



Από την  
εκπαιδευτικό  
και πιστοποιημένη  
kids life coach  
Γεωργία Σολωμού

## Φύλλα εργασίας

Ιδέες και υλικό για τον/τη δάσκαλο/α στην τάξη

# Το αλφαβητάρι της ευγνωμοσύνης

Δοκίμασε το κι εσύ.

Σκέψου ένα ή περισσότερα πράγματα για τα οποία νιώθεις ευγνωμοσύνη στη ζωή σου!

Α Αγάπη, _____	Σ _____
Β _____	Τ _____
Γ _____	Υ Υπομονή, _____
Δ _____	Φ _____
Ε _____	Χ _____
Ζ _____	Ψ _____
Η _____	Ω _____
Θ _____	
Ι _____	
Κ _____	
Λ _____	
Μ _____	
Ν _____	
Ξ _____	
Ο _____	
Π _____	
Ρ _____	



01  
Μάθημα

## Τα πιο φωτεινά Φλαφ

Βοήθησε τα Φλαφ να γίνουν πιο φωτεινά σημειώνοντας στο καθένα κάποιο χρώμα, φαγητό, παιχνίδι, βιβλίο, τραγούδι, μυρωδιά, άτομο, ζώο, εποχή για τα οποία νιώθεις ευγνώμων.

Αν θες μπορείς να ρωτήσεις τη μαμά και τον μπαμπά να σου πουν και αυτοί τα δικά τους. Με αυτό τον τρόπο, τα Φλαφ σου θα γίνουν ακόμα πιο φωτεινά και το «φως» μέσα σου θα ανάψει και θα ζεστάνει ακόμα περισσότερο την καρδιά σου.

παιχνίδι

βιβλίο

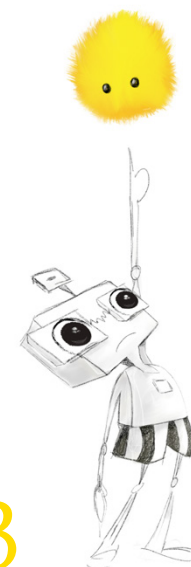
ζώο

τραγούδι

μυρωδιά

εποχή

Τι άλλο;



03  
Μάθημα

χαρά

ενθουσιασμός

ηρεμία

Καρτέλες με  
συναισθήματα

ευτυχία

ελπίδα

γαλήνη

ικανοποίηση

αισιοδοξία

Πες το δικό σου!

θετικότητα

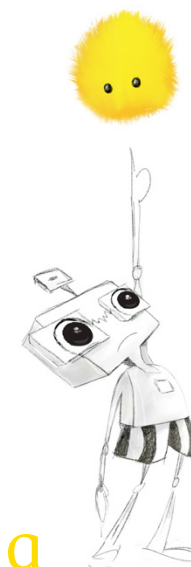
γενναιοδωρία

αγάπη

πληρότητα

καλοσύνη

Πες το δικό σου!



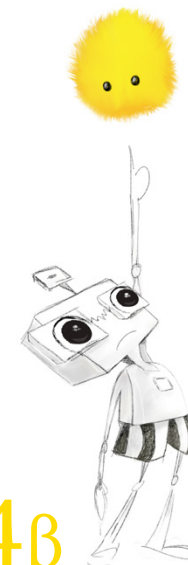
04α  
Μάθημα

## Κρυπτόλεξο:

### Ανακαλύπτοντας τα συναισθήματα της ευγνωμοσύνης

Πώς μας κάνει άραγε να νιώθουμε η ευγνωμοσύνη; Βρες και χρωμάτισε στο κρυπτόλεξο τα 13 συναισθήματα που μας προκαλεί: χαρά, ευτυχία, ικανοποίηση, θετικότητα, πληρότητα...

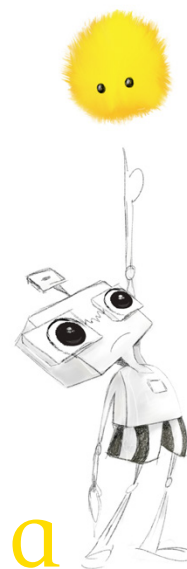
Ι Α Ρ Α Ρ Ν Ε Γ Α Λ Η Ν Η Φ Κ Ε  
Κ Α Π Φ Ρ Τ Π Π Ο Ε Ρ Θ Ε Ν Ξ Λ  
Α Γ Ο Υ Χ Α Ρ Α Ι Τ Ε Λ Α Π Ζ Π  
Ν Α Η Ν Κ Ν Η Κ Γ Ε Μ Ι Ν Ο Ι Ι  
Ο Π Λ Ο Υ Χ Η Γ Α Λ Ι Ν Η Ρ Α Δ  
Π Η Δ Ε Ν Θ Ο Υ Σ Ι Α Σ Μ Ο Σ Α  
Ο Β Ε Υ Τ Υ Χ Ι Α Ψ Α Α Ω Ν Ο Φ  
Ι Α Ο Ε Π Α Ι Σ Ι Ο Δ Ο Ξ Ι Α Ο  
Η Θ Ε Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α Ν Η Φ Η Α  
Σ Π Ο Χ Ι Ω Μ Π Λ Η Ρ Ο Τ Η Τ Α  
Η Κ Α Λ Ο Σ Υ Ν Η Ο Σ Ν Α Ι Ε Π



04β  
Μάθημα

## Καρτέλες με το «ευχαριστώ» σε διάφορες γλώσσες

<p>Ευχαριστώ</p> <p>Ελληνικά</p> 	<p>Merci</p> <p>Γαλλικά</p> 
<p>Shukran</p> <p>Αραβικά</p> 	<p>Mahalo</p> <p>Χαβανέζικα</p> 
<p>Kiitos</p> <p>Φινλανδικά</p> 	<p>Grazie</p> <p>Ιταλικά</p> 
<p>Danke</p> <p>Γερμανικά</p> 	<p>Arigato</p> <p>Ιαπωνικά</p> 
<p>Thank you</p> <p>Αγγλικά</p> 	<p>Takk</p> <p>Νορβηγικά</p> 



05α  
Μάθημα

Το ευχαριστώ φέρνει ευτυχία σε όλες τις γλώσσες!



