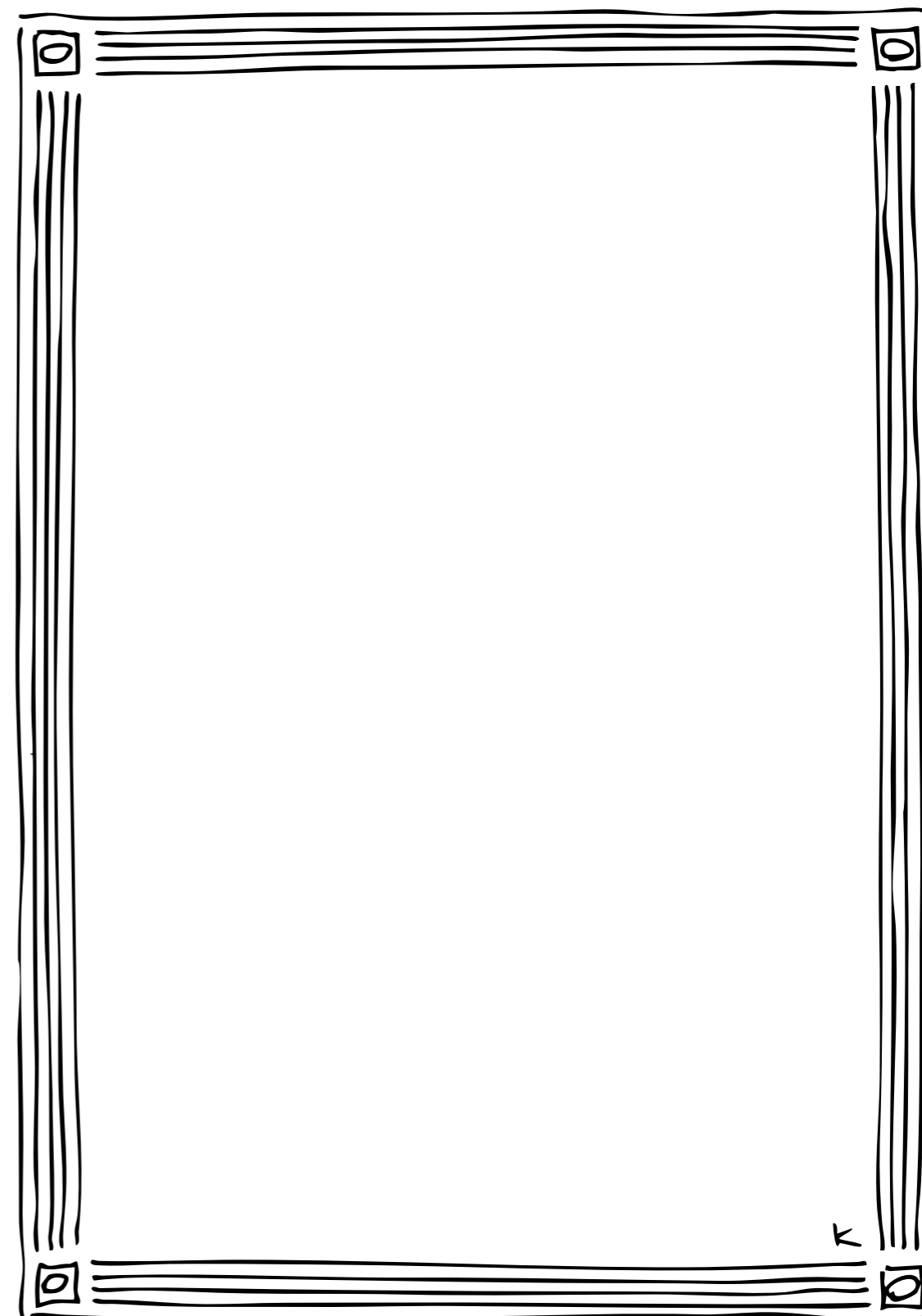
μια γυναίκα

Ως ανθρώπινη αξία θεωρείται η σταθερή δέσμευση να ζει κανείς ειλικρινά και γνήσια, εκφράζοντας τον αληθινό του εαυτό και ακολουθώντας τις δικές του αρχές και πεποιθήσεις, ανεπηρέαστος από εξωτερικές πιέσεις, διατηρώντας παράλληλα την αξιοπρέπεια και το σεβασμό προς τον εαυτό του και τους άλλους.



Γιάννης Τσαρούχης

Προσωπογραφία της Δέσποινας με κολιέ και σκουλαρίκια, 1976. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



## με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Ποιος σου εμπνέει αυθεντικότητα;  
Σκέψου έναν άνθρωπο από τον περίγυρό σου που δεν φοβάται να δείξει ποιος είναι πραγματικά, με τα λάθη του, τις αδυναμίες του, αλλά και τη δύναμή του.  
Ζωγράφισε το πορτρέτο του στο πλαίσιο που έχουμε σχεδιάσει, αποτυπώνοντας όχι μόνο τα εξωτερικά χαρακτηριστικά, αλλά και την εσωτερική του ποιότητα – όσα νιώθεις ότι τον κάνουν αυθεντικό.

## με τα μάτια του ζωγράφου

Ο **Γιάννης Τσαρούχης** (1910-1989) υπήρξε από τους πιο σπουδαίους Έλληνες ζωγράφους του 20ού αιώνα, γνωστός για την ικανότητά του να αποτυπώνει την ελληνικότητα με σύγχρονο και ταυτόχρονα διαχρονικό τρόπο. Το έργο του συνδυάζει στοιχεία της βυζαντινής τέχνης, της λαϊκής παράδοσης και της ευρωπαϊκής μοντέρνας ζωγραφικής.

Η αυθεντικότητα στο έργο του ζωγράφου αναδύεται μέσα από την ειλικρινή, απλή αλλά βαθιά ανθρώπινη απεικόνιση των προσώπων του. Δεν αναζητά την «τέλεια» ομορφιά ή την επιφανειακή λάμψη, αλλά την αλήθεια που κρύβεται στο βλέμμα, τις λεπτομέρειες, την έκφραση – κάτι που κάνει κάθε προσωπογραφία να μιλάει για την ίδια τη ζωή.

Η Δέσποινα, ξαδέλφη και οικείο πρόσωπο του **Γιάννη Τσαρούχη**, αποτυπώνεται στο έργο του με μια αυθεντικότητα που δεν επιδεικνύεται. Αποπνέει σιγουριά, αξιοπρέπεια και εσωτερική αρμονία. Η ήρεμη μορφή της, με τα εκφραστικά μάτια, αποκαλύπτει μια προσωπικότητα καρτερική, συγκροτημένη και ουσιαστική. Το ουδέτερο φόντο με τη βυζαντινή χροιά και η απλή στάση της αναδεικνύουν μια γυναίκα που ακτινοβολεί γνησιότητα, προσήνεια και έναν σιωπηλό σεβασμό προς την ίδια τη ζωή.

## με την πένα του λογοτέχνη

*Μ' ενδιαφέρουν οι άνθρωποι που είναι φορείς μιας αθωότητας.*

### Οδυσσέας Ελύτης

Συχνά ο Ελύτης μιλούσε για την καθαρότητα της ψυχής, την αγνότητα και την αθωότητα ως πηγές έμπνευσης και δημιουργίας.

*Πρέπει να είσαι ο εαυτός σου και όχι αυτός που θέλουν οι άλλοι.*

### Φρίντριχ Νίτσε

Το κλειδί για μια γνήσια και ελεύθερη ζωή είναι να ζούμε σύμφωνα με ό,τι νιώθουμε και πιστεύουμε, όχι επειδή μας το επιβάλλουν οι άλλοι. Η αυθεντικότητα, βέβαια, χρειάζεται πάντα να συνοδεύεται από σεβασμό προς τους γύρω μας.



## δικές σου σκέψεις στο χαρτί

• Αν έπρεπε να ζωγραφίσεις έναν αυθεντικό άνθρωπο από τον κύκλο σου, ποιον θα διάλεγες;  
Τι θα προσπαθούσες να αποτυπώσεις για να αναδείξεις τον χαρακτήρα του;

• Πώς καταφέρνει ο Γιάννης Τσαρούχης να αποδώσει όχι μόνο την εξωτερική εμφάνιση της Δέσποινας, αλλά και την εσωτερική ομορφιά της;

• Σκέφτεσαι με ποιον τρόπο μοιράζεσαι εικόνες ή σκέψεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Νιώθεις ότι παρουσιάζεις τον αληθινό σου εαυτό; Και πώς αισθάνεσαι, όταν βλέπεις ανθρώπους που προσπαθούν να δείξουν κάτι που δεν είναι;

## μια δική μας προσέγγιση

Ο **Νίκος Ερνάκης**, φιλόσοφος και ποιητής, στο βραβευμένο βιβλίο του *Αυθεντικότητα και αυτονομία: Από τη δημιουργικότητα στην ελευθερία*, υποστηρίζει ότι η αυθεντικότητα δεν είναι μόνο προσωπική υπόθεση, αλλά μια έννοια που αποκτά νόημα μέσα από τη σχέση με τους άλλους. Όπως την περιγράφει, δεν είναι κάτι έτοιμο που απλώς περιμένει να το ανακαλύψουμε μέσα μας, είναι μια διαδικασία που χτίζεται καθημερινά, μέσα από τον διάλογο, τη συνύπαρξη και τον αμοιβαίο σεβασμό. Δημιουργείται πράξη με πράξη, σχέση με σχέση. Η αυθεντικότητα – για τον ίδιο – δεν είναι να φαίνεσαι αληθινός, είναι να είσαι. Και αυτό επιτυγχάνεται μέσα από τις πράξεις σου, τις επιλογές σου και τις σχέσεις σου με τους άλλους.

Προειδοποιεί ότι στη σημερινή εποχή πολλοί, κυρίως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, υποδύονται ρόλους: προσπαθούν να φανούν αυθεντικοί, μοναδικοί, «διαφορετικοί», όμως αυτό που τελικά προβάλλουν είναι στημένο και όχι αληθινό. Παρουσιάζουν μια ψεύτικη ή επιφανειακή εκδοχή του εαυτού τους, με σκοπό να εντυπωσιάσουν ή να ταιριάξουν σε πρότυπα – ακόμη κι αν αυτά δεν είναι πάντα σωστά.

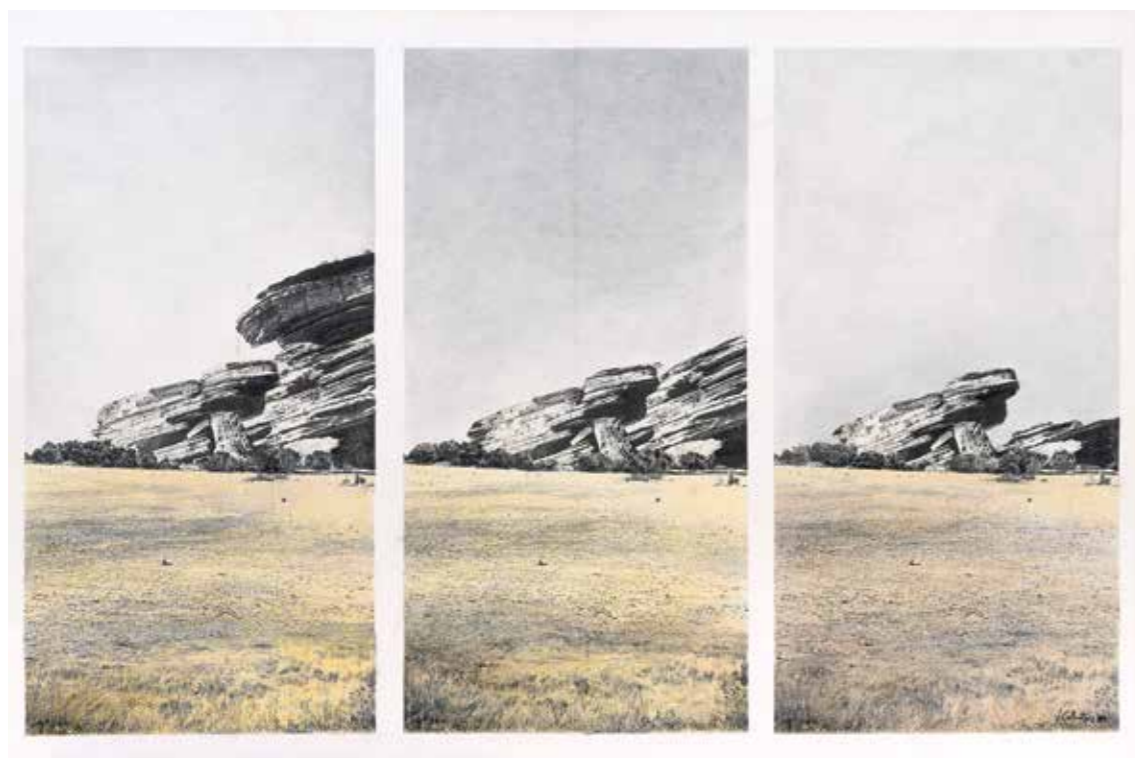
Τέλος, ο συγγραφέας τονίζει πως η αυθεντικότητα χρειάζεται αυτονομία, δηλαδή, την ελευθερία να σκέφτεσαι και να αποφασίζεις μόνος σου, αλλά και την ευαισθησία να σέβεσαι τους άλλους.





# αυτογνωσία

Η αυτογνωσία ως αξία είναι η διάθεση και η ικανότητα να έχω γνώση και επίγνωση του εαυτού μου, του χαρακτήρα μου, των δυνάμεών μου, αλλά και των αδυναμιών μου. Είναι ένα διαρκές ταξίδι αναζήτησης των συναισθημάτων, των σκέψεων και των συμπεριφορών μου.

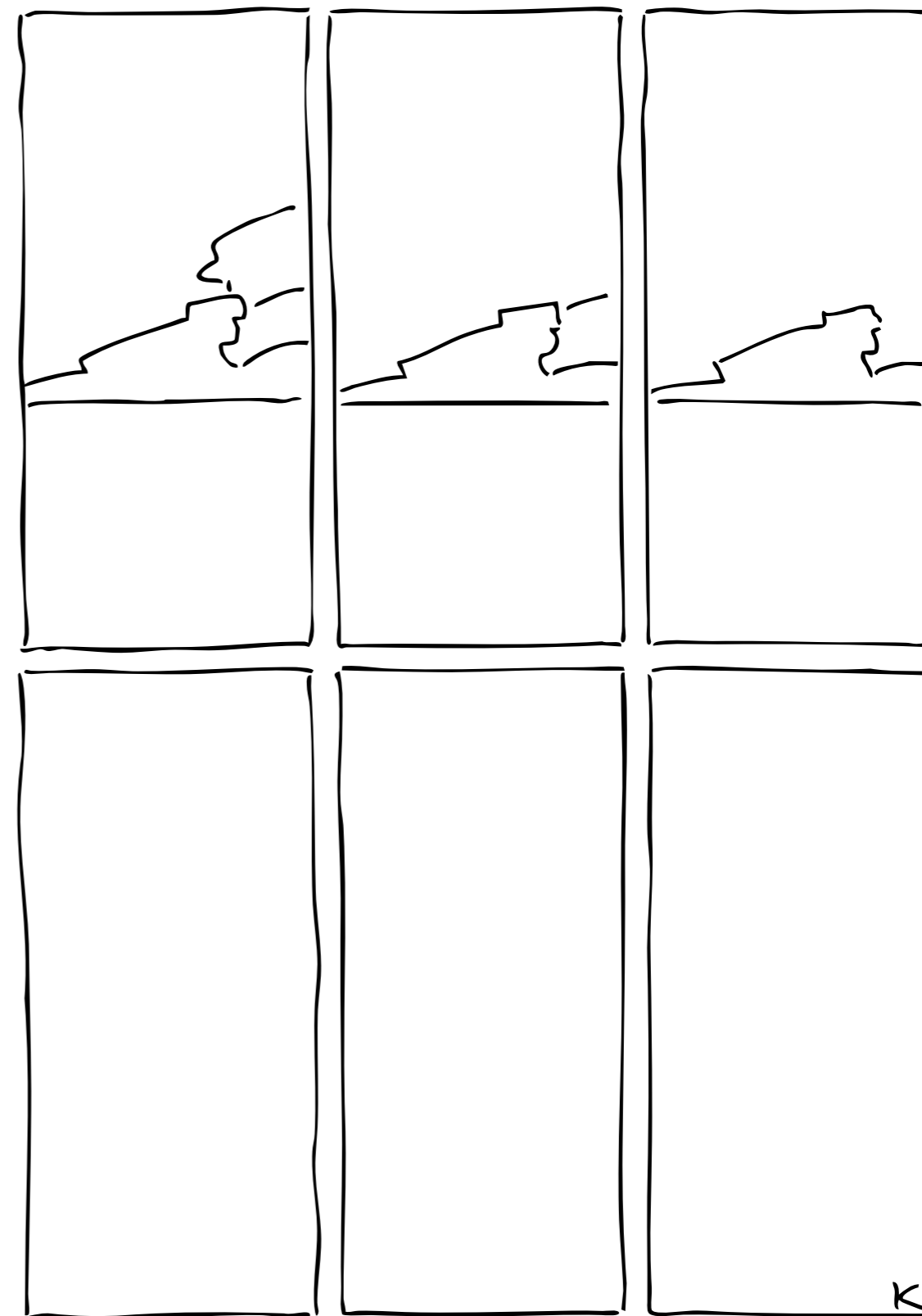


**Βαλέριος Καλούτσος**

*Composition of a landscape #2, 1984. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος*



βράχοι



## με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Μελετώντας το έργο του Βαλέριου Καλούτση και τις ιδέες που σου παραθέτουμε, δημιούργησε ένα δικό σου έργο. Στο σχέδιο που σου δίνουμε, το πάνω μέρος είναι ένα αποτύπωμα του έργου του καλλιτέχνη, το οποίο μπορείς να ολοκληρώσεις και να χρωματίσεις. Στο κάτω μέρος έχεις χώρο για τη δική σου σύνθεση. Δημιούργησε κάτι που να εκφράζει τον εσωτερικό σου κόσμο, μπορεί να είναι ρεαλιστικό ή συμβολικό.

