



Δ' ΤΑΞΗ

Πώς θα είμαι υγιής; (Άθληση+ Διατροφή)

Βιβλίο μαθητή

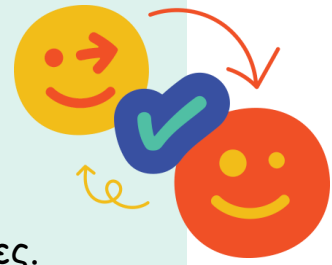
D.SL.1.

Technology
station,
Σταθμός
Τεχνολογίας

<https://elearning.remacproject.eu/?p=720>

Βλέπω το βίντεο για τους Ολυμπιακούς αγώνες.

Σημειώνω κι απαντώ στις ερωτήσεις.



D.SL.5.

Independent
station,
Σταθμός
Ανεξάρτητης
Μελέτης

Βλέπω μια φορά τα κείμενα. Πού πιστεύω ότι βρίσκονται ;
Κείμενο 1

Κείμενο 2

Γίνε μέλος σήμερα!

Η ετήσια συνδρομή μέλους της Χ.Α.Ν.Θ. ενισχύει δεκάδες προγράμματα εθελοντισμού και κοινωνικής προσφοράς. Με σεβασμό στα δικαιώματα των παιδιών για ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση, στην άθληση και στην ψυχαγωγία, η Χ.Α.Ν.Θ. προσφέρει κάθε χρόνο δεκάδες υποτροφίες στα προγράμματά της σε παιδιά ιδρυμάτων και κοινωνικών φορέων, καθώς και σε μικρούς φίλους ευάλωτων κοινωνικών ομάδων. Μονογονεϊκές οικογένειες που χρειάζονται στήριξη, πρόσφυγες που αναζητούν μια νέα πατρίδα, άνεργοι και ηλικιωμένοι βρίσκουν στη Χ.Α.Ν.Θ. μια ανοιχτή αγκαλιά στήριξης και ενσωμάτωσης. Η ετήσια συνδρομή των μελών ανέρχεται στα €15. Σας ευχαριστούμε θερμά.

Έλα στη Χ.Α.Ν.Θ. και γνώρισε δραστηριότητες, γίνε μέλος μιας μεγάλης ομάδας, βελτίωσε τη φυσική σου κατάσταση και απόλαυσε δημιουργικές στιγμές με την οικογένειά σου.

Ανακάλυψε σήμερα τη Χ.Α.Ν.Θ.!

- > Ξεκίνα με ένα μάθημα Karate Judo και διασκέδασε με φίλους.
- > Χάρισε στο παιδί σου την εμπειρία του πρώτου σχολείου στον παιδικό σταθμό της Χ.Α.Ν.Θ.
- > Προπονήσου με την πιο ιστορική ομάδα μπάσκετ.
- > Χόρευε και γίνε μέλος μιας δυνατής ομάδας παραδοσιακών και μοντέρνων χορών.
- > Δήλωσε συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις της πόλης σου και νιώσε τη σύνδεση με άλλους ανθρώπους.
- > Αξιοποίησε τον χρόνο σου μαζί με την οικογένειά σου και μείωσε το στρες.
- > Γίνε εθελοντής και νιώσε την αξία της κοινωνικής προσφοράς.



Site: www.ymca.gr | E-mail: info@ymca.gr
Facebook: Χ.Α.Ν.Θ. - YMCA Thessaloniki
Instagram: @ymca_thess
YouTube: Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης
Twitter: @ymcaThessalonik

<https://ymca.gr/programma-2023-2024/>



https://www.youtube.com/watch?v=bN_BbAbc-YQ

Διαβάζω τα κείμενα μόνος μου/μόνη μου.

Σκέφτομαι εάν έχω δει ξανά τέτοια κείμενα και πού.

Διαβάζω τα κείμενα και απαντώ τις ερωτήσεις προφορικά μαζί με τον διπλανό μου/με τη διπλανή μου.

D.SL.9.

Collaboration station,
Σταθμός Συνεργασίας

Γίνε μέλος σήμερα!

Η ετήσια συνδρομή μέλους της ΧΑΝΘ. ενισχύει δεκάδες προγράμματα εθελοντισμού και κοινωνικής προσφοράς. Με σεβασμό στα δικαιώματα των παιδιών για ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση, στην άθληση και στην ψυχαγωγία, η ΧΑΝΘ. προσφέρει κάθε χρόνο δεκάδες υποτροφίες στα προγράμματά της σε παιδιά ιδρυμάτων και κοινωνικών φορέων, καθώς και σε μικρούς φίλους ευάλωτων κοινωνικών ομάδων. Μονογονεϊκές οικογένειες που χρειάζονται στήριξη, πρόσφυγες που αναζητούν μια νέα πατρίδα, άνεργοι και ηλικιωμένοι βρίσκουν στη ΧΑΝΘ. μια ανοιχτή αγκαλιά στήριξης και ενσωμάτωσης. Η ετήσια συνδρομή των μελών ανέρχεται στα €15. Σας ευχαριστούμε θερμά.