Σε δύο. Ελληνικά  
και Φινλανδικά...  
Ευχαριστώ!  
Κίτος!

ΟΧ-Ι, σε πόσες  
γλώσσες ξέρεις το  
«ευχαριστώ»;

Μαζί θα το μάθουμε  
και σε άλλες, μιας και το  
«ευχαριστώ» φέρνει ευτυχία  
σε όλες τις γλώσσες!



# 05β Μάθημα

Παιδιά βοηθήστε τον ΟΧ-Ι να αντιστοιχίσει το κάθε «ευχαριστώ» με τη σωστή σημαία.

Ευχαριστώ

Ιαπωνικά



Shukran

Ελληνικά



Kiitos

Χαβανέζικα



Danke

Αραβικά



Thank you

Ιταλικά



Merci

Φινλανδικά



Mahalo

Νορβηγικά



Grazie

Γαλλικά



Arigato

Γερμανικά



Takk

Αγγλικά



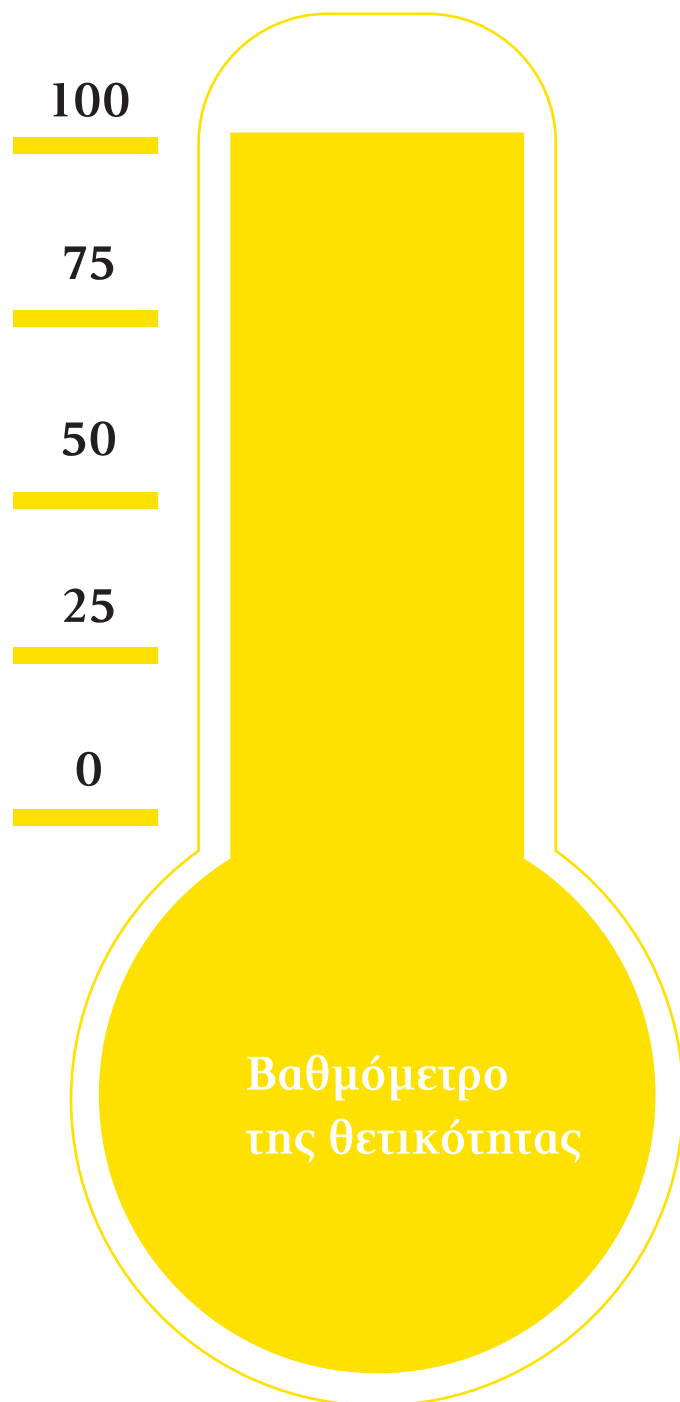
This image shows a full page of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

.....

Με αγάπη,  
Ο αισιόδοξος και ευγνώμων ΟΧ-Ι

## 06 Μάθημα





## Βαθμόμετρο της θετικότητας

Ερωτήσεις ανίχνευσης ευγνωμοσύνης

1. Σήμερα είμαι ευγνώμων που:

Είμαι.....

Έχω.....

Μπορώ..... (25 βαθμοί)

2. Το καλύτερο κομμάτι της ημέρας μου.....(25 βαθμοί)

3. Σήμερα ένιωσα χαρούμενος/η όταν.....(25 βαθμοί)

4. Μπορώ να κάνω την αυριανή μέρα υπέροχη με.....(25 βαθμοί)

*Ας έχουμε καθημερινά στόχο ο δείκτης θετικότητας και ευγνωμοσύνης  
μας να «χτυπά κόκκινο»!*