## με τα μάτια του ζωγράφου

Ο **Βαλέριος Καλούτσης** (1927-2014) ήταν σημαντικός Έλληνας ζωγράφος, που γεννήθηκε στα Χανιά και σπούδασε στην Ελλάδα, την Αγγλία και τη Γαλλία. Συνέβαλε με λεπτότητα, διακριτικότητα και ποιότητα στην πρωτοποριακή τέχνη της εποχής του. Η ιδιαίτερή του προσέγγιση στην υφή, το φως και τη μορφή τον κατέστησαν ξεχωριστό. Στα έργα του συνδύασε την αναπαράσταση με την αφαίρεση, χρησιμοποιώντας διάφορα υλικά, όπως κάτοπτρα, και διαφορετικές τεχνικές, όπως κολάζ. Με βαθιά αγάπη για τη φύση και έντονη οικολογική συνείδηση, υπήρξε από τους πρώτους Έλληνες καλλιτέχνες που ασχολήθηκαν με την καταστροφή του περιβάλλοντος. Το έργο του εξερευνά το τοπίο της Κρήτης, το φως και τις γεωλογικές μεταμορφώσεις, ενώ παράλληλα αγγίζει και τις δυσκολίες της ανθρώπινης επικοινωνίας.

Στο έργο του *Composition of a landscape #2* παρατηρούμε ένα τοπίο άδειο, σιωπηλό, με ατμόσφαιρα αρχέγονη και μυστηριώδη. Το τοπίο αποτελείται από μια σύνθεση τριών μερών, χωρίς ανθρώπινη παρουσία – μόνο με βράχια, γεμάτα από εύλογη σιωπή. Μια αξία αναδύεται από την πέτρα, μια δύναμη να στέκεσαι μόνος στο περιβάλλον. Η αξία να γνωρίσεις ποιος είσαι, όταν δεν σε αποσπά τίποτα από τον εαυτό σου, είναι η αυτογνωσία. Η μοναχικότητα του έργου, λοιπόν, μας καλεί σε εσωτερικό αναστοχασμό – σαν υπενθύμιση πως κάποιες φορές χρειάζεται να μένουμε μόνοι με τον εαυτό μας για να τον ακούμε καλύτερα.

## με την πένα του λογοτέχνη

Διαιρώ αυτό που ξέρω.  
Προκύπτει αυτό που είμαι  
κι αυτό που ξέχασα. Ανάμεσα στα δυο πηγαίνω.  
Δεν είμαι αυτός που σκέφτομαι  
ούτε αυτός που είμαι τώρα.  
Αν θα σκεφτώ, κομμάτια γίνομαι  
Αν θα πιστέψω, για μένα δεν υπάρχει τέλος.  
Γι' αυτό, είναι καλύτερα  
ν' ακούς μόνο το θρόισμα  
της απαλής, βέβαιης αύρας  
που μέσ' από τις φυλλωσιές περνάει.

**Φερνάντο Πεσσόα**  
«Διαιρώ αυτό που ξέρω»

Δεν είναι εύκολο να γνωρίσουμε ποιοι είμαστε. Είναι σημαντικό στο ταξίδι αυτό της αυτογνωσίας να ακούμε απλά και ήρεμα ό,τι μας λέει μέσα μας η «αύρα» μας, δηλαδή η εσωτερική μας φωνή.



## δικές σου σκέψεις στο χαρτί

- Εμπνεύσου από τον πίνακα του Βαλέριου Καλούτση και γράψε ένα ποίημα ή μια φράση που να τον «μεταφράζει».
- Περιγράψε με λίγα λόγια ένα τοπίο που να εκφράζει τον εσωτερικό σου κόσμο.
- Φαντάσου ότι έχεις την ευκαιρία να στείλεις ένα γράμμα στο παρελθόν, στον εαυτό σου σε μικρότερη ηλικία. Τι θα του έλεγες; Ποια συμβουλή θα ήθελες να του δώσεις, για να τον βοηθήσεις να αποφύγει ένα λάθος ή να νιώσει πιο δυνατός/ή; Γράψε αυτό το γράμμα με ειλικρίνεια και αγάπη. Βάλε το σε έναν φάκελο, σαν να ήταν αληθινό, και κράτησέ το κάπου ξεχωριστά – ίσως μια μέρα θελήσεις να το διαβάσεις ξανά.

## μια δική μας προσέγγιση

Στον σύγχρονο κόσμο είναι εύκολο να απομακρυνθούμε από εκείνο που πραγματικά επιθυμούμε, γιατί ο κόσμος κυριαρχείται από τον ρυθμό της βιασύνης και την πίεση για άμεση επιτυχία. Μας δημιουργείται η αίσθηση ότι όλα επείγουν, ενώ ουσιαστικά δεν είναι όλα τόσο σημαντικά. Αν εστιάσουμε την προσοχή μας στις σημαντικές πλευρές της ζωής μας, η ταχύτητα αυτόματα θα μειωθεί, γιατί θα αφαιρεθούν πολλά ασήμαντα.

Εμείς θεωρούμε πιο σημαντικά τη φροντίδα των ουσιαστικών ανθρώπινων σχέσεων, την καλή υγεία σώματος και ψυχής, την προσωπική ανάπτυξη, την αίσθηση νοήματος και σκοπού, καθώς και την ελευθερία να παίρνουμε αποφάσεις για τη ζωή μας. Εξίσου σημαντική, όμως, είναι και η ισορροπία ανάμεσα στο σώμα, το μυαλό, την ψυχή, όπως και στις σχέσεις μας με τους άλλους – μια ισορροπία απαραίτητη για το ευ ζην μας.

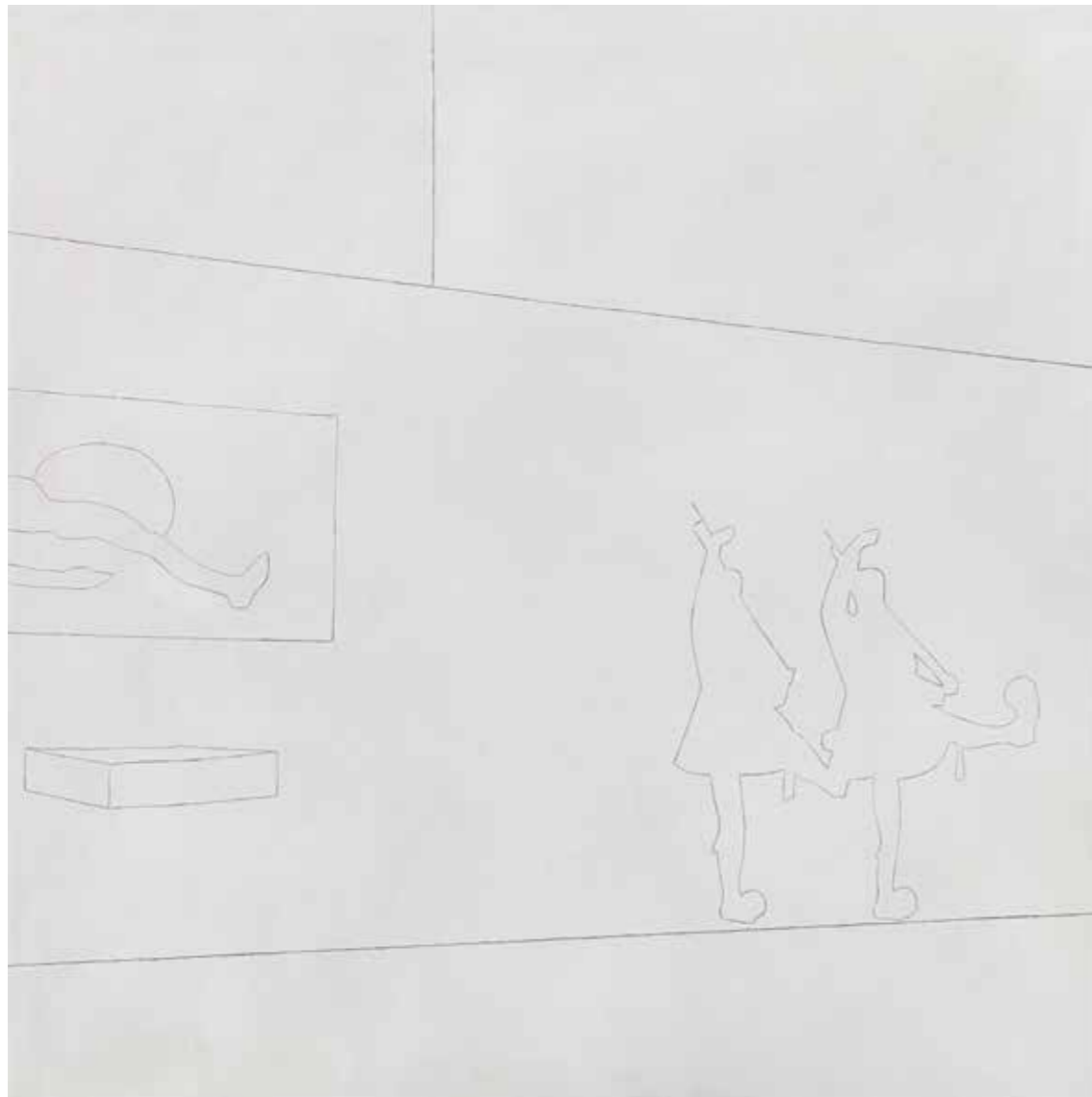




# απλότητα

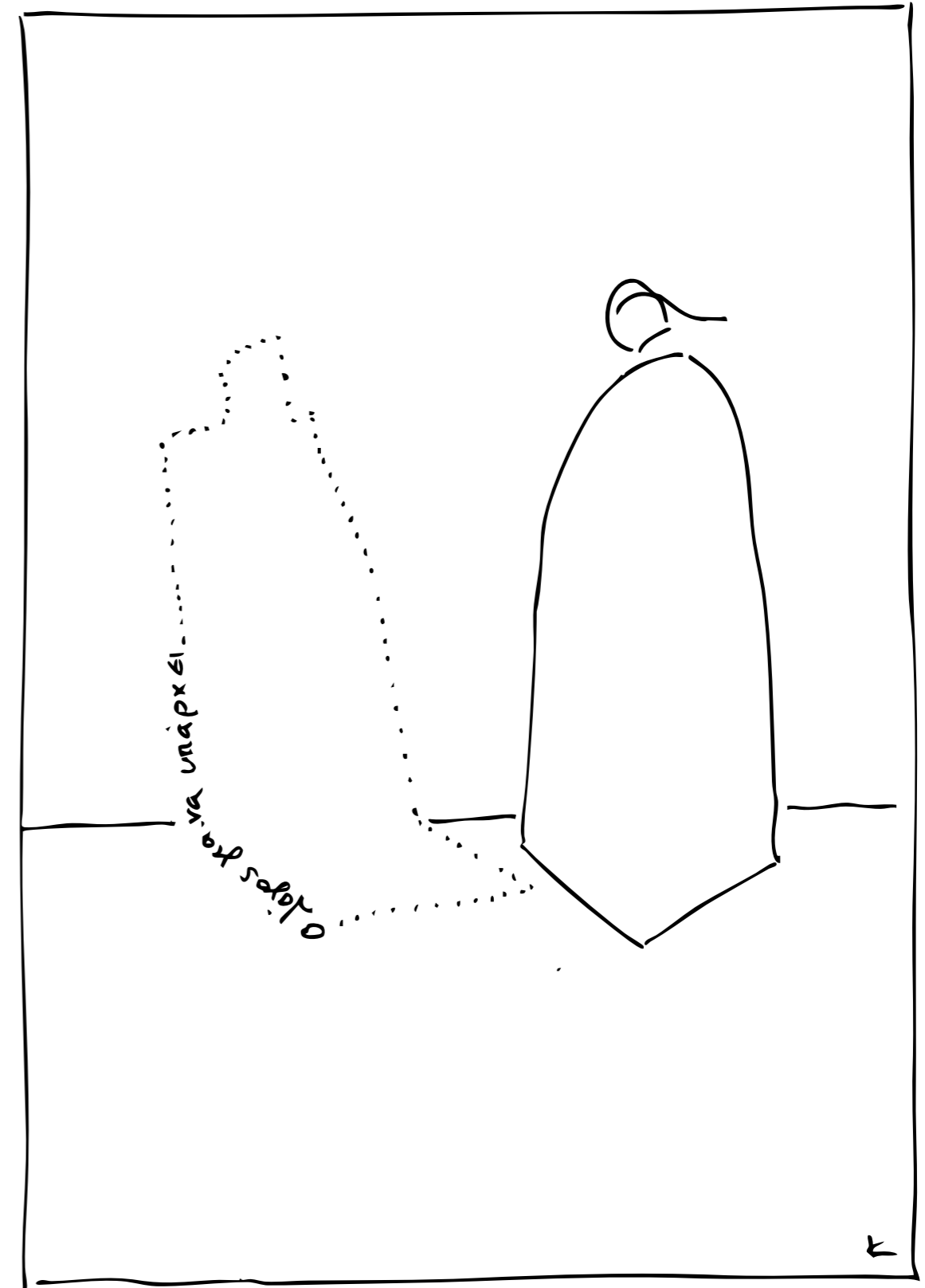
γραμμές

Ως αξία, δεν είναι έλλειψη, είναι επιλογή. Ως στάση ζωής, είναι η δύναμη να είσαι χωρίς να επιδεικνύεσαι, να πράττεις χωρίς να θορυβείς. Ως μορφή σοφίας, δεν πείθει αλλά επιτρέπει. Ως αισθητική, αφαιρεί αντί να προσθέτει. Ως μέτρο ψυχής, δεν ταραζει αλλά εξισορροπεί.



Ηλίας Παπαλιάκας

Η Πρωτοχρονιά του 2018 στην Αθήνα, 2019. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



## με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Παρατήρησε το έργο *Η Πρωτοχρονιά του 2018 στην Αθήνα*. Απόλαυσε το μεγαλείο μιας γραμμής, την απλότητα που μεγαλώνει χωρίς να βαραίνει. Αφού διαβάσεις τις σημειώσεις μας, δημιούργησε το δικό σου έργο. Συνέχισε το αποτύπωμα που σου δίνουμε από ένα άλλο έργο του **Ηλία Παπαηλιάκη** που έχει τίτλο *Η σκιά*. Η φράση «Ο λόγος για να υπάρχει...», που βλέπεις στο σχέδιο, αποτελεί το σημείο εκκίνησης. Συμπλήρωσέ την με λέξεις που έχουν νόημα για εσένα και φτιάξε το έργο σου με τρόπο απλό.

## με τα μάτια του ζωγράφου

Ο **Ηλίας Παπαηλιάκης** (1970- ), γεννημένος στην Κρήτη, είναι σύγχρονος Έλληνας ζωγράφος, γνωστός για τα αφαιρετικά του έργα. Χρησιμοποιεί γραμμές και σχήματα γεωμετρικά για να προκαλέσει συναισθηματική ανταπόκριση και να ενθαρρύνει την προσωπική ερμηνεία του θεατή. Η ζωγραφική του διακρίνεται για το λιτό εκφραστικό της λεξιλόγιο και την οικονομία των πλαστικών της μέσων. Με λίγες γραμμές, ελάχιστη ύλη και καθαρές χρωματικές παραθέσεις, ο ζωγράφος καταφέρνει να εκφράσει πλήθος συναισθημάτων, εικόνων και εννοιών.

Ένα από τα πιο γνωστά του έργα είναι η τοιχογραφία *Το φιλί* στην περιοχή του Μεταξουργείου στην Αθήνα, η οποία μέσα από το μέγεθος και την έντασή της αποδίδει το βάθος της αίσθησης που βιώνουμε όταν φιλιόμαστε, αποδίδει το ίδιο το συναίσθημα.