Έλα στη ΧΑΝΘ. και γνώρισε δραστηριότητες, γίνε μέλος μιας μεγάλης ομάδας, βελτίωσε τη φυσική σου κατάσταση και απόλαυσε δημιουργικές στιγμές με την οικογένειά σου.

Ανακάλυψε σήμερα τη ΧΑΝΘ!

- > Ξεκίνα με ένα μάθημα Kangoo Jumpers και διασκέδασε με φίλους.
- > Χάρισε στο παιδί σου την εμπειρία του πρώτου σχολείου στον παιδικό σταθμό της ΧΑΝΘ.
- > Προπονήσου με την πιο ιστορική ομάδα μπάσκετ.
- > Χόρεψε και γίνε μέλος μιας δυνατής ομάδας παραδοσιακών και μοντέρνων χορών.
- > Δήλωσε συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις της πόλης σου και νιώσε τη σύνδεση με άλλους ανθρώπους.
- > Αξιοποίησε τον χρόνο σου μαζί με την οικογένειά σου και μείωσε το στρες.
- > Γίνε εθελοντής και νιώσε την αξία της κοινωνικής προσφοράς.



Τρόπος ζωής για μια ζωή

Site: www.ymca.gr | E-mail: info@ymca.gr

Facebook: ΧΑΝΘ. - YMCA Thessaloniki

Instagram: @ymca_thess

YouTube: ΧΑΝΘ. Θεσσαλονίκης

Twitter: @ymcaThessalonik



1. Ποιο είναι το θέμα τους;
2. Ποιος/α έφτιαξε αυτά τα κείμενα;
3. Γιατί τα έφτιαξε;
4. Ποιος/Ποια θα διαβάσει αυτά τα κείμενα;
5. Ποιος είναι ο σκοπός τους;
6. Τι πρέπει να περιέχει μια σωστή διατροφή;
Γιατί;
7. Σε ποιους προσφέρει η ΧΑΝΘ στήριξη; Πώς το κάνει αυτό;

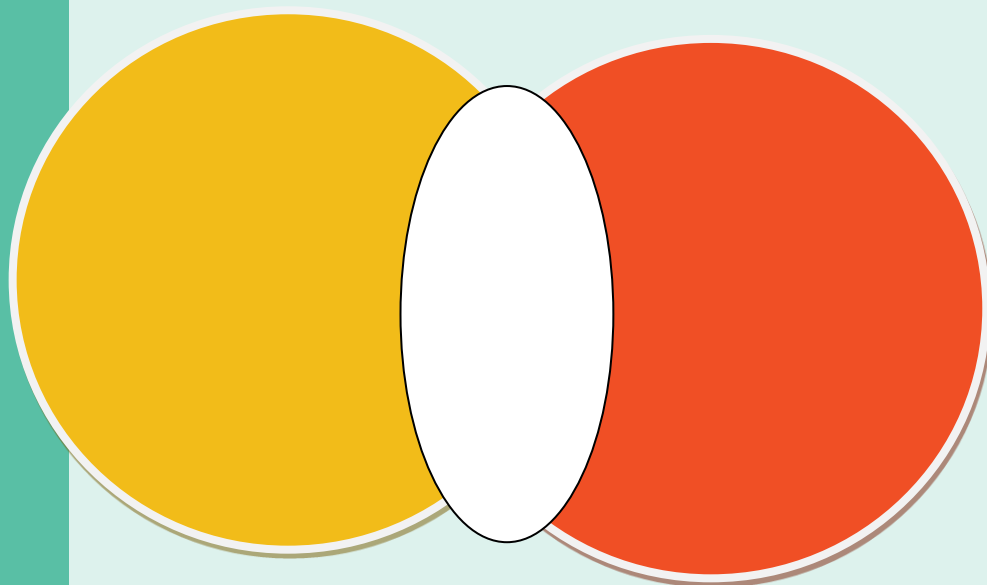


D.SL.13.

Teacher
station,
Σταθμός
Εκπ/κού

Συμπληρώνω το βένναιο διάγραμμα στη βάση των παρακάτω ερωτήσεων με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού και των συμμαθητών/τριών μου.