*Φτάσε την ευγνωμοσύνη σου στην κορυφή!*



07α  
Μάθημα

100

75

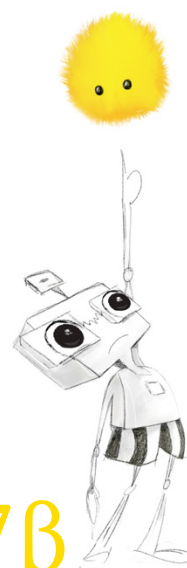
50

25

0

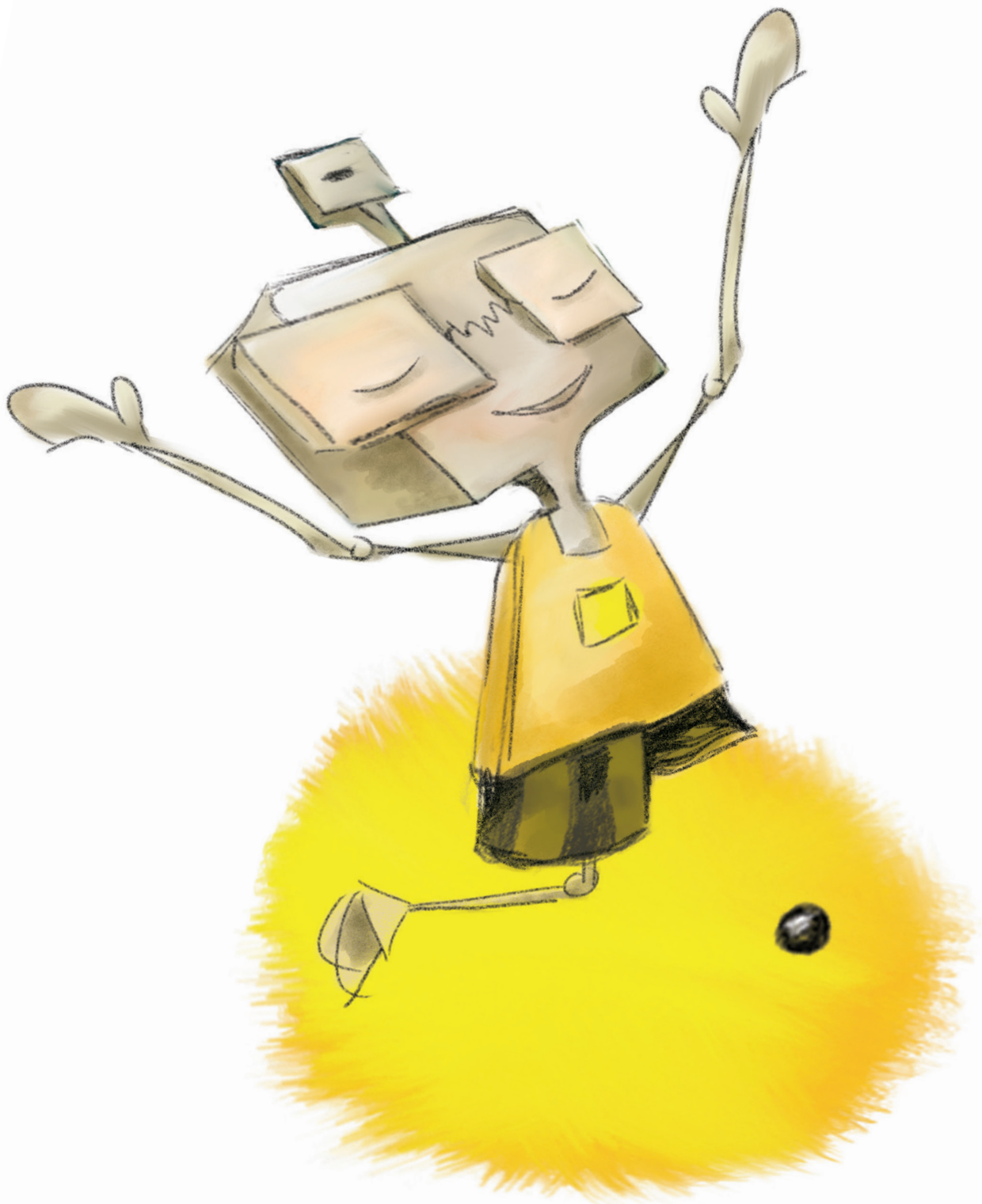
Βαθμόμετρο της θετικότητας

Φτιάσε την ευγνωμοσύνη σου στην κορυφή!



07β  
Μάθημα

# ΟΧ-Ι



Αφού κόψεις τη φιγούρα περιμετρικά, στερέωσε στο πίσω μέρος της ένα ξηλάκι για να τη χρησιμοποιήσεις ως μαριονέτα!

## 08α Μάθημα

# NA-I



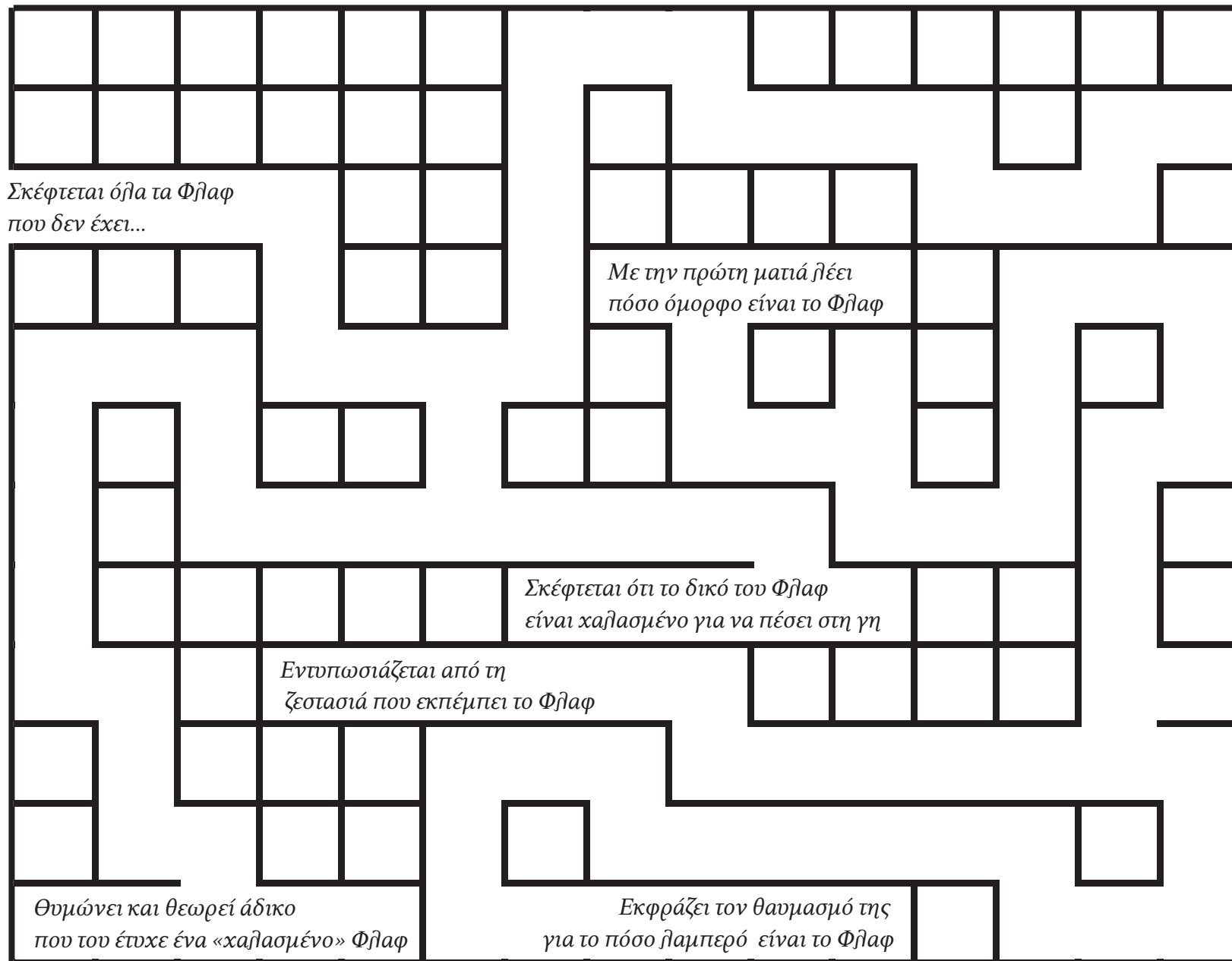
Αφού κόψεις τη φιγούρα περιμετρικά, στερέωσε στο πίσω μέρος της ένα ξηλάκι για να τη χρησιμοποιήσεις ως μαριονέτα!