Στο έργο *Η Πρωτοχρονιά του 2018 στην Αθήνα* διακρίνονται η λιτότητα, η ροή της γραμμής, καθώς και η απλοποίηση της ανθρώπινης μορφής. Απεικονίζεται μια όψη του Μνημείου του Άγνωστου Στρατιώτη κατά την αλλαγή φρουράς των Ευζώνων, μέσα από μια εικαστική γλώσσα που αποδίδει μόνο τα ουσιώδη και τα συμβολικά χαρακτηριστικά του γεγονότος.

## με την πένα του λογοτέχνη

Η απλότητα είναι η απόλυτη τελειότητα.

**Λεονάρντο ντα Βίντσι**

*Less is more.*

**Λούντβιχ Μις βαν ντερ Ρόε**

Η ζωή είναι πραγματικά απλή, αλλά εμείς επιμένουμε να την κάνουμε περίπλοκη.

**Κομφούκιος**



## δικές σου σκέψεις στο χαρτί

- Γράψε ένα μικρό κείμενο για έναν τόπο που γνωρίζεις και που ξεχωρίζει για την απλότητά του.
- Γράψε ένα ποίημα με μόνο δέκα λέξεις, που να μεταφέρει έντονο συναίσθημα.
- Τι σημαίνει απλότητα για σένα; Πώς την εκφράζεις; Τι κερδίζεις όταν αφαιρείς;

## μια δική μας προσέγγιση

Ο λόγος, για να υπάρχει, πρέπει πρώτα να σιωπά.

Κι αν ακουστεί, να ακούγεται χωρίς βάρος, σαν μια απλή σκέψη ή μια κίνηση που επιτρέπει το πέρασμα του χρόνου.

Το λιτό είναι το πιο ουσιώδες και πλήρες.

Η μορφή που δεν ζητά να εντυπωσιάσει, αλλά να αφήσει χώρο στο βλέμμα και τη σκέψη βαθιά σημαντική.

Ομορφιά που αναπνέει ελεύθερα και απλότητα που συνδέεται με την εσωτερική ηρεμία είναι διαχρονικές αξίες.





# ενσυναίσθηση

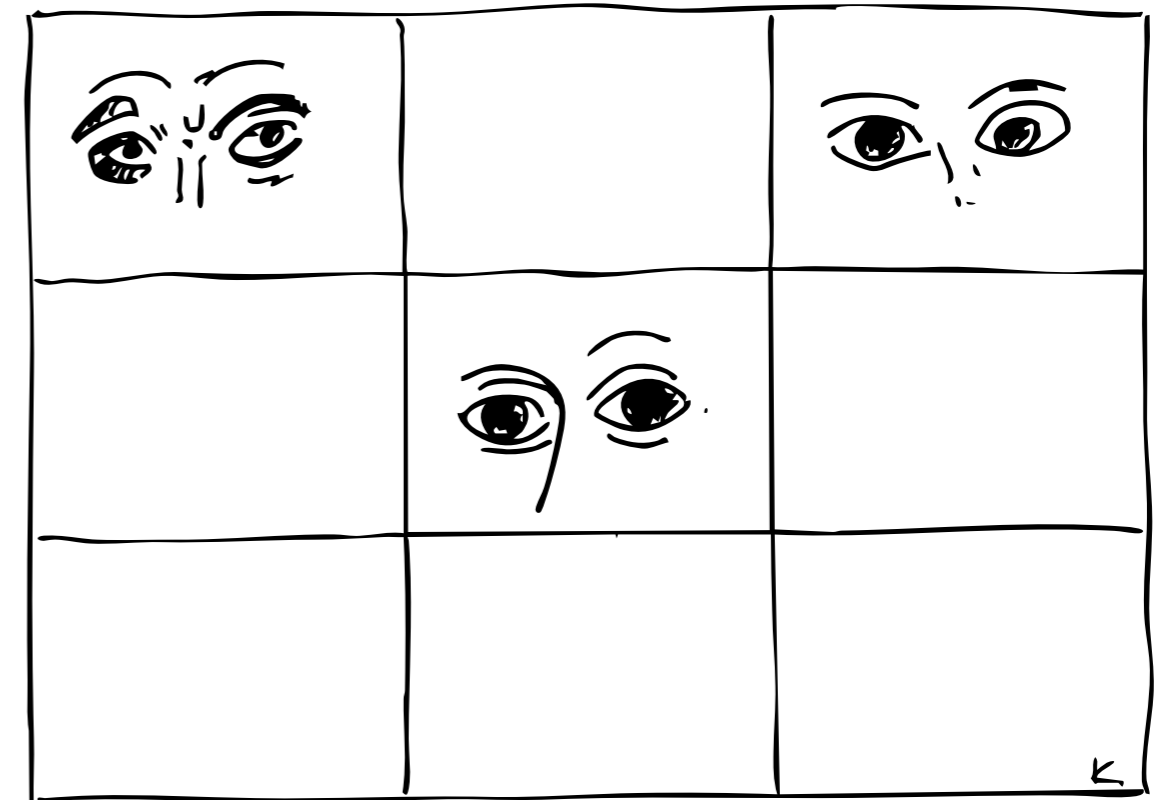
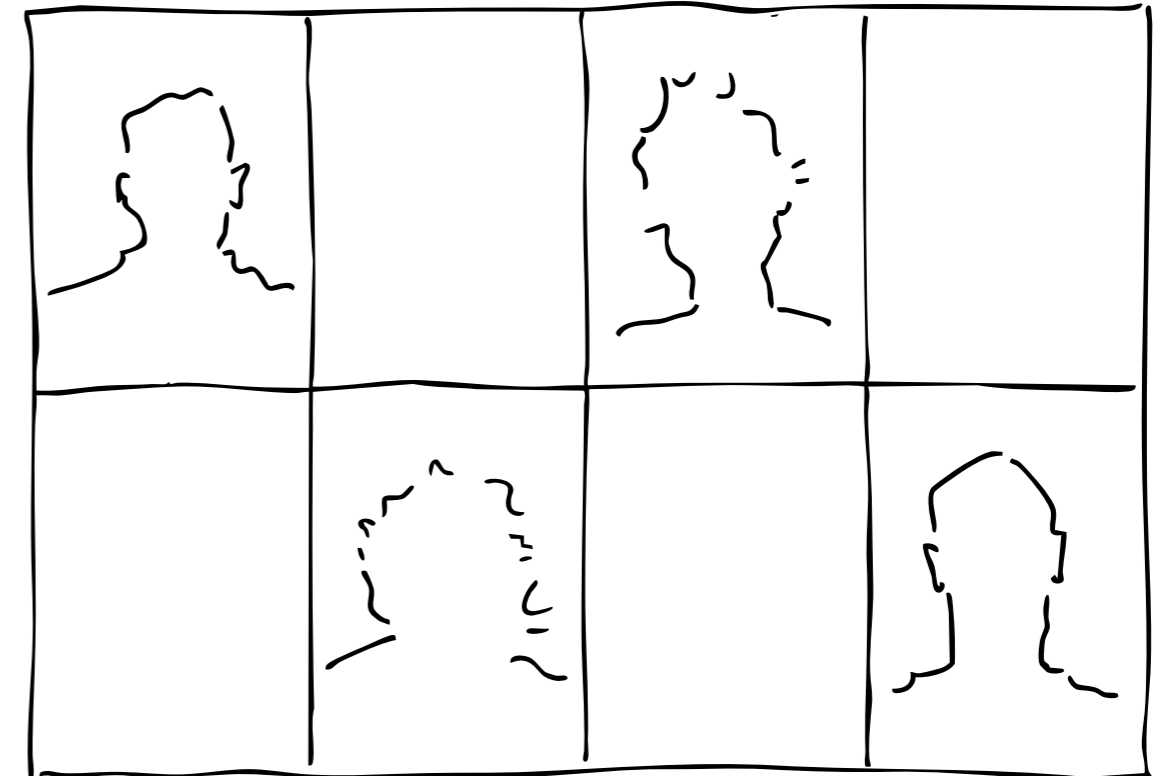
βλέμματα

Μια πολύτιμη ικανότητα που, ως αξία ζωής, οδηγεί στη συναισθηματική ευημερία. Μέσα από αυτήν κατανοούμε βαθύτερα τα συναισθήματα και τις εμπειρίες των ανθρώπων γύρω μας, αφού μας επιτρέπει να «μπαίνουμε στη θέση του άλλου». Η παρατηρητικότητα βοηθά στην ανάπτυξή της και στο χτίσιμο σχέσεων εμπιστοσύνης και συνεργασίας, κάνοντας το «εγώ» μέρος του «εμείς», το «ένα» μέρος του «όλου».



Εδοάρδος Σακαγιάν

Άτιτλο, 2022. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



## με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Μελέτησε το έργο του **Εδουάρδου Σακαγιάν** και δες πού σε οδηγούν οι σκέψεις σου. Ύστερα, στη σελίδα σχεδίου, δώσε μορφή στη δική σου έμπνευση. Στο πάνω μέρος του σχεδίου υπάρχουν σκίτσα ανθρώπινων μορφών που περιμένουν τη δική σου παρέμβαση. Στο κάτω μέρος, συναντάς ζευγάρια ματιών, εμπνευσμένα από τη ζωγραφική του Πάμπλο Πικάσο και την τέχνη της αγιογραφίας. Ζωγράφισε με χρώμα και φαντασία βλέμματα που εκπέμπουν ενσυναίσθηση ή αποτυπώνουν την ανάγκη ύπαρξής της.

## με τα μάτια του ζωγράφου

Ο **Εδουάρδος Σακαγιάν** (1957- ) είναι από τους σημαντικότερους εκπροσώπους της σύγχρονης ελληνικής παραστατικής ζωγραφικής. Στο κέντρο της τέχνης του βρίσκεται ο άνθρωπος, τον οποίον προσεγγίζει με μια προσωπική και συγκινητική ματιά, συνδυάζοντας την ατομική και τη συλλογική εμπειρία. Οι μορφές του μεταφέρουν συναισθήματα και σκέψεις, είναι ζωγραφισμένες με τα «μάτια της ψυχής», κινούνται δηλαδή ανάμεσα στη φαντασία και την πραγματικότητα. Στους πίνακές του, συχνά τοποθετεί τους πρωταγωνιστές σαν θεατές ενός θεατρικού δράματος ή μιας παράστασης τσίρκου, στην ουσία όμως είναι οι ίδιοι τα «θύματα» των δύσκολων καταστάσεων που βιώνουν. Με αυτόν τον τρόπο, ο ζωγράφος υπερασπίζεται την ατομικότητα και την προσωπική ιστορία του καθενός. Όπως λέει χαρακτηριστικά ο ίδιος: «Καλλιιεργώ την αγάπη για τον άνθρωπο, γιατί οι καταστάσεις τον εξοντώνουν».

Στο *Άτιτλο* βλέπουμε ανθρώπους που κρύβουν τον πόνο τους και παλεύουν σιωπηλά και μόνοι με τις δυσκολίες τους. Ο ζωγράφος μάς καλεί να δούμε βαθύτερα, να νιώσουμε την κατάστασή τους και να δείξουμε ενσυναίσθηση, κατανοώντας τι περνούν πραγματικά. Ως θεατές, η παρατήρηση γίνεται το μέσο για να πλησιάσουμε πιο ουσιαστικά όχι μόνο τους άλλους, αλλά και τον ίδιο μας τον εαυτό, μια γέφυρα ανάμεσα στην επιφάνεια και το βάθος της ανθρώπινης ψυχής.

## με την πένα του λογοτέχνη

Τα μάτια σου δεκατέσσερα.

Λαϊκή ρήση

Να προσέχεις πολύ καλά ό,τι συμβαίνει γύρω σου, γιατί η παρατήρηση είναι το πρώτο βήμα για να καταλάβεις τους άλλους.

Τα μάτια είναι ο καθρέφτης της ψυχής.

Παλιό ρητό

Όταν κοιτάμε με ευαισθησία, μπορούμε να διαβάσουμε την ψυχή του άλλου και να καταλάβουμε τι νιώθει, ακόμα κι όταν δεν το λέει με λόγια.



Το μόνο αποτέλεσμα που θα έχει το «οφθαλμός αντί οφθαλμού»  
είναι να κάνει όλον τον κόσμο τυφλό.

## Μαχάτμα Γκάντι

Η ενσυναίσθηση μας βοηθά να σταματήσουμε τον κύκλο της εκδίκησης, είτε υπάρχει πόνος είτε αδικία. Είναι μια πράξη ειρήνης και καλοσύνης.

Φύσις κρύπτεσθαι φιλεί  
[που σημαίνει: Η φύση αγαπά να κρύβεται]

## Ηράκλειτος

Η πραγματική ουσία των πραγμάτων είναι συχνά κρυμμένη και όχι εμφανής με την πρώτη ματιά, κάτι που ταιριάζει πολύ με την έννοια της ενσυναίσθησης, η οποία προϋποθέτει να ψάχνουμε πέρα από την επιφάνεια για να κατανοήσουμε τον άλλον.

## δικές σου σκέψεις στο χαρτί

▶ Παρατήρησε προσεκτικά τον πίνακα του Εδουάρδου Σακαγιάν και γράψε τι βλέπεις σε μία μορφή, αλλά και στο σύνολο του έργου.

▶ Θεωρείς πως είσαι καλός στο να παρατηρείς και να επικοινωνείς με τους ανθρώπους γύρω σου;

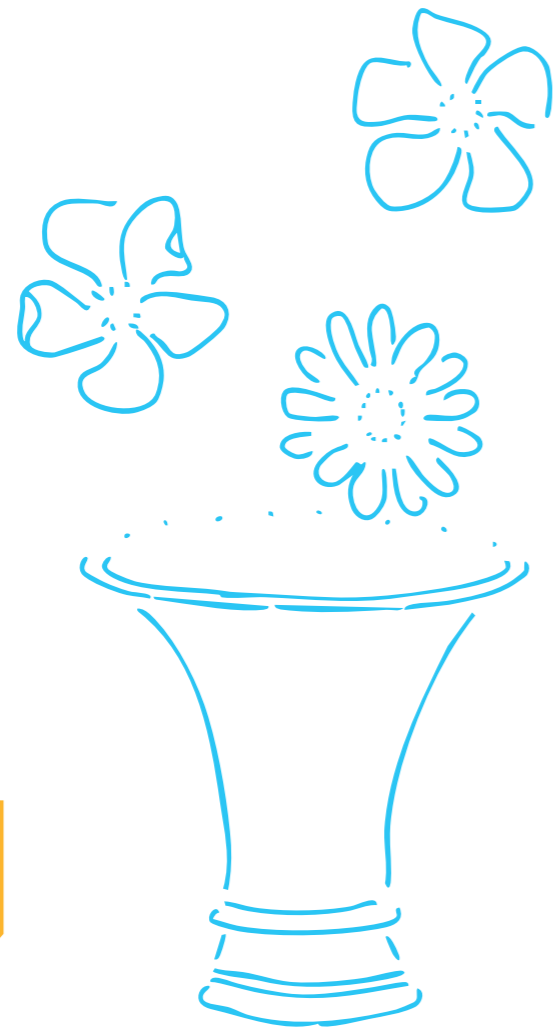
▶ Στον πίνακα του Εδουάρδου Σακαγιάν, οι άνθρωποι δεν έχουν επαφή μεταξύ τους, μόνο μαζί σου που τους κοιτάς. Τι σημαίνει αυτό για σένα; Πώς νιώθεις που τους βλέπεις να είναι τόσο κοντά, αλλά ταυτόχρονα τόσο μόνοι; Γράψε ένα κείμενο που να μιλά γι' αυτήν την αποξένωση και για το πώς εσύ – ο θεατής – γίνεσαι ο μοναδικός τους σύνδεσμος.

## μια δική μας προσέγγιση

Οι άνθρωποι δεν χρειάζονται πάντα συμβουλές.  
Μερικές φορές το μόνο που χρειάζονται  
είναι ένα χέρι για να κρατηθούν,  
ένα αυτί να τους ακούσει  
και μια καρδιά που μπορεί  
να τους καταλάβει...