1. Τι χρώματα έχουν τα δύο κείμενα;
2. Τα κείμενα έχουν μικρά ή μεγάλα γράμματα;
3. Τι γλώσσες υπάρχουν στα δύο κείμενα;
4. Τι στοιχεία έχουν τα δύο κείμενα; (Χρώματα, μουσική, κ.ο.κ)
5. Για ποιους/ες φτιάχτηκαν αυτά τα κείμενα;
Απευθύνονται στο ίδιο ή σε διαφορετικό κοινό;



Προβληματίζομαι! Γιατί το πρώτο είναι αφίσα και το δεύτερο βίντεο;

Γίνε μέλος σήμερα!

Η ετήσια συνδρομή μέλους της Χ.Α.Ν.Θ. ενισχύει δεκάδες προγράμματα εθελοντισμού και κοινωνικής προσφοράς. Με σεβασμό στα δικαιώματα των παιδιών για ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση, στην άθληση και στην ψυχαγωγία, η Χ.Α.Ν.Θ. προσφέρει κάθε χρόνο δεκάδες υποτροφίες στα προγράμματά της σε παιδιά ιδρυμάτων και κοινωνικών φορέων, καθώς και σε μικρούς φίλους ευάλωτων κοινωνικών ομάδων. Μονογονεϊκές οικογένειες που χρειάζονται στήριξη, πρόσφυγες που αναζητούν μια νέα πατρίδα, άνεργοι και ηλικιωμένοι βρίσκουν στη Χ.Α.Ν.Θ. μια ανοιχτή αγκαλιά στήριξης και ενσωμάτωσης. Η ετήσια συνδρομή των μελών ανέρχεται στα €15. Σας ευχαριστούμε θερμά.

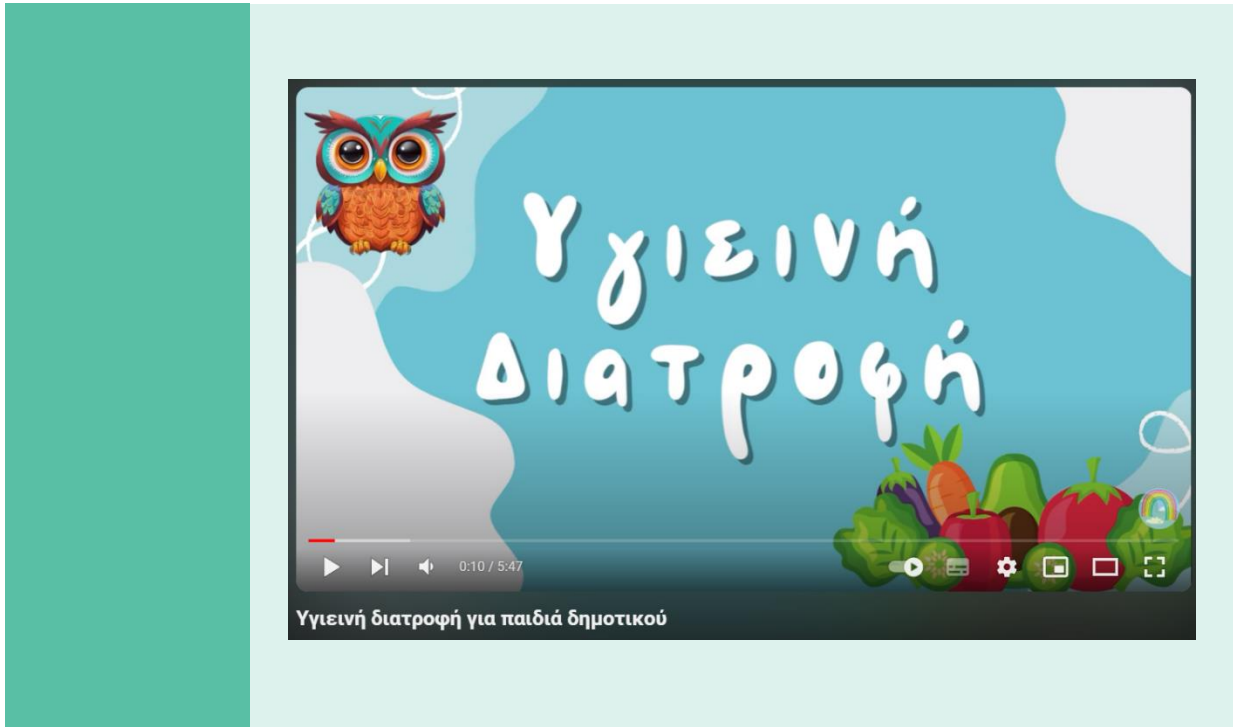
Έλα στη Χ.Α.Ν.Θ. και γνώρισε δραστηριότητες, γίνε μέλος μιας μεγάλης ομάδας, βελτίωσε τη φυσική σου κατάσταση και απόλαυσε δημιουργικές στιγμές με την οικογένειά σου.