## 08β Μάθημα

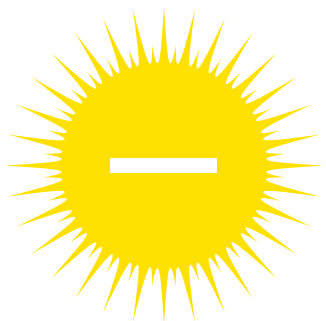
Εκπαιδευτικό υλικό: Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

# Λαβύρινθος

Σύνδεσε τις δηλώσεις με τον ήρωα που τις είπε:



08γ  
Μάθημα



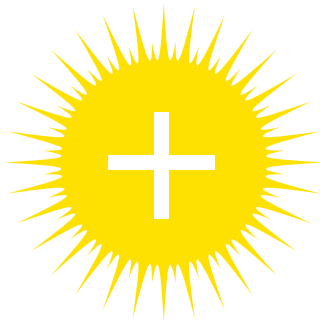
Σημείωσε ένα  
ΟΧΙ που σε  
κράτησε  
πίσω

.....

.....



ΟΧ-Ι



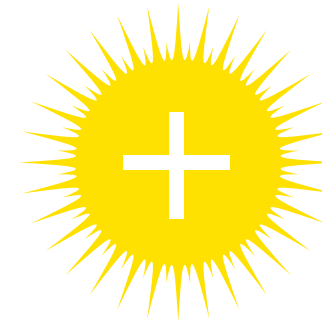
Σημείωσε ένα  
ΟΧΙ που σε  
πήγε μπροστά

.....

.....



ΝΑ-Ι



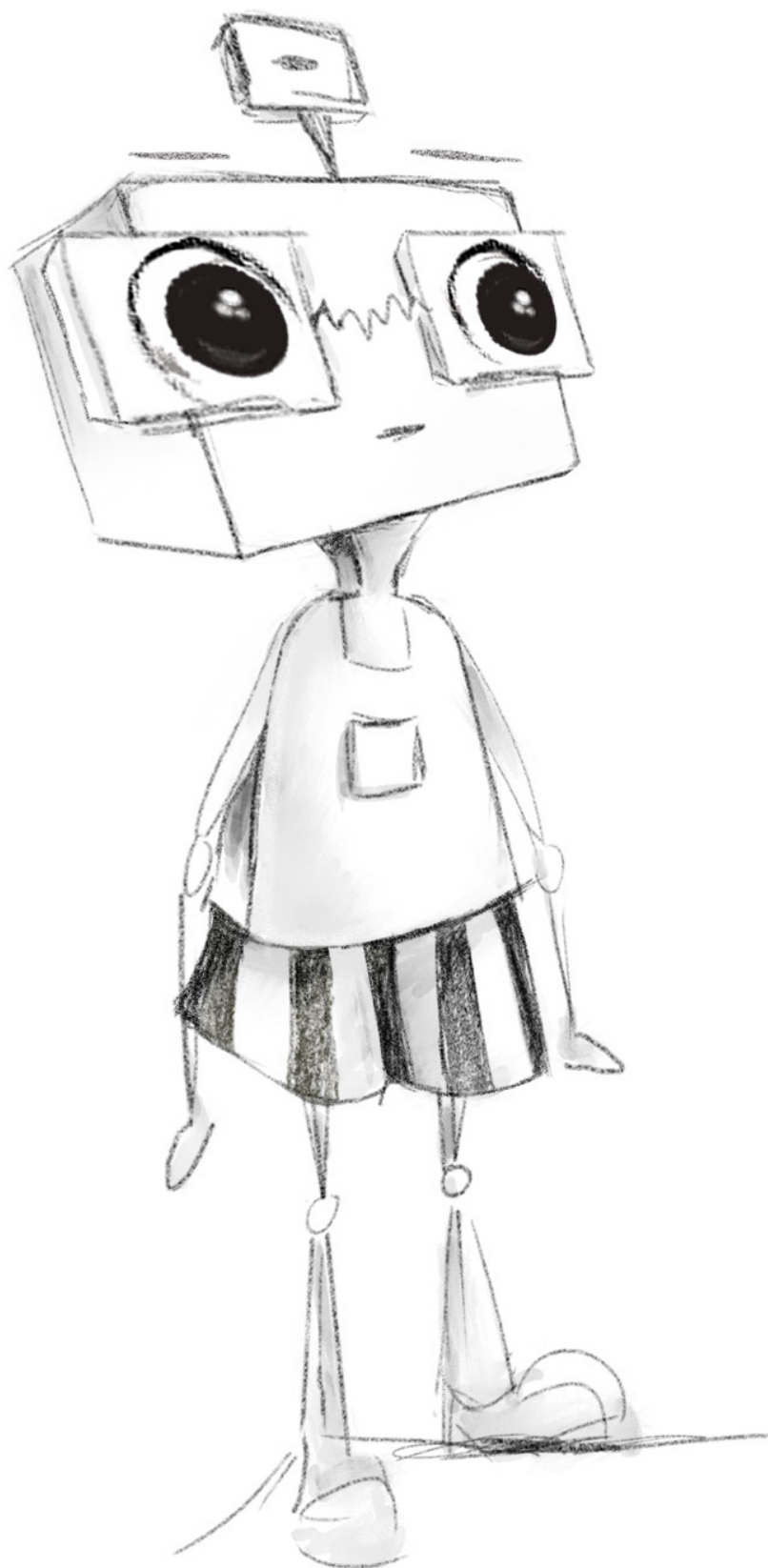
Σημείωσε ένα  
ΝΑΙ που σε  
πήγε μπροστά