Αντουάν ντε Σαιντ-Εξυπερύ  
«Ο μικρός πρίγκιπας»

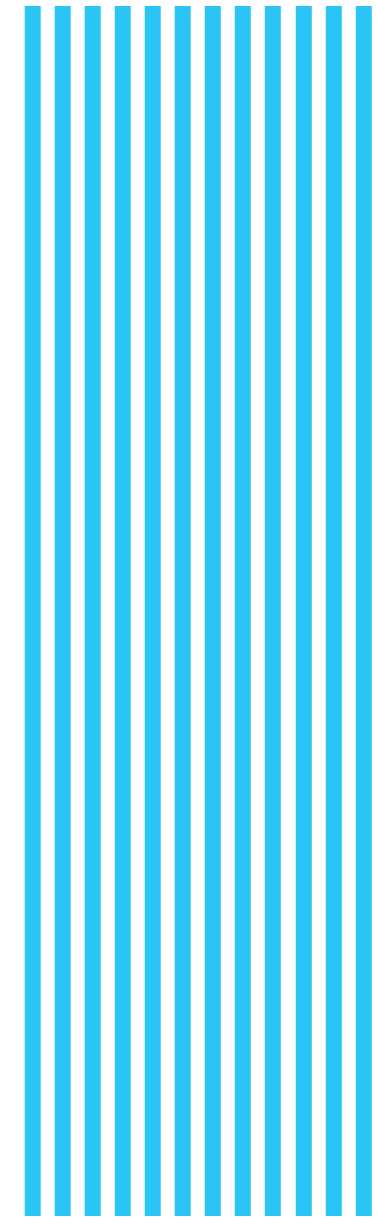




π



ZYΓA





## τρυφερότητα

Η τρυφερότητα, ως αξία, αναφέρεται στην ευαισθησία, τη φροντίδα και την καλοσύνη που δείχνουμε προς τους άλλους. Είναι ένα είδος αγάπης που δεν απαιτεί μεγαλόσχημες πράξεις, αλλά εκδηλώνεται μέσα από μικρές, καθημερινές, λεπτές χειρονομίες που εκφράζουν στοργή.

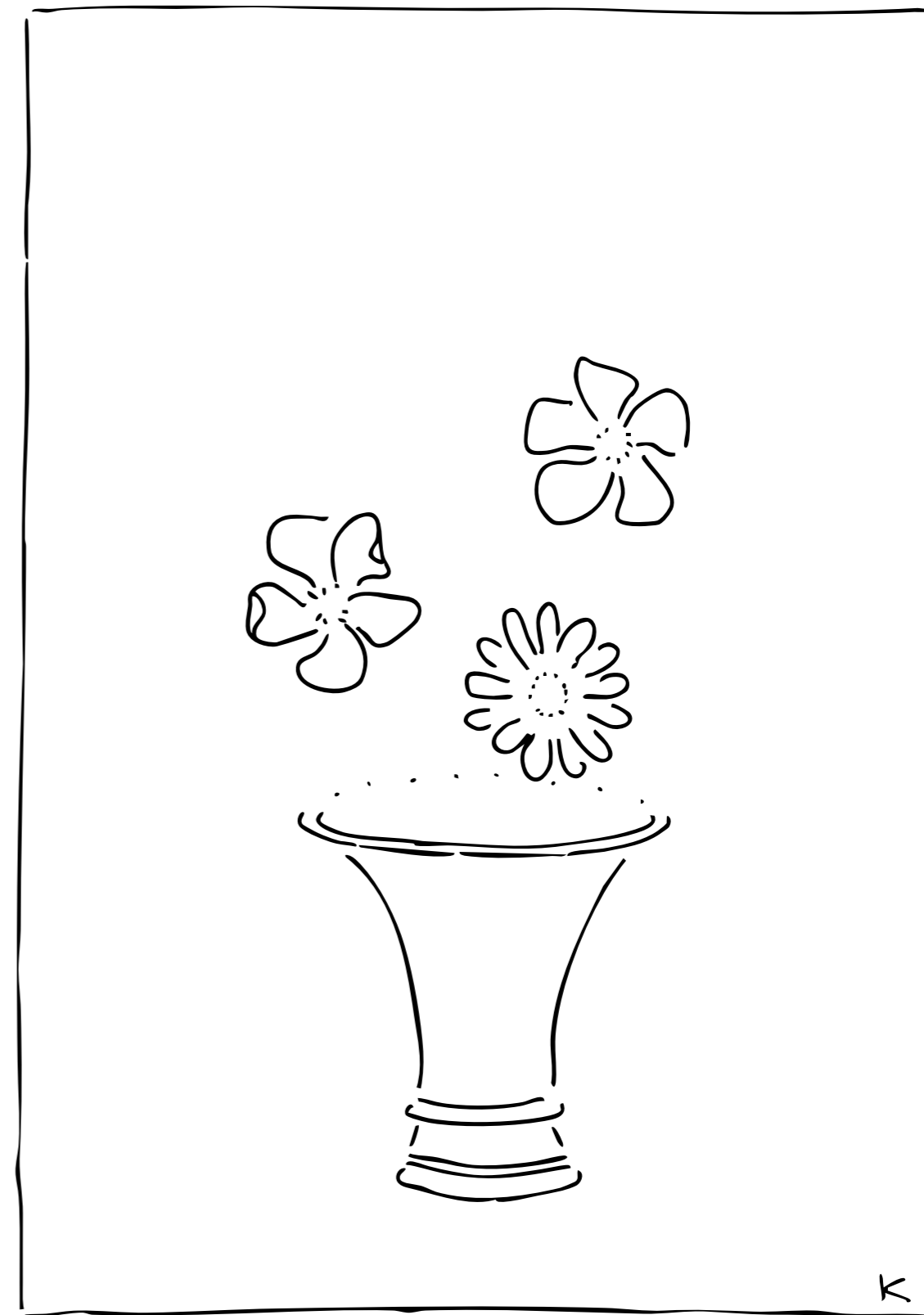
λουλούδια



**Ιωάννης Ζαχαρίας**  
*Όρφο κορίτσι*, 1866-1873.  
Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



**Γεώργιος Ιακωβίδης**  
*Η κόρη με τα ρόδα*, 1917.  
Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



κ



### με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Αφού δεις με προσοχή τα έργα *Όρθιο κορίτσι* του **Ιωάννη Ζαχαρία** και *Η κόρη με τα ρόδα* του **Γεώργιου Ιακωβίδη**, εστίασε στην τρυφερότητα που αποπνέουν τα πρόσωπα, τα βλέμματα και οι κινήσεις των μορφών. Μελέτησε τα αντικείμενα, γράψε τις σκέψεις σου σε χαρτί και φτιάξε το δικό σου έργο. Ζωγράφισε όσα λουλούδια θέλεις πάνω στο σχέδιο του βάζου που σου δίνουμε, χρησιμοποιώντας χρώματα που για σένα εκφράζουν τρυφερότητα, ευγένεια και αγάπη. Μπορείς να προσθέσεις λέξεις ή μικρές φράσεις ή να φανταστείς τα λουλούδια σαν πρόσωπα. Με αυτόν τον τρόπο μπορείς να αποτυπώσεις όσα ένιωσε βλέποντας τα έργα.

### με τα μάτια του ζωγράφου

Ο **Ιωάννης Ζαχαρίας** (1845-;) ήταν σημαντικός Έλληνας ζωγράφος του 19ου αιώνα. Μέσα από πρόσωπα και σκηνές της καθημερινής ζωής, αποτύπωνε με ευαισθησία την ανθρώπινη τρυφερότητα και ευγένεια, ενώ ταυτόχρονα απεικόνιζε με ακρίβεια την πραγματικότητα.

Ο πίνακας *Όρθιο κορίτσι* απεικονίζει μια νεαρή κοπέλα που στέκεται όρθια, ντυμένη παραδοσιακά, κρατώντας καλάθι με λουλούδια. Χωρίς να μιλά, το ήρεμο βλέμμα και η στάση του σώματός της αποκαλύπτουν με ευγένεια και λεπτότητα μια βαθιά εσωτερική ευαισθησία. Το χρώμα και το φως χαρίζουν στο έργο μια γαλήνια ατμόσφαιρα, γεμάτη τρυφερότητα.

### με το βλέμμα άλλου ζωγράφου

Ο **Γεώργιος Ιακωβίδης** (1853-1932) συγκαταλέγεται μεταξύ των πιο σημαντικών Ελλήνων ζωγράφων του 19ου αιώνα. Υπηρέτησε ως ο πρώτος διευθυντής της Εθνικής Πινακοθήκης. Αγαπούσε να ζωγραφίζει σκηνές από την καθημερινή ζωή, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στις οικογένειες και τα παιδιά. Ξεχώρισε για την ικανότητά του να αποτυπώνει την τρυφερότητα και την ψυχολογία των χαρακτήρων, καθιστώντας τα ανθρώπινα συναισθήματα κεντρικό θέμα στην ελληνική ζωγραφική.

Στον πίνακα *Η κόρη με τα ρόδα* βλέπουμε ένα συνεσταλμένο κορίτσι με ήσυχο πρόσωπο και τρυφερό βλέμμα να κρατά στα χέρια του μπουκέτο με τριαντάφυλλα. Τα απαλά χρώματα, το αχνό φως και η ευγενική στάση της κοπέλας μεταφέρουν ένα αίσθημα καλοσύνης. Η επιλογή των γεμάτων χρώμα ρόδων ως κεντρικό στοιχείο ενισχύει τον συμβολισμό της τρυφερότητας και του ρομαντισμού.



### δικές σου σκέψεις στο χαρτί

- Γράψε μια τρυφερή ιστορία με αρχή, μέση και τέλος, βασισμένη σε έναν από τους δύο πίνακες.
- Γράψε ένα γράμμα σε κάποιον που αγαπάς.
- Σημείωσε στιγμές όπου οι καθημερινές μας πράξεις δείχνουν τρυφερότητα.

### μια δική μας προσέγγιση

«Είναι και τούτη η τρυφερότητα, να μπορής πότε-πότε να βλέπεις, / [...] μια γυναίκα με κινήσεις απλές και φυσικές σα να καθάριζε φρέσκα φασολάκια / [...] σε ώρα κανονική, σε κανονικό βράδυ, / σε μέτρα κανονικά, μιας σωστής ανάγκης», γράφει ο ποιητής **Γιάννης Ρίτσος** υπενθυμίζοντάς μας πως η τρυφερότητα βρίσκεται στο να βλέπεις και να εκτιμάς τα καθημερινά, τα απλά πράγματα, όπως ένα πιάτο φαγητό ή μια όμορφη, ήσυχη στιγμή. Είναι αυτές οι στιγμές που γεμίζουν τη ζωή μας με ζεστασιά και αγάπη.

Ο **Πάμπλο Πικάσο** έλεγε «Θέλω να μείνω για πάντα παιδί», γιατί η παιδική αθωότητα είναι η πηγή της δημιουργικότητας και της ζωής. Αυτή η τρυφερότητα που φέρουμε από μικροί είναι πολύτιμη και χρειάζεται να την προστατεύουμε και να την ενισχύουμε καθημερινά.





# ανθεκτικότητα

καράβια

Ως αξία, η ανθεκτικότητα μας επιτρέπει να παραμένουμε δυνατοί και να αντιμετωπίζουμε αλλαγές, αναπτύσσοντας θετικούς τρόπους διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων. Με επιμονή και αντοχή, προσαρμοζόμαστε και προχωράμε μπροστά με θάρρος και αποφασιστικότητα.



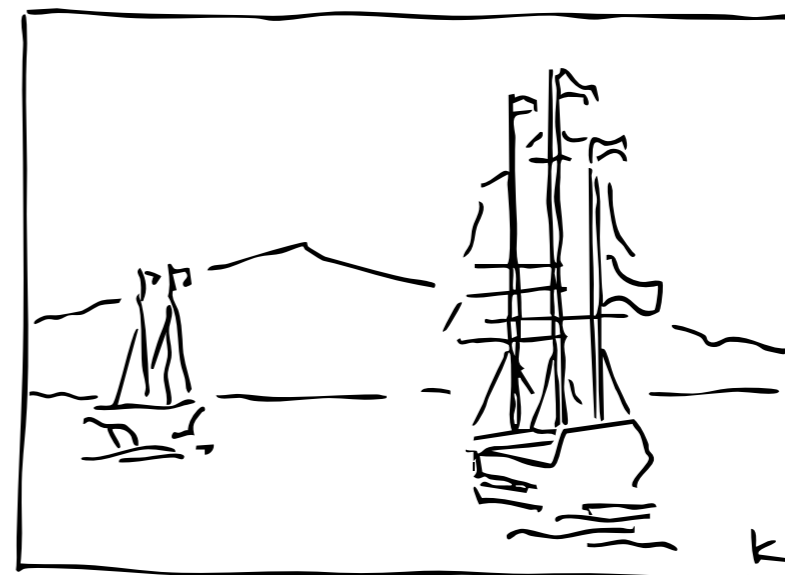
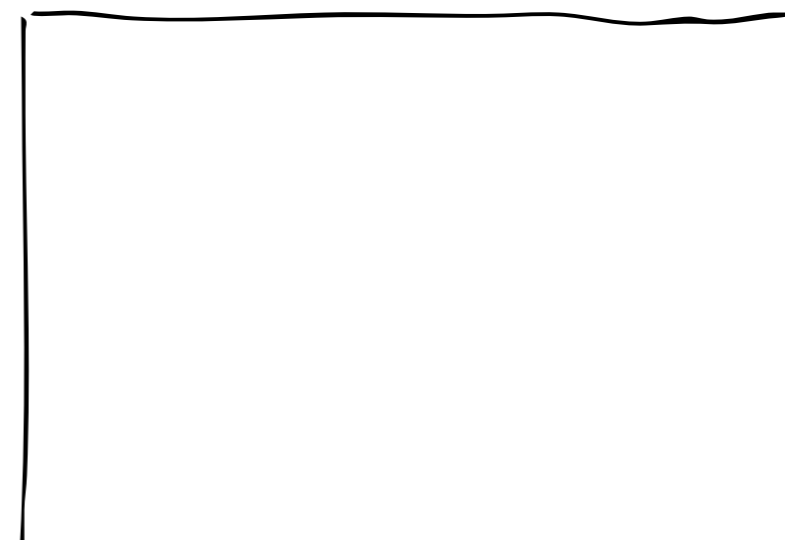
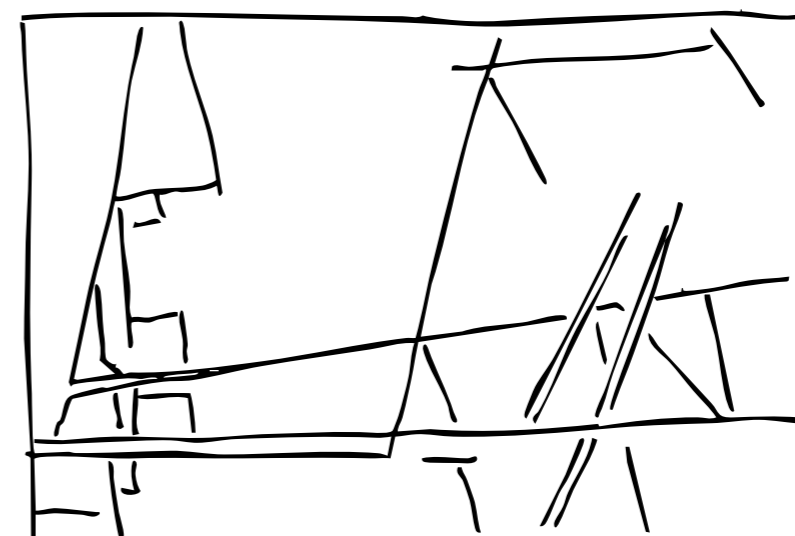
**Κωνσταντίνος Βολανάκης**

Σημαιοστόλιστα πλοία, 1889-1893. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



**Πάρις Πρέκας**

Πανιά καϊκιών, 1962. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



## με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Παρατήρησε με προσοχή τα έργα *Σημαιοστόλιστα πλοία* του **Κωνσταντίνου Βολανάκη** και *Πανιά καϊκιών* του **Πάρι Πρέκα**, δύο έργα διαφορετικής εποχής και τεχνικής εκτέλεσης που εκφράζουν άλλες καλλιτεχνικές απόψεις. Δες πώς και τα δύο δηλώνουν το ταξίδι και αναδεικνύουν τη στενή σχέση του ανθρώπου με τη θάλασσα. Η ελπίδα και η πίστη σε ένα καλύτερο αύριο δίνουν στο καράβι ώθηση να πλέει προς τον προορισμό του. Έτσι, τα πλοία μπορούν επίσης να συμβολίζουν την ανθεκτικότητα του ανθρώπου απέναντι στις δυσκολίες της ζωής. Αφού διαβάσεις περισσότερες πληροφορίες στα κείμενα που ακολουθούν, φτιάξε το δικό σου έργο.

Στο σχέδιό σου παραθέτουμε το αποτύπωμα των δύο έργων και σε προσκαλούμε να τα χρωματίσεις και να τα ολοκληρώσεις όπως θέλεις, αφήνοντας τη φαντασία σου ελεύθερη. Στο κέντρο, δημιούργησε το δικό σου έργο που να εκφράζει τι σημαίνει για σένα ανθεκτικότητα μέσα από θαλασσινά τοπία ή άλλα στοιχεία.