Ανακάλυψε σήμερα τη Χ.Α.Ν.Θ.!

- > Ξεκίνα με ένα μάθημα Karate Judo και διασκέδασε με φίλους.
- > Χάρισε στο παιδί σου την εμπειρία του πρώτου σχολείου στον παιδικό σταθμό της Χ.Α.Ν.Θ.
- > Προπονήσου με την πιο ιστορική ομάδα μπάσκετ.
- > Χόρευε και γίνε μέλος μιας δυνατής ομάδας παραδοσιακών και μοντέρνων χορών.
- > Δήλωσε συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις της πόλης σου και νιώσε τη σύνδεση με άλλους ανθρώπους.
- > Αξιοποίησε τον χρόνο σου μαζί με την οικογένειά σου και μείωσε το στρες.
- > Γίνε εθελοντής και νιώσε την αξία της κοινωνικής προσφοράς.



Site: www.ymca.gr | E-mail: info@ymca.gr
Facebook: Χ.Α.Ν.Θ. - YMCA Thessaloniki
Instagram: @ymca_thess
YouTube: Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης
Twitter: @ymcaThessalonik



D.SL.17.

Teacher
station,
Σταθμός
Εκπ/κού

Γίνε μέλος σήμερα!

Η ετήσια συνδρομή μέλους της ΧΑΝΘ. ενισχύει δεκάδες προγράμματα εθελοντισμού και κοινωνικής προσφοράς. Με σεβασμό στα δικαιώματα των παιδιών για ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση, στην άθληση και στην ψυχαγωγία, η ΧΑΝΘ. προσφέρει κάθε χρόνο δεκάδες υποτροφίες στα προγράμματά της σε παιδιά ιδρυμάτων και κοινωνικών φορέων, καθώς και σε μικρούς φίλους ευάλωτων κοινωνικών ομάδων. Μονογονεϊκές οικογένειες που χρειάζονται στήριξη, πρόσφυγες που αναζητούν μια νέα πατρίδα, άνεργοι και ηλικιωμένοι βρίσκουν στη ΧΑΝΘ. μια ανοιχτή αγκαλιά στήριξης και ενσωμάτωσης. Η ετήσια συνδρομή των μελών ανέρχεται στα €15. Σας ευχαριστούμε θερμά.

Έλα στη ΧΑΝΘ. και γνώρισε δραστηριότητες, γίνε μέλος μιας μεγάλης ομάδας, βελτίωσε τη φυσική σου κατάσταση και απόλαυσε δημιουργικές στιγμές με την οικογένειά σου.

Ανακάλυψε σήμερα τη ΧΑΝΘ!

- > Ξεκίνα με ένα μάθημα hangoo jump και διασκέδασε με φίλους.
- > Χάρισε στο παιδί σου την εμπειρία του πρώτου σχολείου στον παιδικό σταθμό της ΧΑΝΘ.
- > Προπονήσου με την πιο ιστορική ομάδα μπάσκετ.
- > Χάρψε και γίνε μέλος μιας δυνατής ομάδας παραδοσιακών και μοντέρνων χορών.
- > Δήλωσε συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις της πόλης σου και νιώσε τη σύνδεση με άλλους ανθρώπους.
- > Αξιοποίησε τον χρόνο σου μαζί με την οικογένειά σου και μείωσε το στρες.
- > Γίνε εθελοντής και νιώσε την αξία της κοινωνικής προσφοράς.



Τρόπος ζωής για μια ζωή

Site: www.ymca.gr | E-mail: info@ymca.gr
Facebook: X.A.N.Θ. - YMCA Thessaloniki
Instagram: @ymca_thess
YouTube: X.A.N. Θεσσαλονίκης
Twitter: @ymcaThessalonik



- 1) Διαβάζω ξανά το πρώτο κείμενο και παρατηρώ τις λέξεις μέσα στον άσπρο κύκλο.
Τι κοινό έχουν;
Από που προέρχονται;
Μπορείς να σκεφτείς πώς τις λέμε στα ελληνικά;
Γιατί τις χρησιμοποιούμε σε άλλη γλώσσα;

Μπορεί να σε βοηθήσουν τα λεξικά:

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2350/Lexiko_A-B-G-Dimotikou_html-apli/

Τι είναι τα συνώνυμα;