.....

.....

088  
Μάθημα

# OX-I

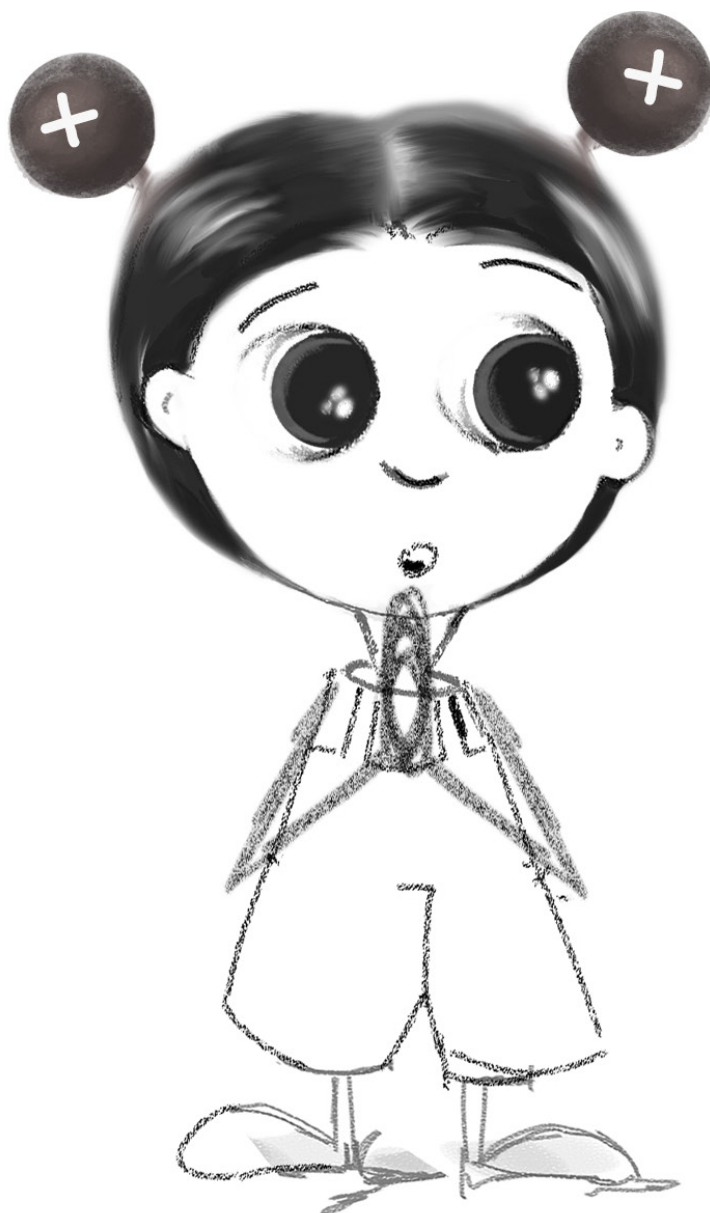


Αφού χρωματίσεις τη φιγούρα όπως σου αρέσει, κόψε την περιμετρικά και στερέωσε στο πίσω μέρος της ένα ξυλάκι για να τη χρησιμοποιήσεις ως μαριονέτα!