## με τα μάτια του ζωγράφου

Ο **Κωνσταντίνος Βολανάκης** (1837-1907), γεννημένος στο Ηράκλειο, θεωρείται ο πατέρας της ελληνικής θαλασσογραφίας με έργα που απεικονίζουν παράκτια τοπία, ιστορικές σκηνές και ναυμαχίες από την εποχή της Ελληνικής Επανάστασης. Τα έργα του ξεχωρίζουν για την προσεκτική απόδοση των λεπτομερειών, το ακριβές σχέδιο και το μελετημένο χρώμα.

Στα *Σημαιοστόλιστα πλοία* η θάλασσα μοιάζει απέραντη και τα χρώματα δημιουργούν μια ήρεμη, ποιητική ατμόσφαιρα. Φορτωμένα με πολύχρωμες, ζωηρές σημαίες που ανεμίζουν περήφανα στον αέρα, αυτά τα πλοία δηλώνουν γιορτή, ανεξαρτησία και ιστορική μνήμη. Ο ζωγράφος αναδεικνύει με δεξιοτεχνία την κλασική και πανηγυρική διάσταση των ναυτικών σκηνών, δημιουργώντας μια αίσθηση μεγαλοπρέπειας. Οι σκηνές του Κωνσταντίνου Βολανάκη δείχνουν τη δύναμη και την επιμονή του ελληνικού λαού να συνεχίζει, να ελπίζει και να προχωρά με θάρρος και αντοχή μπροστά στις προκλήσεις.

## με το βλέμμα άλλου ζωγράφου

Ο **Πάρις Πρέκας** (1926-1999) ήταν σημαντικός Έλληνας καλλιτέχνης του 20ού αιώνα. Η δουλειά του δεν περιορίζεται μόνο στη ζωγραφική, αλλά επεκτείνεται και σε άλλες μορφές τέχνης. Στα έργα του συναντάμε συχνά καϊκια, άλογα, ελληνικά τοπία και σχήματα που θυμίζουν την αρχαία και τη νεότερη ιστορία μας. Ξεκίνησε με ρεαλιστικό ύφος, αλλά αργότερα υιοθέτησε μια πιο μοντέρνα, αφαιρετική τεχνοτροπία.

Ο πίνακας *Πανιά καϊκιών* είναι μια απεικόνιση με γεωμετρικά σχήματα που μοιάζουν με μεγάλα πανιά και κατάρτια πλοίων. Παρόλο που δεν καταλαβαίνουμε αμέσως τι δείχνει, ο τίτλος μάς βοηθά. Εμφανίζονται μεγάλα, λευκά, γεμάτα φως πανιά, καθαρά, λιτά, αλλά και δυναμικά, καθώς δείχνουν κίνηση εκφράζοντας περίτρανα την αξία της αντοχής.

Το έργο του αναδεικνύει τη σημασία του φωτός, της θάλασσας και της ελληνικής ταυτότητας, ενώ ταυτόχρονα εκφράζει αξίες όπως η απλότητα, η ισορροπία και η ανθεκτικότητα.



## δικές σου σκέψεις στο χαρτί

- Φαντάσου ότι είσαι ένας από τους ναυτικούς στο έργο *Σημαιοστόλιστα πλοία*. Γράψε μια επιστολή σε κάποιον δικό σου στο σπίτι, περιγράφοντας τη γιορτή στη θάλασσα.
- Περίγραψε μια φανταστική περιπέτειά σου στο πέλαγος. Τι δυσκολίες φαντάζεσαι πως μπορεί να αντιμετωπίσεις;
- Γράψε μια σύντομη ιστορία με αρχή, μέση και τέλος που να εξηγεί πώς τα πανιά συμβολίζουν την ανθεκτικότητα.

## μια δική μας προσέγγιση

Το ρητό του Γερμανού φιλοσόφου **Φρίντριχ Νίτσε** «Ό,τι δεν με σκοτώνει με κάνει πιο δυνατό» μπορεί να συσχετιστεί με τα έργα. Η σημαιοστολισμένη μορφή των πλοίων δεν δείχνει μόνο τον θρίαμβο μετά από δύσκολες δοκιμασίες. Έχει προηγηθεί ένας αγώνας, ένας κόπος. Άρα αυτά τα πλοία που έχουν αντέξει δεν καταστράφηκαν. Έτσι, υψώνουν περήφανα τις σημαίες τους.

Τα πανιά των καϊκιών, από την άλλη, δεν είναι απλώς αντικείμενα. Είναι σύμβολα επιβίωσης, κόπου και αγώνα, μέσα σε δύσκολες συνθήκες. Αντέχουν στον αέρα, τη θάλασσα και τις καταιγίδες. Κουβαλούν ιστορίες ανθρώπων που παλεύουν με τα κύματα, αλλά συνεχίζουν. Το έργο φαντάζει απλό, αλλά είναι γεμάτο ένταση. Η αφαιρετική γραφή που επιλέγει ο Πάρις Πρέκας δείχνει την εσωτερική δύναμη του ανθρώπου. Στη ζωή μας, όλοι περνάμε στιγμές δύσκολες. Στιγμές που μας ζορίζουν, που μας κουράζουν, που ίσως μας πληγώνουν. Όμως αυτό που έχει αξία είναι το πώς στεκόμαστε ξανά στα πόδια μας.





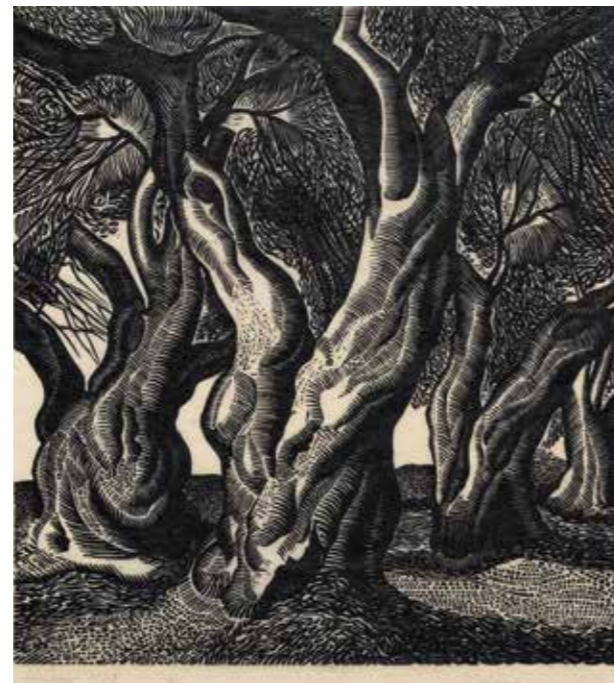
# σεβασμός

Ο σεβασμός είναι μια θετική αξία και συνίσταται στην τιμή, τη στοργή και τη μέριμνα που εκδηλώνουμε για οτιδήποτε θεωρούμε σημαντικό και άξιο λόγου, προσοχής και εκτίμησης.

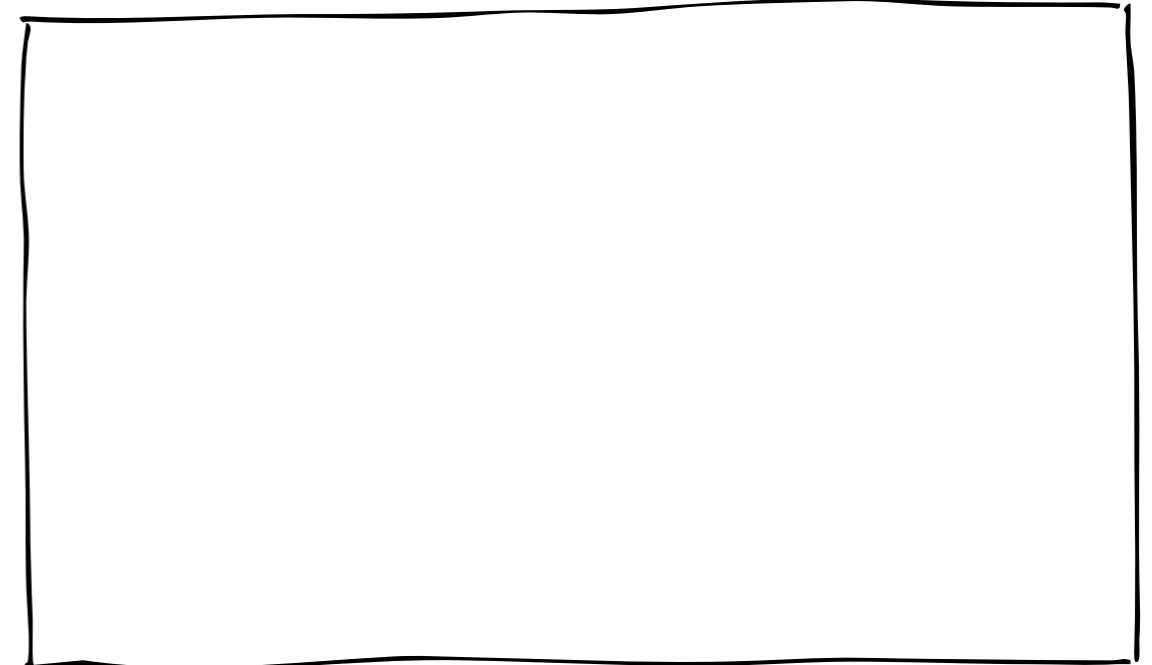
δέντρα



**Βάσω Κατράκη**  
Τοπίο με δέντρα, χ.χ.  
Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



**Α. Τάσος**  
Κορμός, 1938.  
Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



## με τα δικά σου μάτια, με το δικό σου τρόπο

Δημιούργησε το δικό σου έργο με έμπνευση από τους καλλιτέχνες. Παρατήρησε τα έργα τους και προσπάθησε να διαβάσεις τα μηνύματα που μεταφέρουν. Στο σχέδιο που σου δίνουμε, μπορείς αρχικά να επεκτείνεις τις γραμμές στο πάνω και στο κάτω αποτύπωμα σχεδιάζοντας δυναμικές, αποφασιστικές, σκληρές, παχιές αλλά και απαλές, λεπτές, ευαίσθητες, φροντισμένες, γωνιώδεις ή καμπύλες γραμμές. Στο κέντρο ζωγράφησε κάτι που να αποπνέει σεβασμό προς τη φύση, εμπνευσμένο από την τέχνη της χαρακτικής.

## με τα μάτια της χαρακτικής

Η **Βάσω Κατράκη** (1914-1988) ήταν σημαντική Ελληνίδα χαράκτρια του 20ού αιώνα. Τα έργα της χαρακτηρίζονται από έντονες γραμμές, σχηματοποίηση και λιτή έκφραση. Η τέχνη της τιμά την παράδοση και αναδεικνύει τη βαθιά σχέση του ανθρώπου με τη φύση και την πολιτιστική του κληρονομιά. Παράλληλα, τη χαράκτρια απασχολούσαν έντονα η ελευθερία, η ειρήνη, η δικαιοσύνη και η σημασία να υπερασπίζεται κανείς ό,τι πιστεύει. Τα χαρακτηριστικά της συχνά απεικονίζουν τη φύση με σεβασμό και ευαισθησία, δείχνοντας τη δύναμη αλλά και την τρωτότητά της. Η διττή αυτή εικόνα της φύσης γεννά βαθύ αίσθημα ευθύνης και υπενθυμίζει πως ο σεβασμός και η προστασία της είναι βασική προϋπόθεση για την αειφορία και τη διασφάλιση ενός βιώσιμου μέλλοντος.

Στο έργο *Τοπίο με δέντρα* βλέπουμε χαρακτηριστική σε ξύλο, όπου το τοπίο παρουσιάζεται ως ένας ζωντανός οργανισμός, συνδεδεμένος άρρηκτα με τον άνθρωπο. Η φύση δείχνει μυστηριώδης και δραματική μέσα από τις έντονες και καθηλωτικές γραμμές, ενώ η λιτή χρωματική παλέτα του λευκού και του μαύρου, καθώς και οι έντονες αντιθέσεις φωτός και σκιάς, χαρίζουν στο έργο μια ακατέργαστη ζωντάνια, αλλά και μια σιωπηλή ευαισθησία, που υπογραμμίζουν την ανάγκη διαρκούς προστασίας της φύσης.

## με το βλέμμα άλλου χαρακτήρα

Ο **Α. Τάσος (Αναστάσιος Αλεβίζος)** (1914-1985) ήταν σημαντικός Έλληνας χαράκτης. Ήταν ιδιαίτερα ευαίσθητοποιημένος στα κοινωνικά ζητήματα, με άποψη για την ελληνική ιστορία και πολιτική. Τα έργα του περιλαμβάνουν τοπία, μορφές ανθρώπων και ζώων, αλλά και κοινωνικά θέματα. Η τέχνη του χαρακτηρίζεται από την έντονη γραμμικότητα και την αφαιρετική προσέγγιση.

Στο έργο του *Κορμός* η χρήση του ξύλινου κορμού ως κεντρικού στοιχείου συμβολίζει τη σταθερότητα και τη δύναμη, την αντοχή και τη συνέχεια στον χρόνο, τη βιωσιμότητα αλλά και τις ρίζες του ανθρώπου στη φύση. Ο Τάσος χρησιμοποιεί την ξυλογραφία χαράσσοντας έντονα γεωμετρικά σχήματα και γραμμές που δημιουργούν μια αίσθηση αυστηρότητας και καθαρότητας. Ένας δυνατός και περήφανος κορμός δέντρου, γεμάτος βαθιές γραμμές και σκοτεινές σκιές, με άσπρο και μαύρο, χωρίς καθόλου χρώμα, εμφανίζεται στιβαρός, ζωντανός, εντυπωσιακός, μοιάζει να έχει περάσει καταιγίδες και ανέμους, αλλά να στέκεται ακόμα όρθιος και περήφανος, φανερώνοντας την ψυχή της φύσης. Ο κορμός μοιάζει σύμβολο αντοχής, ελπίδας και σεβασμού, μπορούμε να τον παρομοιάσουμε με έναν άνθρωπο δυνατό, υπομονετικό και αξιοσέβαστο.



Παράλληλα, συμβολίζει τη φύση που επιμένει και που αναδεικνύει τη σιωπηλή, αλλά πανίσχυρη δύναμη της, ακόμη και όταν ο άνθρωπος δεν τη φροντίζει όπως της αξίζει. Μας υπενθυμίζει ότι, όπως εκείνη μάς προσφέρει ενέργεια, τροφή και ζωή, έτσι κι εμείς έχουμε την ευθύνη να τη σεβόμαστε και να τη φροντίζουμε με συνείδηση και αγάπη.

## δικές σου σκέψεις στο χαρτί

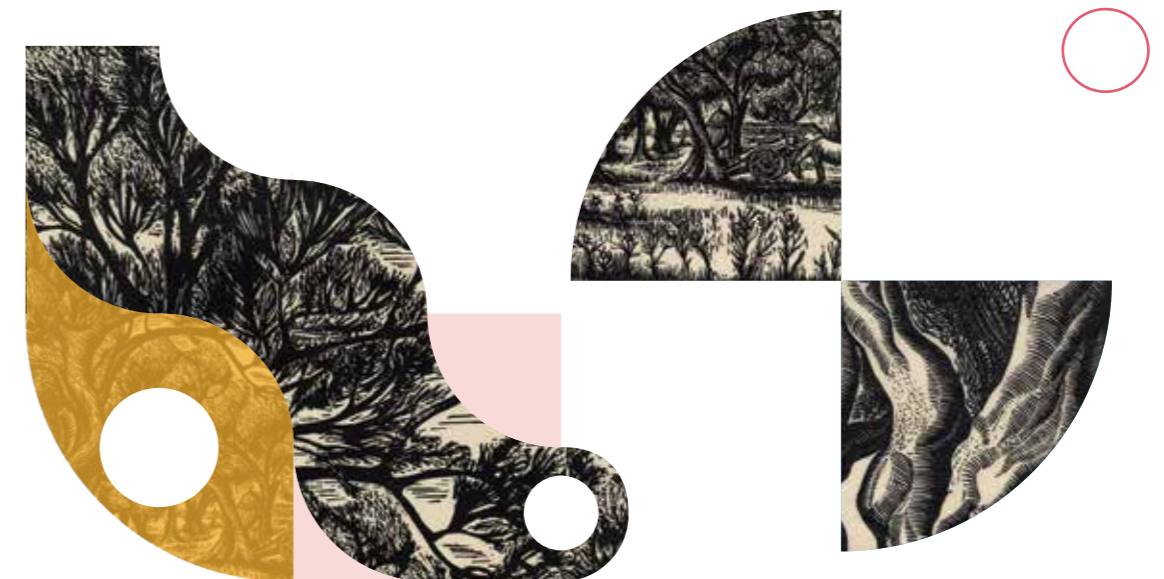
Εξήγησε με λίγα λόγια τι σημαίνει για σένα η λέξη «σεβασμός». Γράψε λίγα λόγια για ανθρώπους που σέβεσαι.

Αναζήτησε πληροφορίες στο διαδίκτυο για την τέχνη της χαρακτικής και γράψε ένα σύντομο κείμενο για την τέχνη αυτή.

Αναζήτησε την έννοια της αειφορίας και σύνταξε έναν σύντομο ορισμό.