- 2) Συνώνυμη είναι μια λέξη που έχει ίδια ή παρόμοια σημασία με μια άλλη,

Π.χ., άσπρο= λευκό
Δουλειά= εργασία
βλέπω = κοιτάζω
δίπλα = πλάι

Τι είναι τα αντώνυμα;

Αντώνυμη είναι μια λέξη που έχει αντίθετη ή σχεδόν αντίθετη σημασία από μια άλλη,

Π.χ., άσπρο # μαύρο
αγάπη # μίσος
ανοίγω # κλείνω

Βρίσκω τις υπογραμμισμένες με κόκκινο λέξεις του κειμένου και βρίσκω ένα συνώνυμο για αυτές.
Βρίσκω τις υπογραμμισμένες με κίτρινο λέξεις του κειμένου και βρίσκω ένα αντώνυμο για αυτές.



D.SL.21.

Τεχνολο
gy
station,
Σταθμός
Τεχνολο
γίας



Taboo!

Χωριζόμαστε σε ομάδες. Προσπαθώ να περιγράψω τη λέξη χωρίς να χρησιμοποιήσω τις λέξεις που βρίσκονται από κάτω.



D.SL.25.

Independent
station,
Σταθμός
Ανεξάρτη
της
Μελέτης

Γίνε μέλος σήμερα!

Η ετήσια συνδρομή μέλους της ΧΑΝΘ. ενισχύει δεκάδες προγράμματα εθελοντισμού και κοινωνικής προσφοράς. Με σεβασμό στα δικαιώματα των παιδιών για ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση, στην άθληση και στην ψυχαγωγία, η ΧΑΝΘ. προσφέρει κάθε χρόνο δεκάδες υποτροφίες στα προγράμματά της σε παιδιά ιδρυμάτων και κοινωνικών φορέων, καθώς και σε μικρούς φίλους ευάλωτων κοινωνικών ομάδων. Μονογονεϊκές οικογένειες που χρειάζονται στήριξη, πρόσφυγες που αναζητούν μια νέα πατρίδα, άνεργοι και ηλικιωμένοι βρίσκουν στη ΧΑΝΘ. μια ανοιχτή αγκαλιά στήριξης και ενσωμάτωσης. Η ετήσια συνδρομή των μελών ανέρχεται στα €15. Σας ευχαριστούμε θερμά.

Έλα στη ΧΑΝΘ. και γνώρισε δραστηριότητες, γίνε μέλος μιας μεγάλης ομάδας, βελτίωσε τη φυσική σου κατάσταση και απόλαυσε δημιουργικές στιγμές με την οικογένειά σου.

Ανακάλυψε σήμερα τη ΧΑΝΘ!

- > Ξεκίνησε με ένα μάθημα Kangoo Jumps και διασκέδασε με φίλους.
- > Χάρησε στο παιδί σου την εμπειρία του πρώτου σχολείου στον παιδικό σταθμό της ΧΑΝΘ.
- > Προπονήσου με την πιο ιστορική ομάδα μπάσκετ.
- > Χόρεψε και γίνε μέλος μιας δυνατής ομάδας παραδοσιακών και μοντέρνων χορών.
- > Δήλωσε συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις της πόλης σου και νιώσε τη σύνδεση με άλλους ανθρώπους.
- > Αξιοποίησε τον χρόνο σου μαζί με την οικογένειά σου και μείωσε το στρες.
- > Γίνε εθελοντής και νιώσε την αξία της κοινωνικής προσφοράς.



Τρόπος ζωής για μια ζωή

Site: www.ymca.gr | E-mail: info@ymca.gr
Facebook: ΧΑΝΘ. - YMCA Thessaloniki
Instagram: @ymca_thess
YouTube: ΧΑΝΘ. Θεσσαλονίκης
Twitter: @ymcaThessalonik



Παρατηρώ με λέξεις με κίτρινο κύκλο.



Τι κάνουν αυτές οι φράσεις; Συμβουλεύουν, δίνουν μια οδηγία, δηλώνουν, διατάζουν;

Πότε η κατάληξη είναι -ηστε και πότε -ιστε,; Γράφω το ρήμα από το οποίο βγαίνουν οι λέξεις μέσα στον κύκλο.

Π.χ., γνώρισε ← γνωρίζω

Μετά συμπληρώνω τον κανόνα:

Τα η/ι/ει στην Προστακτική!

α) αν το ρήμα τελειώνει σε, τότε διατηρούμε το -ι,

π.χ. γεμίζω > γέμισε, γεμίστε

β) αν το ρήμα τελειώνει σε, τότε γράφεται με -η.

