

ΙΕ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Κ. ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ (ΚΑ)

# Συνάντηση γνωριμίας γονέων και παιδιών με το σχολείο

03 Ιουνίου, 2022

# Ο σκοπός της συνάντησης

- ▶ **Πρώτος:** ευκαιρία στους γονείς να γνωρίσουν τους στόχους και τις επιδιώξεις του σχολείου και ανάπτυξη θετικού κλίματος εμπιστοσύνης και συνεργασίας
- ▶ **Δεύτερος:** συμβολή στην ομαλή μετάβαση του παιδιού από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό
- ▶ **Τρίτος:** γνωριμία με τις σχολικές εγκαταστάσεις

# Θέματα ενημέρωσης

- Γνωριμία με τα χαρακτηριστικά του σχολείου μας
- Η ιδιαιτερότητα της Α' Τάξης
- Θέματα κανονισμών
- Ιδιαίτερα σημαντική η επικοινωνία οικογένειας και σχολείου

# Γνωριμία με το σχολείο μας – Το σχολείο μας σε αριθμούς

- ▶ 7 τμήματα
- ▶ 129 παιδιά,
- ▶ 14 εκπαιδευτικοί  
(Διευθύντρια, 2 ΒΔ, 9 εκπαιδευτικοί, μία δασκάλα  
Ειδικής Εκπαίδευσης και μια Λογοθεραπεύτρια)

## Επιπλέον

- ▶ 1 γραμματέας,
- ▶ 1 σχολική βοηθός,
- ▶ 3 φροντιστριες,
- ▶ 2 υπεύθυνοι κυλικείου



- ❖ Το σχολείο μας λειτουργεί και ως Προαιρετικό Ολοήμερο Σχολείο (ΠΟΣ)


# Προσανατολισμός στην προσπάθειά μας

- ▶ **Ασφάλεια**
- ▶ **Χαρά**
- ▶ **Μάθηση**



σε συνθήκες συνεργασίας,  
κατανόησης, φροντίδας και αγάπης.

# Μέτρα ασφάλειας στο σχολείο μας.

- ▶ Η είσοδος το πρωί πραγματοποιείται από τη δυτική είσοδο (σημαίες). Η είσοδος στο σχολείο επιτρέπεται μόνο στα παιδιά. Τα παιδιά πηγαίνουν κατευθείαν στην τάξη τους.
  - ▶ Η αποχώρηση των παιδιών της Α' τάξης πραγματοποιείται από την έξοδο με το Θυροτηλέφωνο. Οι δασκάλες συνοδεύουν τα παιδιά μεταξύ 1:00 - 1:05 μέχρι την έξοδο και τα παιδιά αποχωρούν μόνο όταν τα παραλάβει ο γονιός/κηδεμόνας. Σε καμιά περίπτωση τα παιδιά δεν επιτρέπεται να βγουν μόνα τους έξω από το σχολείο.
  - ▶ Αν χρειαστεί να πάρει κάποιος γονιός/κηδεμόνας το παιδί πριν τις 1:05, θα πρέπει να περάσει από τη γραμματεία για να υπογράψει το σχετικό έντυπο. Η γραμματέας θα φέρει το παιδί από την τάξη.
  - ▶ Στην αυλή του σχολείου ή και στο κτήριο επιτρέπεται να εισέλθει κάποιος ο οποίος έχει κάποια εργασία να διεκπεραιώσει, αφού πάρει άδεια από τη διεύθυνση!
- 

# Απουσίες παιδιών

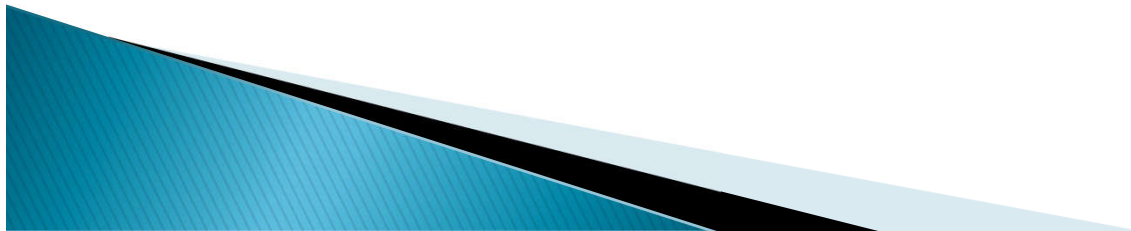
- ▶ Τηλεφώνημα το πρωί στη γραμματεία και ενημέρωση για την απουσία του παιδιού.
- ▶ Απουσία παιδιού πάνω από 5 συνεχόμενες μέρες απαιτείται πιστοποιητικό από τον γιατρό.
- ▶ Στις πέντε συνεχόμενες απουσίες ( χωρίς ενημέρωση ), το σχολείο ενημερώνει γραπτώς το ΥΠΠΑΝ.
- ▶ Αργοπορημένη προσέλευση, άδεια από γραμματεία, υπογραφή εντύπου