## μια δική μας προσέγγιση

Το ελληνικό Σύνταγμα στην πρώτη παράγραφο του άρθρου 2 κατοχυρώνει τον σεβασμό του ανθρώπου ως αδιαπραγμάτευτη και θεμελιώδη αξία την οποία το κράτος οφείλει να προστατεύει. Η αρχή του σεβασμού της αξίας καθενός ανθρώπου βασίζεται στο αξίωμα ότι όλοι γεννιόμαστε ελεύθεροι και ίσοι στην αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα, εφόσον όλοι είμαστε από τη φύση μας προικισμένοι με λογική και συνείδηση. Ο Γερμανός φιλόσοφος **Ιμμάνουελ Καντ** θεωρεί ότι ο σεβασμός είναι ο τρόπος με τον οποίο οφείλουμε να σχετιζόμαστε μεταξύ μας και ότι είναι ανήθικο να αντιμετωπίζουμε τους άλλους ως μέσο για να πετύχουμε κάτι για τον εαυτό μας. Όπως ο ίδιος διατύπωσε, «Πράττε έτσι, ώστε να χρησιμοποιείς την ανθρωπότητα, τόσο στο πρόσωπό σου όσο και στο πρόσωπο του άλλου ανθρώπου, πάντα ταυτόχρονα ως σκοπό και ποτέ μόνο ως μέσο».





# φιλοξενία

στέγες

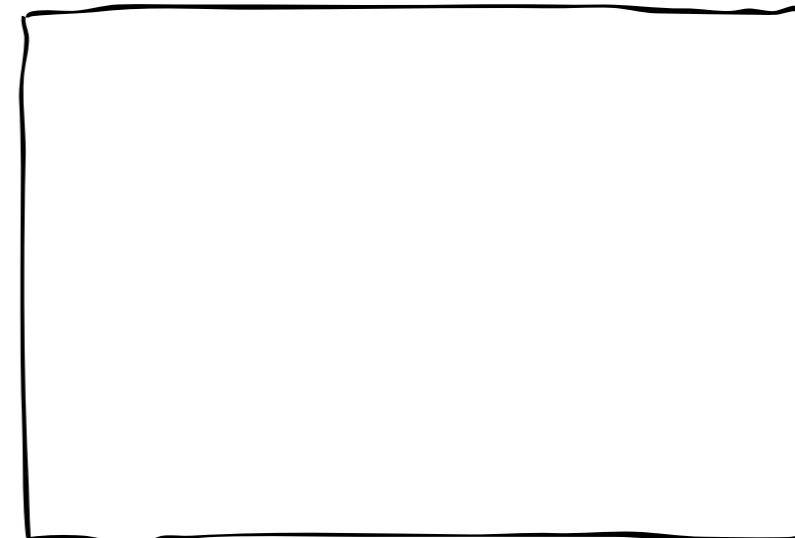
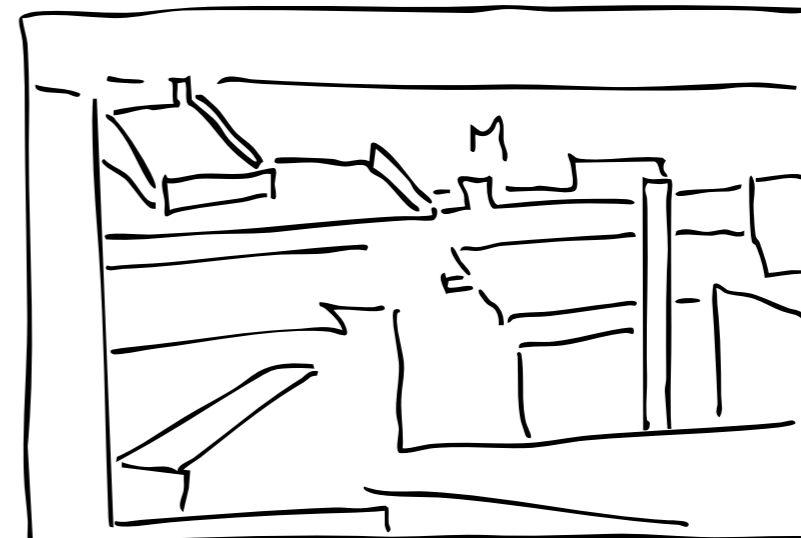
Η φιλοξενία είναι η περίθαλψη και η φροντίδα των άλλων στην οικία μας, χωρίς υποχρέωση ανταπόδοσης. Η φιλοξενία είναι μια αξία ενδεικτική της ευγένειας και της αξιοπρέπειας του οικοδεσπότη, αλλά είναι και ιερό καθήκον, ειδικά όταν ο άλλος άνθρωπος είναι ξένος ή βρίσκεται σε ανάγκη. Στην αρχαία ελληνική παράδοση, το καθήκον της φιλοξενίας προστατευόταν από τον Ξένιο Δία. Η φιλοξενία λειτουργεί ως γέφυρα ανάμεσα σε ανθρώπους και λαούς, ως πρακτική που ευνοεί την ειρήνη, την αλληλεγγύη και την αποδοχή της διαφορετικότητας.



**Παναγιώτης Τέτσος**  
Αρδηττός, 1960.  
Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



**Κούλα Μαραγκοπούλου**  
Η Τζα, 1971-1976.  
Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



## με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Παρατήρησε προσεκτικά τα έργα *Αρδηττός* του **Παναγιώτη Τέτση** και *Η Τζια* της **Κούλας Μαραγκοπούλου**. Σκέψου ότι η οικία σημαίνει για τον καθένα μας ασφάλεια, προστασία, ζεστασιά και υποδοχή και φτιάξε το δικό σου έργο. Σου δίνουμε τα αποτυπώματα των δύο έργων που σε βοηθούν να εμπνευστείς. Στη μέση φτιάξε κάτι που να δείχνει πώς εσύ βλέπεις τη φιλοξενία.

## με τα μάτια του ζωγράφου

Ο **Παναγιώτης Τέτσης** (1925-2016) ήταν σπουδαίος Έλληνας ζωγράφος που αγαπούσε πολύ τη θάλασσα, το φως και τα νησιωτικά σπίτια. Γεννήθηκε στην Ύδρα και από μικρός άρχισε να ζωγραφίζει. Οι πίνακές του είναι γεμάτοι χρώμα και ζωντάνια. Του άρεσε να αποτυπώνει το φως του ήλιου και τις παραδοσιακές οικίες, τις οποίες δεν έβλεπε μόνο ως όμορφα κτήρια, αλλά ως μέρη γεμάτα ζωή και ιστορίες. Πίστευε ότι αυτά τα σπίτια φτιάχτηκαν από ανάγκη, για να στεγάσουν οικογένειες και να προστατεύσουν τους ενοίκους τους. Η απλότητα και η ειλικρίνεια ήταν για εκείνον η πραγματική ομορφιά..

Στον πίνακα *Αρδηττός* του Παναγιώτη Τέτση διακρίνονται μόνο οι στέγες των αστικών σπιτιών αποκαλύπτοντας μια βαθιά αλήθεια: η ουσία της κατοίκησης που σχετίζεται με την προστασία του ανθρώπου και με τη φιλοξενία δεν χρειάζεται παρά μια στέγη για να πραγματοποιηθεί. Η στέγη είναι το ελάχιστο της κατοικίας, αλλά και το πιο ουσιαστικό.

## με το βλέμμα άλλης ζωγράφου

Η **Κούλα Μαραγκοπούλου** (1913-1997) ήταν σημαντική Ελληνίδα ζωγράφος που αγαπούσε ιδιαίτερα τη φύση και συχνά μιλούσε για την τέχνη της ακουαρέλας και τη δύναμη του «φευγαλέου». Της άρεσε να ζωγραφίζει τοπία, πρόσωπα και αντικείμενα, χρησιμοποιώντας έντονα χρώματα και δικές της ξεχωριστές τεχνικές, και έμεινε γνωστή για την αγάπη της προς τα ελληνικά τοπία και την ιδιαίτερη ματιά της στη στιγμή που περνά και χάνεται. Η Κούλα Μαραγκοπούλου έχει αποτυπώσει σε πολλά έργα της την ατμόσφαιρα και την ιδιαιτερότητα των νησιών του Αιγαίου.

Στο έργο της *Η Τζια* έχει αποδώσει τοπία και σκηνές από το νησί της Κέας μέσα από μια εξπρεσιονιστική προσέγγιση. Οι φόρμες είναι αφαιρετικές, τα χρώματα είναι έντονα και κυριαρχεί ο αυθορμητισμός της ζωγράφου που αποτυπώνει τη στιγμή και το συναίσθημα που τη διακατέχει. Η ίδια είχε αναφέρει πως ορισμένες φορές η φύση ολοκλήρωνε τα έργα της, όπως στην περίπτωση μιας ακουαρέλας που ολοκληρώθηκε με τη βοήθεια της βροχής, που πρόσθεσε σταγόνες, σαν δάκρυα, στο χαρτί.

## δικές σου σκέψεις στο χαρτί

- Πώς θα ήθελες να είναι το σπίτι σου, ώστε να μπορείς να φιλοξενείς φίλους με ζεστασιά και άνεση;
- Αν ήσουν πρόσφυγας σε μια ξένη χώρα πώς θα ήθελες να σε υποδεχτούν;
- Ποια είναι η σημασία της φιλοξενίας στη σύγχρονη εποχή;

## μια δική μας προσέγγιση

Η φιλοξενία συνδέεται άμεσα με το δικαίωμα κάθε παιδιού να έχει μια οικογένεια και ένα ασφαλές περιβάλλον. Κανένα παιδί δεν πρέπει να μεγαλώνει χωρίς αγάπη, φροντίδα και προστασία. Η φιλοξενία, σε αυτή την περίπτωση, σημαίνει άνοιγμα της καρδιάς και του σπιτιού προς εκείνα τα παιδιά που το έχουν ανάγκη, προσφέροντάς τους στήριξη και θαλπωρή.

Αντίστοιχα, η φιλοξενία αφορά και τους ξένους, ειδικά τους πρόσφυγες, ανθρώπους που ξεριζώθηκαν από την πατρίδα τους λόγω πολέμου ή διώξεων. Το να δεχτούμε αυτούς τους ανθρώπους με κατανόηση και σεβασμό, χωρίς προκαταλήψεις, είναι υποχρέωση κάθε κοινωνίας που τιμά τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Το ίδιο ισχύει και για τους άστεγους, που πολλές φορές είναι αόρατοι στην καθημερινότητά μας. Η προσφορά καταλύματος, γεύματος και ενθάρρυνσης είναι μορφές φιλοξενίας που δείχνουν ότι ενδιαφερόμαστε για τον άνθρωπο.

Η φιλοξενία εκδηλώνεται και μέσα από τον τουρισμό, όπου η ευγένεια, η εξυπηρέτηση και η θερμή επαφή με τους επισκέπτες μιας χώρας, μπορούν να δημιουργήσουν όμορφες εμπειρίες και θετική εικόνα για έναν τόπο.

Τελικά, η φιλοξενία είναι μια έννοια ευρεία και βαθιά: είναι η θαλπωρή που προσφέρουμε σε όποιον τη χρειάζεται – ένα χαμόγελο, μια αγκαλιά, ένα «καλώς ήρθες». Είναι η έμπρακτη απόδειξη ότι νοιαζόμαστε. Σε έναν κόσμο που συχνά αποξενώνει, η φιλοξενία μπορεί να γίνει γέφυρα φιλίας και αλληλεγγύης.





στοιχεία της φύσης

# δημιουργικότητα

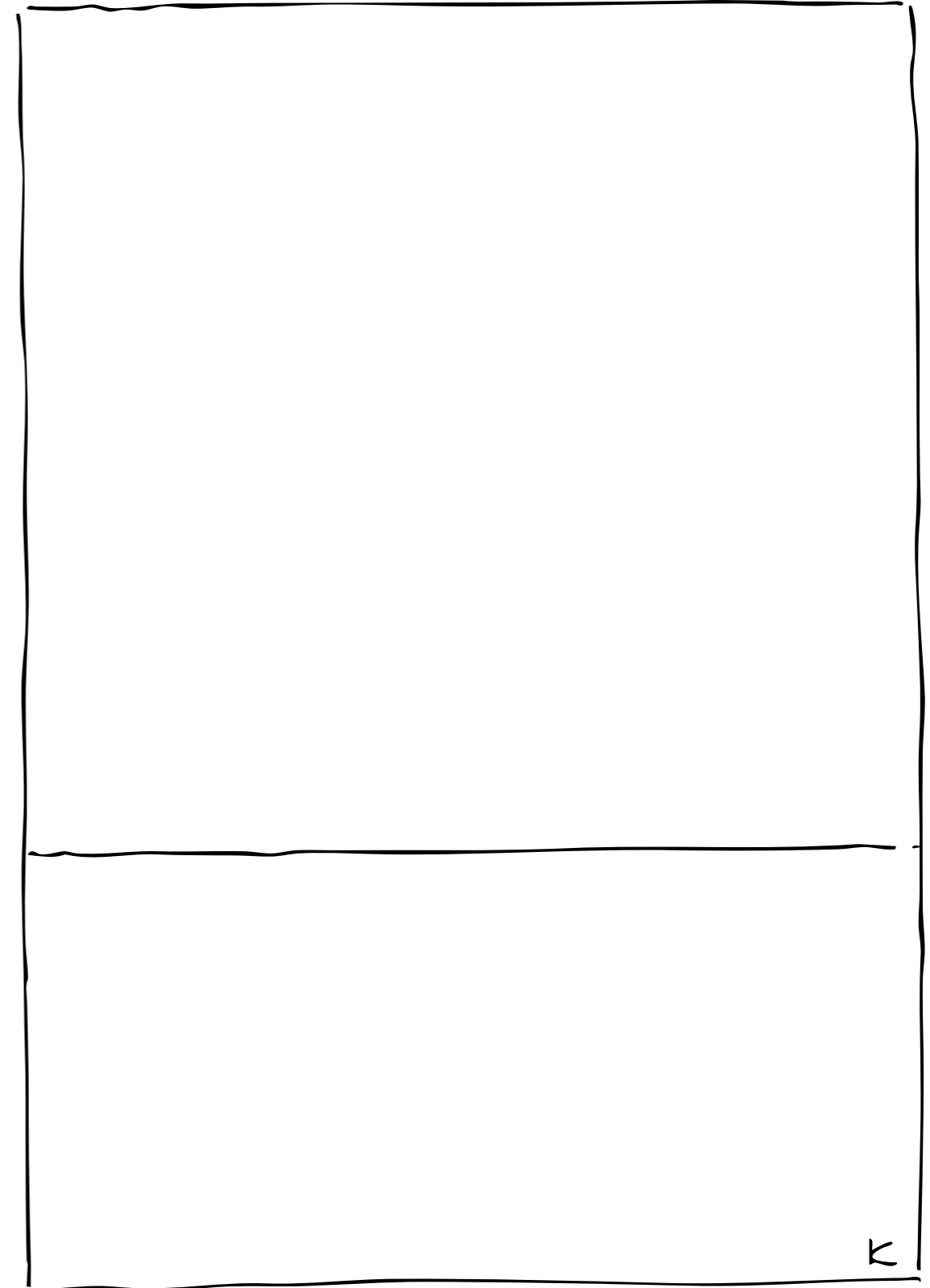
Η δημιουργικότητα αφορά τη φαντασία και την εφευρετικότητα. Αποτελεί αξία που μας ωθεί να βλέπουμε κάθε ιδέα σαν σπίθα που φωτίζει τον κόσμο. Μέσα από την προσωπική μας έκφραση και τις εμπειρίες μας, μπορούμε να προσφέρουμε κάτι καινούργιο που όχι μόνο αντανακλά τον εαυτό μας, αλλά συμβάλει και στο κοινό καλό.



**Δημήτρης Ανδραδάκης**  
Σύννεφα πάνω από την Αθήνα, 2001.  
Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



**Μιχάλης Μανουσάκης**  
Αιτίλο, 2023. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



κ



## με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Σου δίνουμε μια λεπτή γραμμή στον ορίζοντα. Αφού παρατηρήσεις προσεκτικά τα έργα, δημιούργησε κάτι δικό σου.

Στον πίνακα του **Μιχάλη Μανουσάκη**, η θάλασσα μοιάζει ανήσυχη μέσα στο σκοτάδι. Χτυπά με ορμή έναν βράχο, ενώ από τα βάθη της αναδύεται ένα φως που απλώνεται προς τα πάνω, φωτίζοντας τον σκοτεινό ουρανό.

Στο έργο του **Δημήτρη Ανδρεαδάκη**, ένα σύννεφο αιωρείται σιωπηλό, πάνω από την απέραντη πόλη που βουίζει από ενέργεια. Στρέφοντας το βλέμμα προς τον ουρανό, γεννιέται μέσα μας η προσμονή, η ελπίδα για μια αλλαγή στη γη.