π.χ., ζητώ > ζήτησε, ζητήστε

θεωρώ > θεώρησε, θεωρήστε

**** εκτός από τα ρήματα που κάνουν προστακτική χωρίς -σ.
Εκείνα παίρνουν -ει,**

Π.χ., μπαίνω > μπειτε

βρίσκω > βρείτε

γ) τα ρήματα της παθητικής φωνής (-μαι) σχηματίζουν το β' πληθυντικό (εσείς) της προστακτικής σε – είτε

π.χ. λούζομαι > λουστείτε

δένομαι > δεθείτε

κρατιέμαι > κρατηθείτε

1) Παίζουμε μπάσκετ. Δίνω οδηγίες στους συμμαθητές μου για το συγκεκριμένο άθλημα με τα παρακάτω ρήματα:

Π.χ., (Χρησιμοποιώ) ___χρησιμοποιήστε_____ την μπάλα, για να βάλετε καλάθι.

Στέλνω →

Κρατώ →

Αγγίζω →

Φυλάω →

Ρίχνω →
Κατεβαίνω →
Κρατιέμαι →
Βρίσκω →

2) Τώρα δίνω οδηγίες για σωστή διατροφή:

Π.χ., καταναλώνω → καταναλώστε καθημερινά 5 μερίδες.

Προτιμώ →
Πίνω →
Αφήστε →
Αγνοώ →
Τρέφομαι →

Τι άλλες συμβουλές θεωρώ σημαντικές, για να είμαστε υγιείς; Συζητώ με τον διπλανό μου.



D.SL.29.

Collaboration
station,
Σταθμός
Συνεργασίας

Το σχολείο μου διοργανώνει μια ημέρα αφιερωμένη στην υγεία. Δημιουργούμε ένα ενημερωτικό βίντεο σχετικά με το πώς μπορώ να μείνω υγιής.

Δεν ξεχνώ να αναφέρω:

Τι πρέπει να προσέξουν οι συμμαθητές μου;

Τι κανόνες πρέπει να ακολουθούν;

Τι πρέπει να αποφύγουν;

Χρησιμοποιώ:

- Προστακτική έγκλιση (για να δώσω οδηγίες), π.χ. προτιμήστε, καταναλώστε κ.ά.

Οι παρακάτω ιστοσελίδες θα με βοηθήσουν:

<https://mathainodiatrofi.org/>

<https://blogs.sch.gr/1dipanor/2020/06/19/ekpaideytiko-programma-sosti-ekpaideysi-kai-ygieini-diatrofi/>



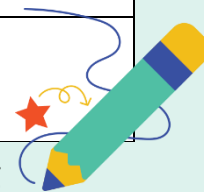
Πώς τα πάμε;
Βάζω τη φατσούλα που ταιριάζει.

D.SL.33.

Collaboration
station,
Σταθμός
Συνεργασίας

Έχει ατάκα (σλόγκαν)	
Έχει σωστό λεξιλόγιο	
Έχω Προστακτική έγκλιση	
Έχει όλες τις πληροφορίες: - Έχει οδηγίες - Έχει κανόνες	
Όλοι συμμετέχουν το ίδιο	

Δουλεύουμε όσα κομμάτια χρειάζονται αλλαγές





Διαβάζουμε το λογοτεχνικό κείμενο και συζητάμε.
(κάθε μαθητής/μαθήτρια διαβάζει δυνατά από ένα μέρος)

Το πιο γλυκό ψωμί

Κάποτε ήταν ένας πλούσιος βασιλιάς, πολύ πλούσιος, που ό,τι επιθυμούσε η καρδιά του το 'χε. Όλα τα είχε, και τον έλεγαν ευτυχισμένο, ώσπου έπαθε μια παράξενη ανορεξιά και δεν είχε όρεξη να βάλει τίποτα στο στόμα του. Σιγά σιγά αδυνάτιζε, κι άρχισε να γίνεται γκρινιάρης και παράξενος. Πολλοί γιατροί επήγαιναν και τον έβλεπαν, μα τα γιατρικά τους τίποτα δεν μπορούσαν να του κάμουν. Η ανορεξιά του βασιλιά όλο και κρατούσε, κι εκείνος έρεβε μέρα με την ημέρα. Τίποτα δε ληπιζόταν να φάει: ούτε «του πουλιού το γάλα», που λέει ο λόγος.