## 08ε Μάθημα



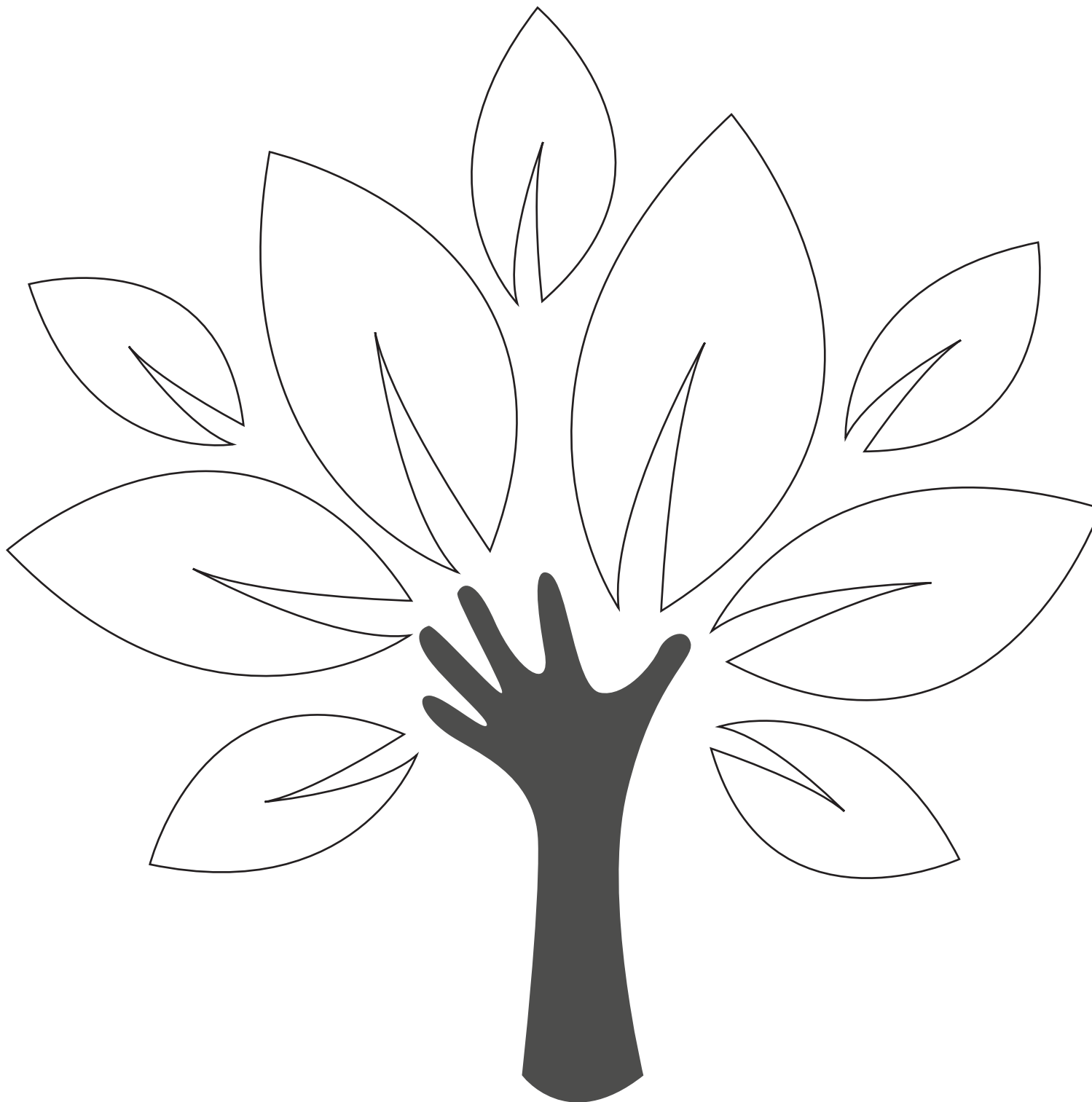
# NA-I



Αφού χρωματίσεις τη φιγούρα όπως σου αρέσει, κόψε την περιμετρικά και στερέωσε στο πίσω μέρος της ένα ξυλάκι για να τη χρησιμοποιήσεις ως μαριονέτα!

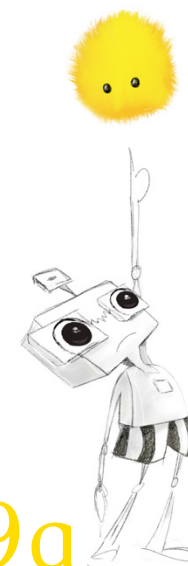
## 08ζ Μάθημα





## Το δέντρο της ευγνωμοσύνης

Φτιάξε το δικό σου δέντρο  
ευγνωμοσύνης, όπου στα  
φύλλα του μπορείς να γράψεις  
ή να ζωγραφίσεις πράγματα,  
ανθρώπους, εμπειρίες κ.λ.π  
για τα οποία νιώθεις  
ευγνωμοσύνη.



09α  
Μάθημα



# Δηλώσεις ευγνωμοσύνης

«Να είσαι ευγνώμων για τα καλά και τα άσχημα στη ζωή σου.  
Και τα δύο σου διδάσκουν κάτι».

-Kahlil Gibran

«Όταν αρχίσεις να μετράς αυτά για τα οποία νιώθεις ευγνώμων,  
η ζωή σου θ' αληθάξει».

-Willie Nelson

«Όσο πιο ευγνώμων είμαι τόσο περισσότερη  
ομορφιά βλέπω γύρω μου».

-Mary Davis

«Σήμερα επιλέγω να ζήσω με ευγνωμοσύνη για την αγάπη που  
γεμίζει την καρδιά μου και τη φωνή της ελπίδας που λέει ότι όλα  
είναι δυνατά».

«Όταν νιώθεις ευγνωμοσύνη και δεν την εκφράζεις  
είναι σαν να τυλίγεις ένα δώρο και δεν το δίνεις».

-William Arthur Ward

«Κάποιες φορές το δικό μας φως σβήνει και αναζωπυρώνεται από τη  
σπίθα κάποιων άηλων ανθρώπων. Ο καθένας μας έχει λόγο να  
σκεφτεί με ευγνωμοσύνη όσους άναψαν τη φλόγα μέσα μας».

-Albert Schweitzer

«Η ευγνωμοσύνη δεν είναι μόνο η πιο εξαιρετική από τις αρετές αλητά  
και ο γονέας των υπολοίπων».

-Marcus Tullius Cicero

«Αν είσαι ευγνώμων για αυτά που έχεις θα καταλήξεις να έχεις  
περισσότερα. Αν επικεντρώνεσαι σε ό,τι δεν έχεις, ποτέ δεν θα έχεις  
αρκετά».

-Oprah Winfrey



10α  
Μάθημα

«Να είσαι ευγνώμων για  
τα καλὰ και τα άσχημα  
στη ζωή σου. Και τα δύο  
σου διδάσκουν κάτι».

-Kahlil Gibran



Δηλώσεις ευγνωμοσύνης

Εκπαιδευτικό υλικό: Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

«Όταν αρχίσεις να μετράς  
αυτά για τα οποία νιώθεις  
ευγνώμων, η ζωή σου  
θ' αηλιάξει».

-Willie Nelson



«Όσο πιο ευγνώμων είμαι  
τόση περισσότερη  
ομορφιά βλέπω  
γύρω μου».

-Mary Davis



Δηλώσεις ευγνωμοσύνης

Εκπαιδευτικό υλικό: Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

«Σήμερα επιλέγω να  
ζήσω με ευγνωμοσύνη για  
την αγάπη που γεμίζει την  
καρδιά μου και τη φωνή  
της ελπίδας που λέει ότι  
όλα είναι δυνατά».



«Όταν νιώθεις  
ευγνωμοσύνη και  
δεν την εκφράζεις είναι  
σαν να τυλίγεις ένα δώρο  
και δεν το δίνεις».