Τι εικόνα θα δημιουργήσεις εσύ με τη δική σου φαντασία πάνω στη λεπτή γραμμή του ορίζοντα;

## με το βλέμμα του ζωγράφου

Ο **Μιχάλης Μανουσάκης** (1953- ), που γεννήθηκε στα Χανιά, συγκαταλέγεται στους σημαντικούς σύγχρονους Έλληνες ζωγράφους. Το έργο του, που ξεχωρίζει για τον έντονο ανθρωπισμό και την ευαισθησία του, εστιάζει στη βιωματική εμπειρία και στην καθημερινότητα, τις οποίες ενσωματώνει στη ζωγραφική του με μοναδική τεχνική, δημιουργώντας πλούσιες και ιδιαίτερα συμβολικές συνθέσεις. Μέσα από αφηγήσεις, χρώματα, ρυθμούς και εικόνες, εκφράζει τον βαθύτερο ανθρώπινο ψυχισμό, αναδεικνύοντας τη σχέση του με τον χώρο.

Θέματα όπως η επιστροφή στις ρίζες, η αναγέννηση και η καθημερινή ελπίδα μετατρέπουν τα έργα του σε μια ψυχολογική και συναισθηματική εμπειρία. Με βαθιά εκτίμηση προς τις νεανικές αγάπες και τα πάθη που τον διαμόρφωσαν, θεωρεί πως τίποτα δεν είναι αμιγώς δικό μας, αλλά όλα προσφέρουν αφορμές για μια αθόρυβη και αδιάκοπη ανταλλαγή ιδεών και συναισθημάτων σχετικά με το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον που διαμορφώνεται. Η δουλειά του αποτελεί κατάθεση μνήμης και προσωπικών στιγμών, ένα ταξίδι ανάμεσα στο φως και το σκοτάδι της ενηλικίωσης.

## με το βλέμμα άλλου ζωγράφου

Ο **Δημήτρης Ανδρεαδάκης** (1964- ), γεννημένος στα Χανιά, ανήκει στους καλλιτέχνες που μελετούν ανατομικά μέσα από τη ζωγραφική τους διαφορετικές όψεις της πραγματικότητας, δίνοντας έμφαση στην ανθρωποκεντρική διάστασή της. Το φως παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο – διαπερνά τα τοπία, τους ουραμούς, τις μορφές και τα εσωτερικά δωμάτια που απεικονίζει, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα με πνευματικότητα. Το έργο του *Σύννεφα πάνω από την Αθήνα* εντάσσεται στην ενότητα που μελετά την τοπιογραφία συνδυάζοντας φυσικό και αστικό περιβάλλον. Με μια προσωπική, συναισθηματική ματιά που εδράζεται στη μεγάλη ζωγραφική παράδοση της Ευρώπης, ερμηνεύει την πραγματικότητα και σμιλεύει εικόνες που προκαλούν στον θεατή συγκίνηση, σκέψεις και συναισθήματα για τον χώρο και τον χρόνο.



## Δικές σου σκέψεις στο χαρτί

Γράψε ένα μικρό κείμενο ή ένα σύντομο ποίημα στα οποία θα περιγράψεις τα συναισθήματα που σου προκαλεί κάθε έργο.

Γράψε μια ιστορία που να αποκαλύπτει ένα μυστικό που ίσως κρύβει ο βράχος πάνω στον οποίο χτυπά η θάλασσα.

Γράψε μια ιστορία που να περιγράφει τι μπορεί να βλέπει το σύννεφο, καθώς αιωρείται ψηλά στην πόλη.

## μια δική μας προσέγγιση

Δημιουργία!

Η ποιήτρια **Έμιλι Ντίκινσον** πίστευε πως «είναι εύκολο να δημιουργείς όταν η ψυχή σου παίζει και ο νους ταξιδεύει».

Ο **Αλμπέρ Καμί**, φιλόσοφος που αναζητούσε το νόημα της ζωής, συνήθιζε να λέει πως «το να δημιουργείς είναι σαν να ζεις δύο φορές».

Ο φιλόσοφος **Ιμμάνουελ Καντ**, πιστός στη δύναμη της ηθικής, θεωρούσε πως η δημιουργία είναι ο καλύτερος τρόπος να απολαμβάνουμε κάθε στιγμή.

Και ο ζωγράφος **Βίνσεντ βαν Γκογκ** αποτύπωνε το πάθος του με τα λόγια: «Ονειρεύομαι τη ζωγραφική μου και ζωγραφίζω το όνειρό μου».

Μέσα από τη δημιουργικότητα, η καρδιά μας εκφράζει την αλήθεια της.

Εσύ; Πώς θα εκφράσεις τη δική σου αλήθεια;

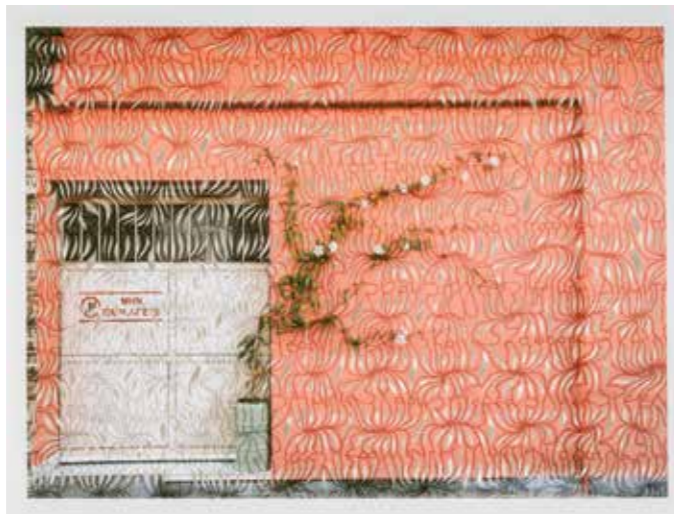




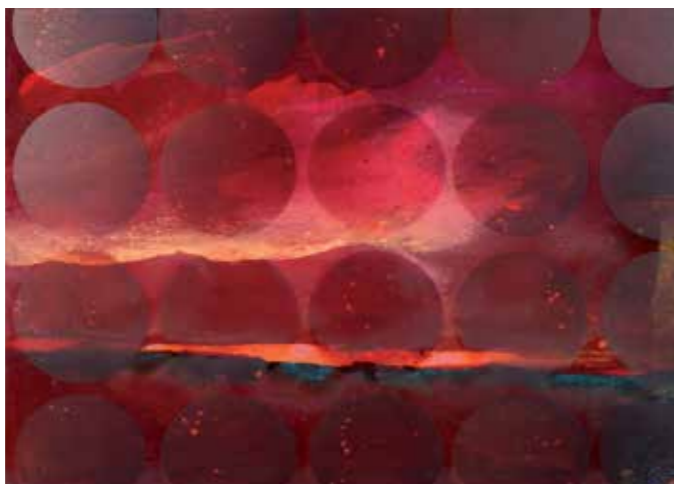
# αγάπη

Ως αξία, η αγάπη είναι η επιθυμία να φροντίζεις και να στηρίζεις κάποιον χωρίς να περιμένεις αντάλλαγμα, ενώ ο έρωτας είναι το έντονο πάθος και η επιθυμία για κάποιον, που συχνά συνοδεύεται από αισθησιακή ή σωματική έλξη. Αν και συνδέονται, αποτελούν δύο διαφορετικές έννοιες με διαφορετική φύση και διάρκεια.

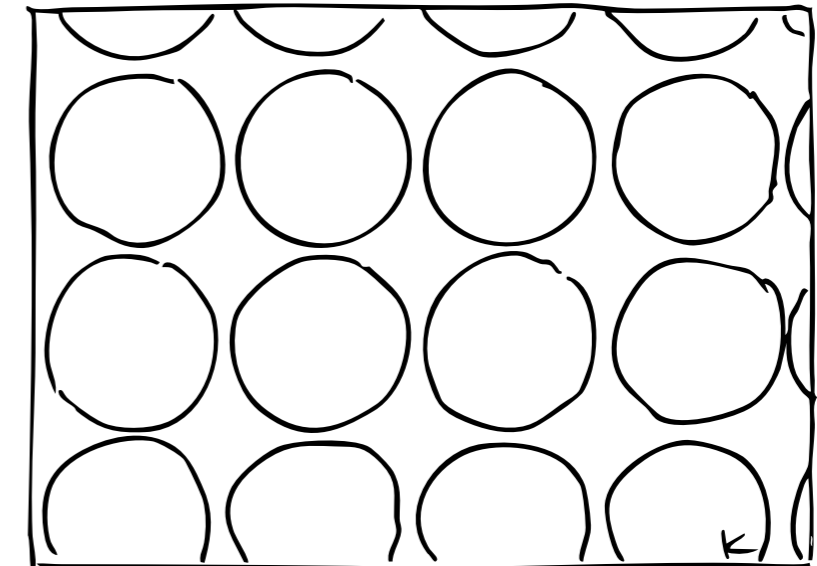
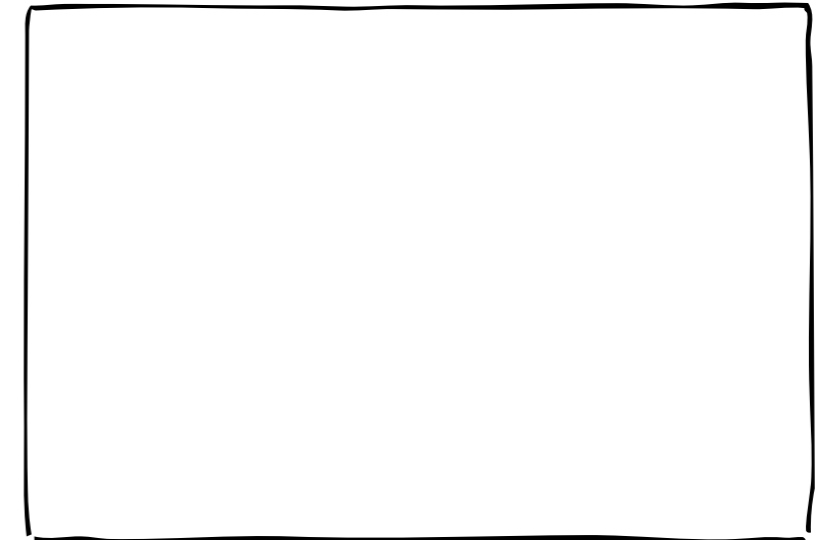
μοτίβα



**Μαρία Οικονομοπούλου**  
*Growing Care Athens 5, 2010. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος*



**Μανώλης Χάρος**  
*Κόκκινο λυκόφως, 2017-2024. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος*



## με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Παρατήρησε προσεκτικά τα έργα *Growing Care Athens 5* της **Μαρίας Οικονομοπούλου** και *Κόκκινο λυκόφως* του **Μανώλη Χάρου**. Δες τι είδους μοτίβα, σχήματα και ιδέες χρησιμοποιούν για να εκφραστούν, και προσπάθησε να σκεφτείς ποια νοήματα επιδιώκουν να μεταδώσουν. Αφού μελετήσεις τις πληροφορίες μας, δημιούργησε το δικό σου εικαστικό έργο. Αρχικά, σου δίνουμε τα αποτυπώματα των δύο έργων των καλλιτεχνών μέσα από το βλέμμα ενός τρίτου καλλιτέχνη, τα οποία μπορείς να ολοκληρώσεις όπως θες. Στο κέντρο υπάρχει ένα κενό παραλληλόγραμμο για να δημιουργήσεις το δικό σου μοτίβο, το οποίο με χρώματα και σχήματα να εκφράζει τη δική σου αίσθηση της αγάπης ή του έρωτα.

## με τα μάτια της εικαστικού

Η **Μαρία Οικονομοπούλου** (1961-) είναι σύγχρονη εικαστικός που στα έργα της εξερευνά την έννοια της ανάπτυξης, τόσο κυριολεκτικά όσο και μεταφορικά, καθώς και την έννοια της φροντίδας, ως μέριμνας και ανησυχίας για το περιβάλλον. Την απασχολεί ιδιαίτερα πώς οι άνθρωποι ζουν και αλληλεπιδρούν στην πόλη, ειδικά ως ενεργοί πολίτες σε αστικούς χώρους, όπως είναι τα πάρκα, οι πλατείες ή οι δρόμοι. Η καλλιτέχνη παρουσιάζει τη φροντίδα του δημόσιου χώρου – για παράδειγμα, την καλλιέργεια λουλουδιών σε πεζοδρόμια ή τον καθαρισμό ενός παρτεριού – όχι απλώς ως πράξη αισθητικής, αλλά ως πράξη αγάπης προς τον συνάνθρωπο και την κοινότητα.

Στο έργο της *Growing Care Athens 5* η Μαρία Οικονομοπούλου καταγράφει ιδιωτικές παρεμβάσεις πρασίνου σε δημόσιους χώρους στην Αθήνα. Μέσα από φωτογραφίες απλών αντικειμένων που χρησιμοποιούνται για την προστασία φυτών, δημιουργεί εγκαταστάσεις και χάρτινα λουλούδια. Παράλληλα, φτιάχνει δαντελωτά κολάζ με στοιχεία από αυτούς τους μικρούς κήπους. Η τέχνη της ίσως λειτουργεί σαν κάλεσμα να αγαπήσουμε πιο ουσιαστικά τον δημόσιο χώρο, τους συμπολίτες μας, και τελικά τον ίδιο τον κόσμο μας.

## με το βλέμμα άλλου εικαστικού

Ο **Μανώλης Χάρος** (1960-) είναι εικαστικός γνωστός για την ενασχόλησή του με τη ζωγραφική, τη χαρακτηριστική και τις κατασκευές. Το έργο του ξεφεύγει από τα συνηθισμένα όρια της ζωγραφικής γιατί δεν χρησιμοποιεί πάντα τον παραδοσιακό καμβά. Δημιουργεί εικόνες που δίνουν την εντύπωση ότι σταματούν τον χρόνο. Όπως λέει ο ίδιος, προσπαθεί να «κρατήσει» τον χρόνο, αποτυπώνοντας στιγμές όπως την πανσέληνο, τη χαραυγή ή το ηλιοβασίλεμα. Αυτές οι εικόνες ίσως να θέλουν να μας αποσπάσουν από το γνώριμο, το συνηθισμένο, το καθημερινό και να μας οδηγήσουν σε κάτι πιο συγκινητικό, εσωτερικό, ουσιαστικό.

Το έργο του *Κόκκινο λυκόφως*, με απλά αλλά δυνατά στοιχεία, ίσως να αποτελεί έναν εικαστικό στοχασμό για την αγάπη, όχι ως ρομαντικό συναίσθημα, αλλά ως βαθιά ανθρώπινη εμπειρία. Το λυκόφως, ιδίως όταν αποδίδεται με κόκκινες αποχρώσεις, μπορεί να συμβολίζει αλλαγή, έντονα συναισθήματα και σύνθεση αντιθέσεων – όπως και η αγάπη, που εξελίσσεται με τον χρόνο, συνδυάζει πάθος και τρυφερότητα, και γεφυρώνει διαφορές. Η επανάληψη των κύκλων μπορεί να υποδεικνύει τη συνεχή επιστροφή σε συναισθηματικά μοτίβα και βιώματα που επαναλαμβάνονται μέσα στον χρόνο.



## δικές σου σκέψεις στο χαρτί

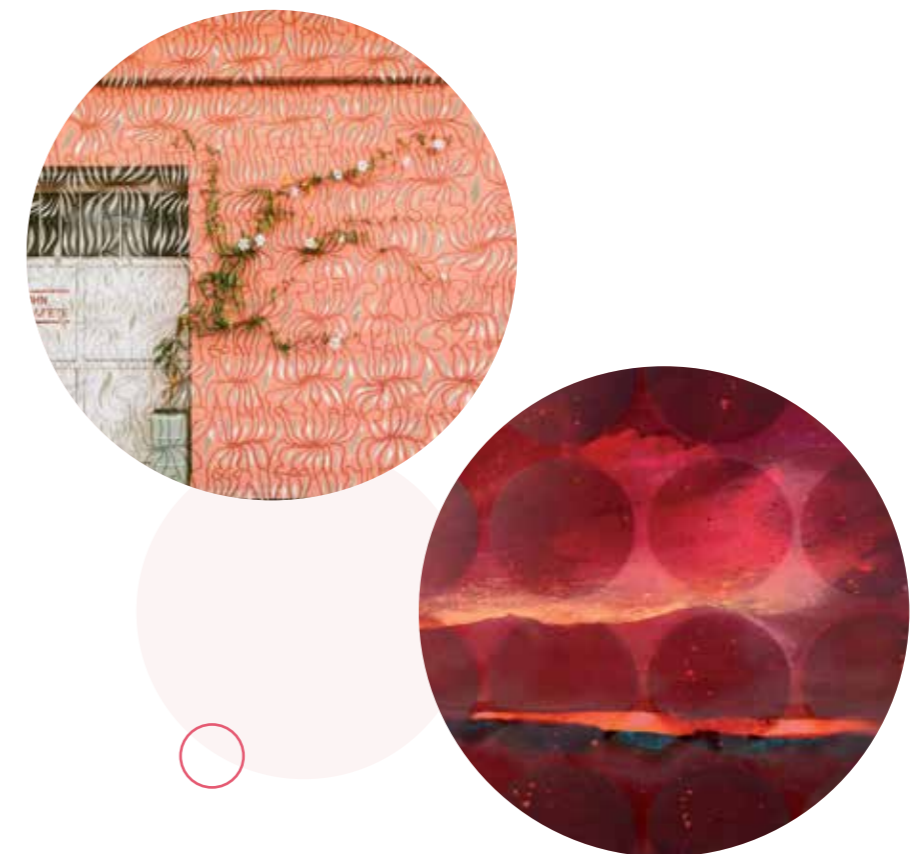
- Περίγραψε με λόγια τα έργα των καλλιτεχνών, χρησιμοποιώντας πολλά κοσμητικά επίθετα που να φανερώνουν τα συναισθήματά σου.
- Εξήγησε με λίγα λόγια την επιλογή του δικού σου μοτίβου.
- Γράψε τις σκέψεις σου για ένα από τα αποφθέγματα που θα διαβάσεις παρακάτω.