Οπού κάποια μέρα, έτυχε να περνάει από το παλάτι του ένας ασπρομάλλης γέροντας φτωχός, που ήτανε όμως σοφός κι ήξερε από γιατρικά. Του είπανε λοιπόν για το βασιλιά, κι ανέβηκε να τον δει. «Μήπως κουράζεσαι, βασιλιά μου;», τον ρώτησε. «Τι λες, γιατρέ μου», του λέει ο βασιλιάς. «Όλη μέρα ξαπλωμένος απάνου στο θρόνο μου, ούτε το μικρό μου δαχτυλάκι δεν κουνώ». «Μήπως έχεις έγνοιες και σκοτούρες για το λαό σου;» «Όχι, κάθε άλλο. Εγώ ζω ξέγνοιαστος, και καρφάκι δε μου καίεται για κανέναν!» «Μήπως επιθύμησες ποτέ σου κάτι και δεν μπόρεσες να το 'χεις;» «Ούτε κι αυτό! Βασιλιάς είμαι, κι ό,τι γυρέψω, το βλέπω μπροστά μου!...». Σκέφτηκε, σκέφτηκε λίγο ο γέροντας, ύστερα γυρίζει και λέει του βασιλιά: «Άκουσε, βασιλιά μου: Καθώς βλέπω, δεν έχεις τίποτα σοβαρό. Εκείνο που φταίει και δεν έχεις όρεξη να τρως, είναι το ψωμί που σου δίνουν στο παλάτι! Να διατάξεις να σου φέρουν να φας το πιο γλυκό ψωμί του κόσμου. Αν μπορέσεις να το 'χεις αυτό, τότε θα γιατρευτείς!».

Από την ίδια μέρα ο βασιλιάς έδωσε διαταγή στους φουρναραίους του παλατιού να ζυμώσουν και να του ψήσουν «το πιο γλυκό ψωμί του κόσμου!». Έπεσαν με τα μούτρα στη δουλειά οι ψωμάδες σ' όλο το βασίλειο, ποιος θα κάμει στο βασιλιά το πιο γλυκό ψωμί! Ζύμωσαν με ζάχαρη κι ανθόγαλα κάθε λογής ψωμιά και του τα 'φερναν στο παλάτι να τα δοκιμάσει. Μα κανένα απ' όλα εκείνα τα ψωμιά δεν άνοιγε την όρεξη στο βασιλιά. Ώσπου μια μέρα, έξω φρενών ο βασιλιάς, έστειλε ανθρώπους του να πάνε να βρουνε το γέροντα και να τον ξαναφέρουνε μπροστά του. Έτσι λοιπόν κι έγινε.

D.SL.37.

Teacher
station,
Σταθμός
Εκπαιδευ-
τικού

«Θα σε κρεμάσω, που με ξεγέλασες!», του φώναξε ο βασιλιάς μόλις τον είδε. «Γιατί, βασιλιά μου;», τον ρώτησε ο γέροντας. «Γιατί το γλυκό ψωμί, που είπες να μου φτιάξουνε να φάω, δε μου έκαμε τίποτα!» «Μπα;», έκαμε ο γέροντας. «Φαίνεται πως το ψωμί που σου ζύμωσαν, δεν ήταν τόσο γλυκό όσο έπρεπε!» Ο βασιλιάς ήταν πάλι έτοιμος ν' αγριέψει, μα είδε το γέρο που κάτι συλλογιζότανε, και περίμενε.

«Άκουσε, βασιλιά μου», του λέει ο γέροντας ύστερ' από λίγο. «Αν θέλεις να δοκιμάσεις στ' αληθινά το ψωμί που θα σε γιατρέψει, πρέπει να 'ρθεις μαζί μου για τρεις μέρες μονάχα και να κάνεις ό,τι σου λέω. Αν δε γίνεις καλά, είσαι ελεύτερος να μου πάρεις το κεφάλι!»

Κι ο βασιλιάς δέχτηκε να πάει μαζί με τον παράξενο γέροντα, εκεί που του 'λεγε. Φόρεσε κι αυτός φτωχικά ρούχα, παλιοπάπουτσα, πήρε κι ένα μπαστούνι στα χέρια του κι έφυγε κρυφά από το παλάτι, μακριά, κι επήγανε στον κάμπο, εκεί που καθόταν ο γέροντας, σε μια καλύβα, μέσα σ' ένα χωράφι σπαρμένο.

Ξημερώνοντας, έδωκε ο γέροντας στο βασιλιά ένα δρεπάνι και του λέει: «Έλα να θερίσουμε!». Έπιασε ο βασιλιάς και θέριζε μες στο [λιοπύρι ολάκερη](#) μέρα. Έκαμε καμιά σαρανταριά δεμάτια στάχια. Ήρθε το βράδυ, πέσανε ξεροί να κοιμηθούνε. Ούτε φαί' όλη μέρα, ούτε τίποτα. Έμενε, βλέπεις, κι ο γέροντας νηστικός.