-William Arthur Ward



## Δηλώσεις ευγνωμοσύνης

Εκπαιδευτικό υλικό: Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

«Η ευγνωμοσύνη δεν είναι  
μόνο η πιο εξαιρετική από τις  
αρετές αλλήλα και ο γονέας των  
υπολοίπων».

-Marcus Tullions Cicero



«Κάποιες φορές το δικό μας φως  
σβήνει και αναζωπυρώνεται από  
τη σπίθα κάποιων άλλων  
ανθρώπων. Ο καθένας μας  
έχει λόγο να σκεφτεί με  
ευγνωμοσύνη όσους άναψαν  
τη φλόγα μέσα μας».



-Albert Schweitzer

Δηλώσεις ευγνωμοσύνης

Εκπαιδευτικό υλικό: Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

«Αν είσαι ευγνώμων για αυτά  
που έχεις θα καταλήξεις να έχεις  
περισσότερα. Αν επικεντρώνεσαι  
σε ό,τι δεν έχεις, ποτέ δεν  
θα έχεις αρκετά».



- Opra Winfrey

Αγαπημένε/ν .....

Ευχαριστώ για.....

Ευχαριστίες από.....

Αγαπημένε/ν .....

Ευχαριστώ για.....

Ευχαριστίες από.....

Αγαπημένε/ν .....

Ευχαριστώ για.....

Ευχαριστίες από.....

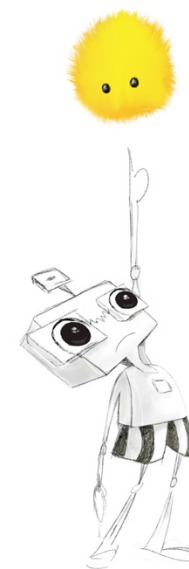
Αγαπημένε/ν .....

Ευχαριστώ για.....

Ευχαριστίες από.....

## Σημειώματα ευγνωμοσύνης

Συμπληρώστε τουλάχιστον  
δύο σημειώματα για δύο  
διαφορετικά παιδιά εντός και  
εκτός της τάξης στα οποία  
θέλετε να πείτε ευχαριστώ.



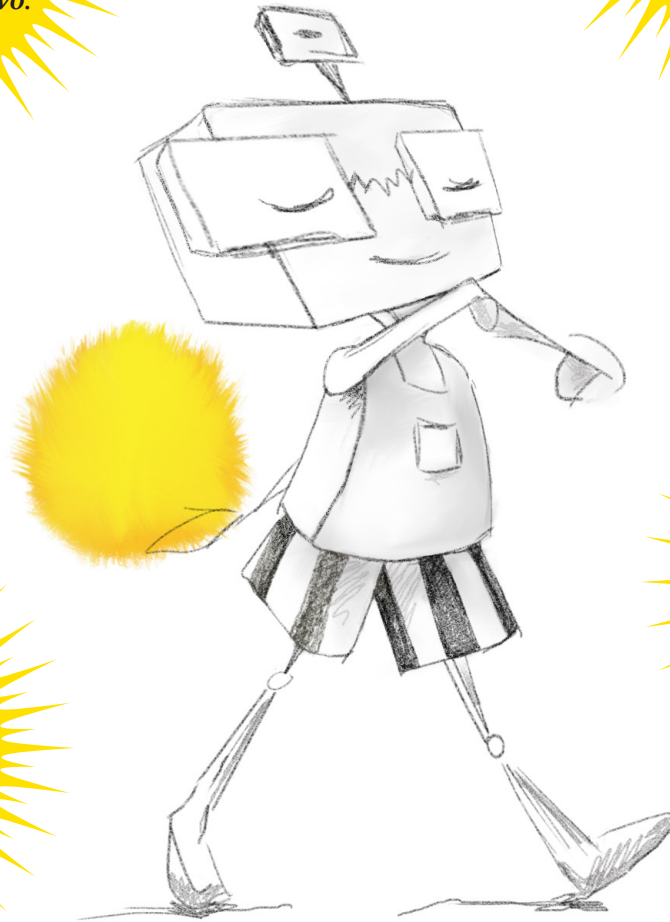
11  
Μάθημα



# Ο ευγνώμων εαυτός μου

Νιώθω  
ευγνωμοσύνη για  
το ταλέντο μου να  
παρατηρώ με  
βλεπομέτρη τα  
φλαφ στον ουρανό.

Νιώθω περήφανος  
για τον εαυτό μου  
που έκανα μια νέα  
τόσο καλή και  
θετική φίλη όπως  
η ΝΑ-Ι.



Νιώθω ευγνώμων  
για τον εαυτό μου  
που έμαθα να βλέω  
ευχαριστώ και να  
εκτιμώ αυτά που  
έχω.

Νιώθω ευγνώμων  
για τον εαυτό μου  
που κατάφερα να  
κάνω το όνειρό μου  
πραγματικότητα  
και να πετάξω.

## 12α Μάθημα

# Ο ευγνώμων εαυτός μου

Νιώθω  
ευγνωμοσύνη για  
το ταλέντο μου να:

.....

Νιώθω περήφανος  
για τον εαυτό  
μου που:

.....

Σχεδίασε τον εαυτό σου ή κόλλησε μια  
φωτογραφία σου:

Νιώθω ευγνώμων  
για τον εαυτό μου  
που:

.....

Νιώθω ευγνώμων  
για τον εαυτό μου  
που:

.....