## μια δική μας προσέγγιση

«Θέλεις ειρήνη; Φτιάξε αγάπη». Τα λόγια του διάσημου Γάλλου συγγραφέα **Βίκτορ Ουγκό** συνοψίζουν με απλότητα και δύναμη την πεποίθηση πως η αγάπη αποτελεί το θεμέλιο της ειρήνης και της αρμονικής συνύπαρξης.

Ο ίδιος συγγραφέας παρομοιάζει τον έρωτα με γλυκό στοιχείο που χαρίζει ομορφιά, απόλαυση στον ανθρώπινο βίο: «Η ζωή είναι ένα λουλούδι κι ο έρωτας το μέλι του».

Στο ίδιο πνεύμα, ο **Ιερός Αυγουστίνος**, φιλόσοφος και θεολόγος, έγραψε πως «η αγάπη είναι η ομορφιά της ψυχής», αναδεικνύοντας τη βαθιά πνευματική της διάσταση ως ουσίας που κοσμεύει και εξυψώνει τον άνθρωπο εσωτερικά.





# ελευθερία

χρώμα και φως

Η ελευθερία αποτελεί κορυφαία αξία και πυλώνα κάθε πολιτισμού. Σημαίνει να μπορώ να είμαι ο εαυτός μου, να λέω τη γνώμη μου, να διαλέγω τι θέλω να κάνω και να δείχνω ποιος είμαι – χωρίς να φοβάμαι. Φυσικά, όλα αυτά γίνονται με σεβασμό προς τους άλλους. Η ελευθερία αφορά και τον καθένα ξεχωριστά, αλλά και την κοινωνία ως σύνολο.



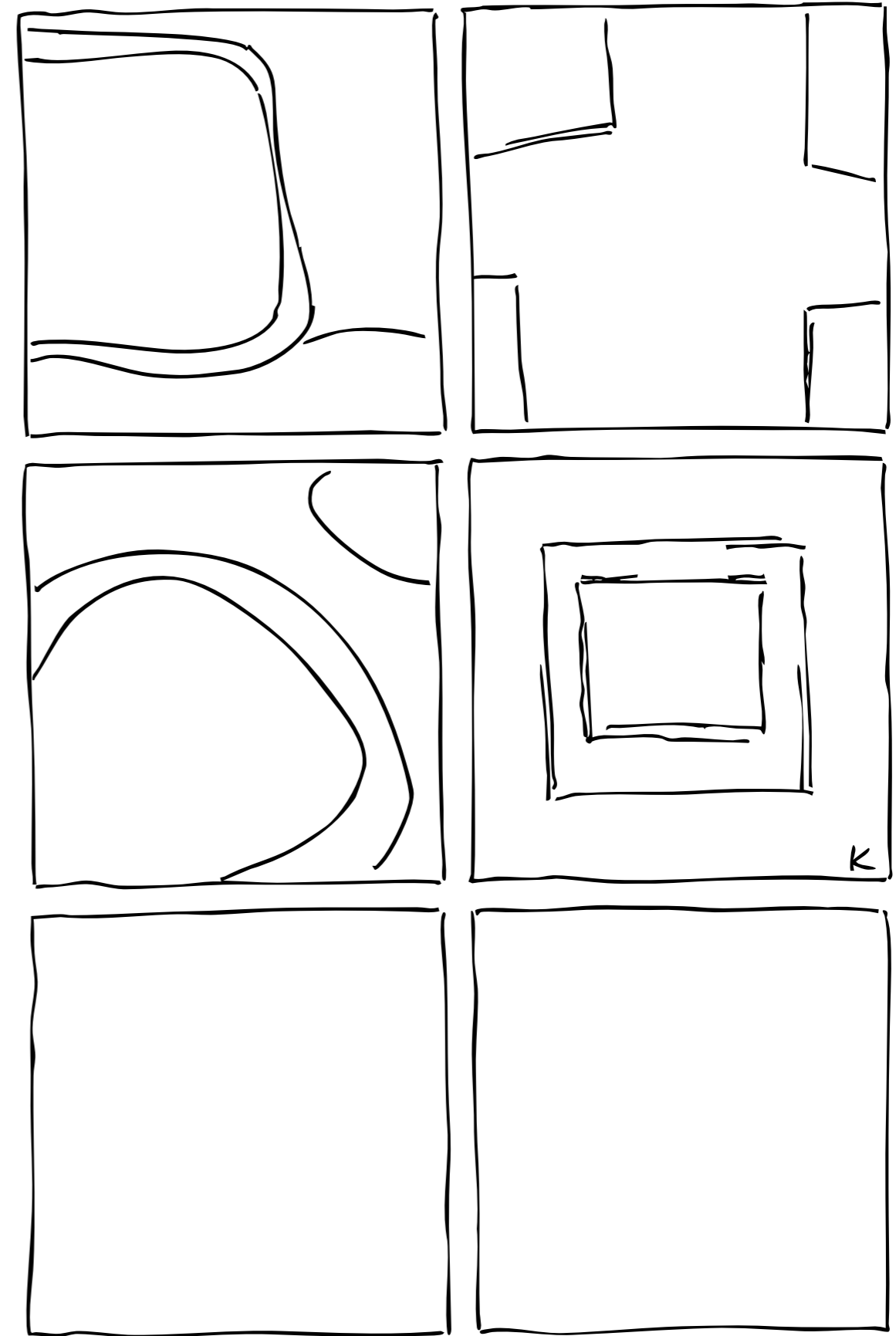
**Κατερίνα Σάρρα**

Άτιτλο, 2023. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



**Μάκης Θεοφλακτόπουλος**

Χωρίς τίτλο, 2010. Συλλογή έργων τέχνης Τράπεζας της Ελλάδος



## με τα δικά σου μάτια, με τον δικό σου τρόπο

Παρατήρησε το έργο της **Κατερίνας Σάρρα** και το έργο του **Μάκη Θεοφυλακτόπουλου**. Σκέψου πώς το χρώμα και η κίνηση μπορούν να γίνουν τρόπος να εξωτερικεύσεις τα συναισθήματα και τις σκέψεις σου. Δημιούργησε το δικό σου έργο: χρωμάτισε πρώτα τα τέσσερα τετράγωνα που βλέπεις, τα οποία περιλαμβάνουν αποτυπώματα από τα έργα των δύο καλλιτεχνών. Στη συνέχεια, στα δύο άδεια τετράγωνα, ζωγράφισε κάτι που δείχνει πώς νιώθεις. Διάλεξε αυθόρμητα τα χρώματα που ταιριάζουν στα συναισθήματά σου, με ελευθερία και φαντασία – χωρίς φόβο για το «σωστό» ή το «λάθος».

## με τα μάτια της ζωγράφου

Η **Κατερίνα Σάρρα** (1982-) είναι εικαστικός με έργο που διακρίνεται για τον αφαιρετικό και γεωμετρικό του χαρακτήρα. Η ζωγραφική είναι για εκείνη μια δημιουργική διαδικασία που εξελίσσεται συνεχώς. Η ελευθερία στην έκφραση και ο πειραματισμός στην εικαστική προσέγγιση παίζει κεντρικό ρόλο στη δουλειά της. Μέσα από συνεχιζόμενες, ενστικτώδεις, ζωγραφικές χειρονομίες μεταμορφώνει το αρχικό σχέδιο. Το υλικό που χρησιμοποιεί, κυρίως ελαιοχρώματα, επιτρέπει το σταδιακό πλάσιμο του χρώματος στον καμβά, αναδεικνύοντας έτσι τη ρευστότητα και την απορροφητικότητα του. Οι συνθέσεις της έχουν πλούσιο χρώμα και φως, και δημιουργούν μια ξεχωριστή αίσθηση ελευθερίας που αγγίζει και συγκινεί.

## με το βλέμμα άλλου ζωγράφου

Ο **Μάκης Θεοφυλακτόπουλος** (1939-2023) σπούδασε στην Αθήνα και διακρίθηκε ως εικαστικός, έχοντας ζήσει και εργαστεί σε πόλεις όπως η Λοζάνη, το Παρίσι και η Νέα Υόρκη. Το έργο του χαρακτηρίζεται από έντονη συναισθηματική φόρτιση, εκρηκτική χρήση του χρώματος και δυναμική κίνηση της πινελιάς, στοιχεία που αποτυπώνουν το εσωτερικό πάθος του ανθρώπου και τη σχέση του με τον κόσμο. Με ισχυρή σχεδιαστική βάση και ευρηματική χρήση του χώρου, η ζωγραφική του αποκτά μια βαθιά προσωπική και υπαρξιακή διάσταση.

Η ανθρώπινη φιγούρα εμφανίζεται στους πίνακές του ως σύμβολο ελευθερίας και υπαρξιακής αναζήτησης. Αναφέρεται στην ελευθερία του σώματος να κινείται, του νου να φαντάζεται, και της ψυχής να εκφράζεται χωρίς συμβατικούς περιορισμούς.



## δικές σου σκέψεις στο χαρτί

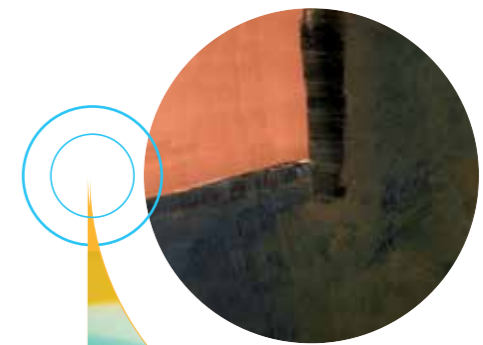
- Γράψε μια ιστορία για την ελευθερία να εκφράζεσαι.
- Σύνταξε ένα σύντομο κείμενο που ξεκινά με τη φράση: «Η ελευθερία, για μένα, ξεκινά από...»
- Αναζήτησε τις ακριβείς ονομασίες των χρωμάτων που βλέπεις και δίπλα σε κάθε χρώμα γράψε ποια συναισθήματα σου προκαλεί.

## μια δική μας προσέγγιση

Ο **Νίκος Εγγονόπουλος**, Έλληνας ποιητής και ζωγράφος, έγραψε κάποτε: «Δεν υπάρχουν παρά δύο σκοποί. Η αγάπη και η ελευθερία». Όλα τα υπόλοιπα μοιάζουν να περιστρέφονται γύρω από αυτούς τους δύο άξονες που συνιστούν αλήθειες που δεν εξαντλούνται: η αγάπη είναι άνοιγμα προς τον άλλον και η ελευθερία είναι η αφοσίωση στον εαυτό και το ταξίδι ανακάλυψής του. Η αγάπη και η ελευθερία είναι σκοποί υπαρξιακοί και όχι περιστασιακοί, που συντελούνται μέσω της σκέψης.

Αιώνες πριν, ο **Μάρκος Αυρήλιος**, Ρωμαίος αυτοκράτορας και φιλόσοφος, σημείωνε: «Η ψυχή βάφεται με το χρώμα των σκέψεών της». Δεν υπάρχει σκέψη που να μην αφήνει ίχνος. Ό,τι σκεφτόμαστε γινόμαστε. Η εσωτερικότητά μας δεν είναι στατική. Διαμορφώνεται, κάθε στιγμή, από ό,τι αφήνουμε να τη διαπεράσει.

Δύο φωνές από διαφορετικούς κόσμους του παρελθόντος που όμως αγγίζουν η μία την άλλη. Ο σκοπός της ζωής και το βάθος της. Η πράξη και η επίγνωσή της.



**Δημήτρης Ανδρεαδάκης**  
*Σύννεφα πάνω από την Αθήνα*  
 2001  
 Λάδι σε καμβά  
 130 x 190 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 1360· σελ. 56

**Σπύρος Βασιλείου**  
*Αθήνα*  
 1978  
 Ακρυλικό και κολάζ σε καμβά  
 Διαμ. 100 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 779· σελ. 18

**Κωνσταντίνος Βολανάκης**  
*Σημαιοστόλιστα πλοία*  
 1889-1893  
 Λάδι σε καμβά  
 65 x 115 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 530· σελ. 44

**Νικόλαος Γύζης**  
*Παλλάς Αθηνά*  
 (σχέδιο για το λάβαρο  
 του Πανεπιστημίου Αθηνών)  
 1887  
 Μικτή τεχνική  
 185,5 x 113,7 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 562· σελ. 10

**Ιωάννης Ζαχαρίας**  
*Ορθο κορίτσι*  
 1866-1873  
 Λάδι σε καμβά επικολλημένο  
 σε κόντρα πλακέ  
 130,4 x 86,8 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 280· σελ. 40

**Μάκης Θεοφυλακτόπουλος**  
*Χωρίς τίτλο*  
 2010  
 Λάδι σε καμβά  
 149 x 160 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 1487· σελ. 64

**Γεώργιος Ιακωβίδης**  
*Η κόρη με τα ρόδα*  
 1917  
 Λάδι σε καμβά  
 88 x 101 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 579· σελ. 40

**Βαλέριος Καλούτσος**  
*Composition of a landscape #2*  
 1984  
 Κολάζ, μολύβια, ξυλομπογιές, σινική  
 μελάνη σε χαρτόνι  
 80 x 120 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 1498· σελ. 26

**Βάσω Κατράκη**  
*Τοπίο με δέντρα*  
 x.x.  
 Ευλογραφία  
 34,8 x 25,7 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 1190· σελ. 48

**Κωνσταντίνος Μαλέας**  
*Τοπίο*  
 1917-1920  
 Λάδι σε χαρντ-μπορντ  
 33,2 x 36,8 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 231· σελ. 14

**Μιχάλης Μανουσάκης**  
*Άτιτλο*  
 2023  
 Ακρυλικό και κάρβουνο σε ξύλο  
 100 x 70 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 1624· σελ. 56

**Κούλα Μαραγκοπούλου**  
*Η Τζια*  
 1971-1976  
 Λάδι σε νοβοπάν  
 79,5 x 60,8 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 756· σελ. 52

**Μαρία Οικονομοπούλου**  
*Growing Care Athens 5*  
 2010  
 Μικτή τεχνική  
 45 x 60 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 1614· σελ. 60

**Ηλίας Παπαλιάκης**  
*Η Πρωτοχρονιά του 2018  
 στην Αθήνα*  
 2019  
 Λάδι σε καμβά  
 200 x 200 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 1437· σελ. 30

**Πάρις Πρέκας**  
*Πανιά καϊκιών*  
 1962  
 Λάδι σε καμβά  
 99,3 x 185,5 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 701· σελ. 44

**Εδουάρδος Σκαγιάν**  
*Άτιτλο*  
 2022  
 Ακρυλικό σε καμβά  
 80 x 90 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 1616· σελ. 34

**Κατερίνα Σάρρα**  
*Άτιτλο*  
 2023  
 Λάδι σε καμβά  
 130 x 110,5 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 1617· σελ. 64

**Τάσσος Α. (Αναστάσιος Αλεβίζος)**  
*Κορμός*  
 1938  
 Ευλογραφία  
 33,9 x 31 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 337· σελ. 48

**Παναγιώτης Τέτσος**  
*Αρδητιός*  
 1960  
 Λάδι σε καμβά  
 68 x 137,5 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 688· σελ. 52

**Γιάννης Τσαρούχης**  
*Προσωπογραφία της Δέσποινας  
 με κολιέ και σκουλαρίκια*  
 1976  
 Λάδι σε χαρτί επικολλημένο  
 σε καμβά  
 51,5 x 37,4 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 759· σελ. 22

**Μανώλης Χάρος**  
*Κόκκινο λυκόφως*  
 2017-2024  
 Μικτή τεχνική  
 100 x 140 εκ.  
 Αρ. Συλλ. 1618· σελ. 60