Την άλλη μέρα, πρωί πρωί, ξύπνησε ο γέροντας το βασιλιά και του λέει: «Σήκω τώρα, να πάρουμε όλ' αυτά τα δεμάτια, να τα πάμε στ' αλώνι να τ' αλωνίσουμε!». Κουβάλησε στην πλάτη του ο βασιλιάς [περσότερ'](#) από τα μισά, κι ύστερα όλη μέρα, γκαπ γκουπ, τα κοπάνιζε με το [δάρτη](#), ώσπου κάμανε το στάρι σωρό, τ' [ανεμίσανε](#) και το βάλανε στο σακί. Κι όλη μέρα την περάσανε [πάλε](#) έτσι, νηστικοί κι οι δυο τους, μόνο λίγο νερό ήπιανε από τη στέρνα, που ήτανε κοντά στην καλύβα. Πέσανε πάλι κουρασμένοι το βράδυ και κοιμηθήκανε. Την τρίτη μέρα, το χάραμα, ο γέροντας σήκωσε το βασιλιά: «Ξύπνα», του λέει, «τώρα να πάμε το στάρι μας στο μύλο να τ' αλέσουμε! Πάρ' το εσύ στην πλάτη σου, γιατί εγώ δεν μπορώ, και πάμε εκεί στην κορφή του βουνού, που 'ναι ο μύλος». Τι να κάμει ο βασιλιάς, αφού έτσι ήτανε η [συφωνία](#), φορτώνεται το σακί στην πλάτη, και κουρασμένος κι ελεεινός το κουβάλησε στην κορφή. Τώρα αρχίνησε και να πεινάει, μα δεν έλεγε ακόμα τίποτα.

Αλέσανε το στάρι τους, και για να μην τα πολυλογούμε, γυρίσανε κατά το μεσημέρι στην καλύβα, πάλι ο βασιλιάς φορτωμένος τ' αλεύρι «Έλα τώρα να ζυμώσουμε», του λέει ο γέρος. Ξεχώρισε ως δέκα λίτρες αλεύρι, το 'ριξε στη σκάφη κι έβαλε το βασιλιά να ζυμώνει. Ύστερα τον έστειλε στο λόγγο να κόψει ξύλα, κι αργά κατά το βράδυ

βάλανε κι εκάμανε το φούρνο, για να ψήσουνε 3-4 καρβέλια. Ο βασιλιάς τώρα πεινούσε κι επερίμενε πότε να ψηθούν τα ψωμιά, για να φάει! Μα πιο πολύ τα λμπιζόταν, όταν άρχισε να βγαίνει από το φούρνο η μυρωδιά τους. «Πεινάω πολύ», λέει του γέρου. «Περίμενε και θα φας!», του απάντησε κείνος.

Σε λίγο βγήκανε τα καρβέλια, αχνιστά και ροδοψημένα. Σαν πεινασμένος λύκος τότε ο βασιλιάς άρπαξε το καρβέλι, το έκοψε με τα χέρια του κι άρχισε να τρώει. Μα με την πρώτη μπουκιά που κατάπιε, το πρόσωπό του έγινε κόκκινο από χαρά και φώναξε: «Μάλιστα! Αυτό είναι το πιο γλυκό ψωμί του κόσμου! Κι όμως ούτε μια κουταλιά ζάχαρη δεν έριξα στο ζυμάρι του!». Τότε ο γέροντας χαμογέλασε και του είπε: «Βασιλιά μου, πρέπει να ξέρεις πως η ζάχαρη του ψωμιού σου ήταν ο ιδρώτας που έχυσες για να το φτιάξεις. Τώρα είς' ελεύτερος να ξαναπάς στο παλάτι σου. Κοίτα μονάχα να δουλεύεις αποδώ κι εμπρός, και θα δεις πως η όρεξη δε θα σου λείπει».

Ο βασιλιάς ακολούθησε την [ορμήνια](#) του γέροντα, κι όταν γύρισε στο παλάτι του, δούλευε κάθε μέρα για το λαό του, εκατέβαινε και στον κήπο του γι' άλλες δουλειές, κι από τότε γιατρεύτηκε από την ανορεξιά κι έτρωγε καλά, που μακάρι να τρώαμε κι εμείς έτσι!

Νεοελληνικά λαογραφικά κείμενα, επιμέλεια Δ. Λουκάτος, Βασική Βιβλιοθήκη, Ζαχαρόπουλος

Τι πρόβλημα είχε ο βασιλιάς;
Τι του πρότεινε ο γέροντας;
Γιατί στο τέλος του άρεσε το ψωμί;
Ποιο είναι το μήνυμά της