12β  
Μάθημα

Για ποιο  
χαρακτηριστικό  
του/της δασκάλου/ας  
σου νιώθεις  
ευγνωμοσύνη;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Φέρε στο μυαλό σου  
ένα μέλος της  
οικογένειάς σου  
και πες έναν λόγο για  
τον οποίο νιώθεις  
ευγνωμοσύνη γι'  
αυτό.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ποιος/α έκανε  
κάτι όμορφο για  
εσένα σήμερα;  
  
Τι ήταν αυτό;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ποιον/α  
ευχαρίστησες  
σημερα;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Τι ικανότητες  
έχεις για τις  
οποίες νιώθεις  
ευγνωμοσύνη;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ποια είναι η  
αγαπημένη σου  
εποχή;  
  
Γιατί;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Τι ήταν αυτό που  
έκανε ένας φίλος  
ή μια φίλη για  
εσένα και για το  
οποίο νιώθεις  
ευγνωμοσύνη;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Τι είναι αυτό που  
αγαπάς να κάνεις  
με τους γονείς  
σου;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ποιο είναι το  
αγαπημένο σου  
μέρος μέσα στο  
σπίτι και γιατί;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

κόψτε στις γραμμές

# 14α Οι κάρτες της ευγνωμοσύνης

Εκπαιδευτικό υλικό: Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Για ποια δυο  
πράγματα  
νιώθεις  
ευγνωμοσύνη  
σήμερα;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ποιο ήταν το  
αγαπημένο σου  
κομμάτι από την  
σημερινή ημέρα;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Πώς βοήθησες  
κάποιον/α  
σήμερα;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Πώς δείχνεις την  
καλοσύνη σου  
στους άλλους  
ανθρώπους;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Πες κάτι που  
σε κάνει  
χαρούμενο/η.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Τι σου αρέσει να  
κάνεις με την  
οικογένειά σου;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ποιο είναι το  
αγαπημένο σου  
μέρος στο  
σχολείο ή τη  
δουλειά;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ονόμασε ένα από  
τα αγαπημένα  
σου πράγματα  
να κάνεις.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Τι δεν θα άλλαζες  
με τίποτα στη  
ζωή σου;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

κόψτε στις γραμμές

Τι υπάρχει τώρα  
γύρω σου και σε  
κάνει να νιώθεις  
ευγνωμοσύνη;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Πες κάτι όμορφο  
που σου έτυχε  
σήμερα.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ονόμασε  
το πιο θετικό  
άτομο που ξέρεις.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ανάφερε 3  
πράγματα που  
έχεις και λες  
ευχαριστώ.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Τι έγινε σήμερα  
που σε έκανε να  
γελάσεις;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Τι σου αρέσει  
μέσα στο  
δωμάτιό σου;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ονόμασε  
το καλύτερο  
πράγμα που σου  
συνέβη αυτό τον  
μήνα!



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Τι εμπειρίες έχεις  
για τις οποίες  
νιώθεις  
ευγνωμοσύνη;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Για ποιο άτομο  
είσαι πιο  
ευγνώμων και  
γιατί;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

κόψτε στις γραμμές

14γ Οι κάρτες της ευγνωμοσύνης

Εκπαιδευτικό υλικό: Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ποια καθημερινή  
σου συνήθεια  
απολαμβάνεις;



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ονόμασε δύο  
πράγματα στη  
φύση για τα  
οποία νιώθεις  
ευγνωμοσύνη.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Πες ένα άτομο  
που σε κάνει να  
γελάς.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ονόμασε κάτι  
χρήσιμο στο  
σπίτι σου για το  
οποίο είσαι  
ευγνώμων.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ονόμασε μια νέα  
δεξιότητα που  
έμαθες πρόσφατα  
για την οποία  
νιώθεις  
ευγνωμοσύνη.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ονόμασε  
κάποιον/α που  
σε βοήθησε να  
λύσεις ένα  
πρόβλημα!



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ονόμασε  
ένα νέο φαγητό  
που δοκίμασες  
τελευταία και σου  
άρεσε.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ονόμασε ένα  
βιβλίο που  
διάβασες και  
αγάπησες!



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ονόμασε  
έναν/μια φίλο/η  
που σου αρέσει  
να περνάς χρόνο  
μαζί του/της.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

κόψτε στις γραμμές

Ονόμασε μια δραστηριότητα που σου αρέσει να κάνεις έξω.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Ονόμασε μια ταινία που είδες πρόσφατα και αγάπησες.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Πες ένα μέρος κοντά ή μακριά που ταξίδεψες και σου άρεσε.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Βρες κάτι χρήσιμο μέσα στην τσάντα σου για το οποίο νιώθεις ευγνωμοσύνη.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Γέμισε την καρδιά σου με χρώμα. Πες μια πράξη καλοσύνης που έκανες σήμερα.

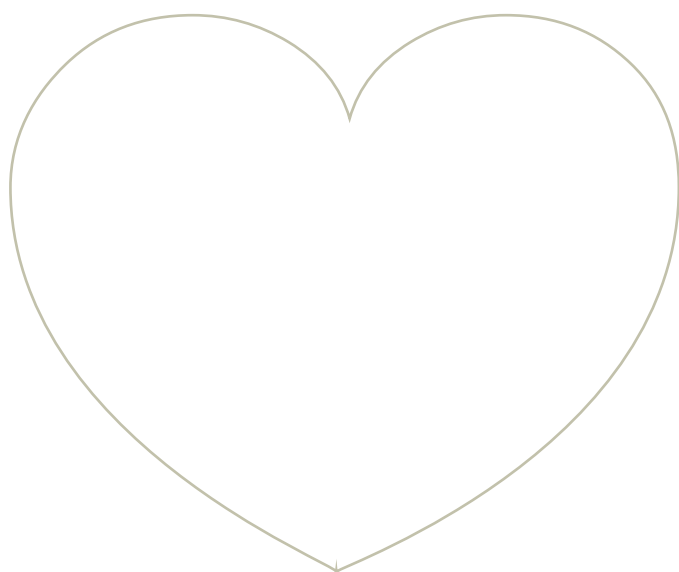


Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022

Σκέψου ένα παιχνίδι που σου αρέσει να παίζεις με τους φίλους/ φίλες σου.



Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022



Γέμισε την καρδιά σου ευγνωμοσύνη !

Κάθε φορά που κάνεις την άσκηση ευγνωμοσύνης το βράδυ ή το πρωί χρωμάτιζε ένα μέρος της καρδιάς. Φρόντισε κάθε μήνα να γεμίζεις με χρώμα και μια καρδούλα!

κόψτε στις γραμμές

14ε

Οι κάρτες της ευγνωμοσύνης

Εκπαιδευτικό υλικό: Τα Φλαφ της ευτυχίας, Μαρίνα Γιώτη ©2022