# Στολή

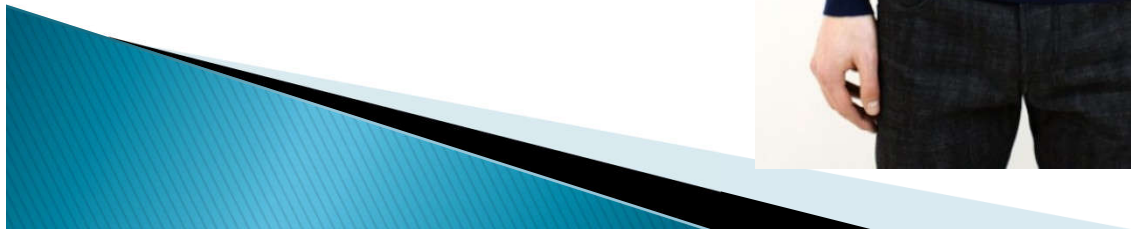




# Στολή



# Στολή



# Στολή: Γκριζες φόρμες



# Έμφαση στην ομαλή μετάβαση και προσαρμογή

- ▶ Ιδιαίτερη σημασία στην υποδοχή
- ▶ Καθοριστική η πρώτη εμπειρία των παιδιών για τη συνέχεια
- ▶ Ξεχωριστό κομμάτι του μαθητικού πληθυσμού



# Έμφαση στην ομαλή μετάβαση και προσαρμογή

- ▶ Περίοδος προσαρμογής
- ▶ Επίδειξη φροντίδας και αγάπης
- ▶ Κατανόηση ευαισθησιών των παιδιών και των γονέων
- ▶ Κατανόηση των δυσκολιών των παιδιών
- ▶ Καλλιέργεια θετικών στάσεων



# Η Α' τάξη με μια ματιά


- ▶ 2 τμήματα (21 μαθητές) – με όμοιο προφίλ
- ▶ Υπεύθυνη δασκάλα για κάθε τμήμα
- ▶ Επισκέπτες εκπαιδευτικοί για εξειδικευμένα μαθήματα
- ▶ Εξατομικευμένη στήριξη όπου χρειάζεται
- ▶ Διδασκαλία στην αίθουσα διδασκαλίας με αξιοποίηση των άλλων εγκαταστάσεων
- ▶ Μάθηση στο σχολείο και υποστήριξη στο σπίτι
- ▶ Ασφάλεια, καθοδήγηση και επιτήρηση (παιδονομία)



# Τα μαθήματα στην Α' τάξη

A/A	ΜΑΘΗΜΑ	Περίοδοι
1	Ελληνικά	12
2	Μαθηματικά	7
3	Θρησκευτικά	2
4	Γεωγραφία	2
5	Φυσικές Επιστήμες και Τεχνολογία	2
6	Τέχνη	2
7	Μουσική	2
8	Φυσική Αγωγή	2
9	Αγγλικά	2
10	Αγωγή Ζωής (Αγ. Υγ./ Ε.Α.Α.)	2
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>35</b>

# Καθημερινότητα και ωρολόγιο πρόγραμμα

- ▶ **Προέλευση** παιδιών μεταξύ 07:30 – 07:45
  - ▶ **Στολή** του σχολείου
  - ▶ **Μεταφορά τσάντας** που περιλαμβάνει μόνο τα χρειώδη, με βάση το ωρολόγιο πρόγραμμα
  - ▶ **Φάκελος επικοινωνίας**
  - ▶ **Διαλείμματα** : 20λεπτο στις 9:05, 10λεπτο στις 10:45 και 10λεπτο στις 12:15 (φαγητό, νερό, τουαλέτα, παιχνίδι.)
  - ▶ **Λειτουργία κυλικείου**
  - ▶ **Αποχώρηση παιδιών** στις 13:05
- 



# Το Όραμα μας

Δημιουργούμε ένα σχολείο όπου όλοι  
είμαστε **χαρούμενοι**, **μαθαίνουμε**,  
**βελτιωνόμαστε** και **αναπτυσσόμαστε** σε ένα  
περιβάλλον που υπάρχει  
**σεβασμός**, **υπευθυνότητα** και **ασφάλεια**.



# ΟΛΟΠΛΕΥΡΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

## ▶ ΠΡΟΣΦΟΡΑ/ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

- ΓΝΩΣΕΩΝ
- ΣΤΑΣΕΩΝ
- ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
  
- Έμφαση στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (επικοινωνία, συνεργασία, ενσυναίσθηση)

# ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

Εφαρμόζουμε σύστημα  
επιβράβευσης και  
συνεπειών.

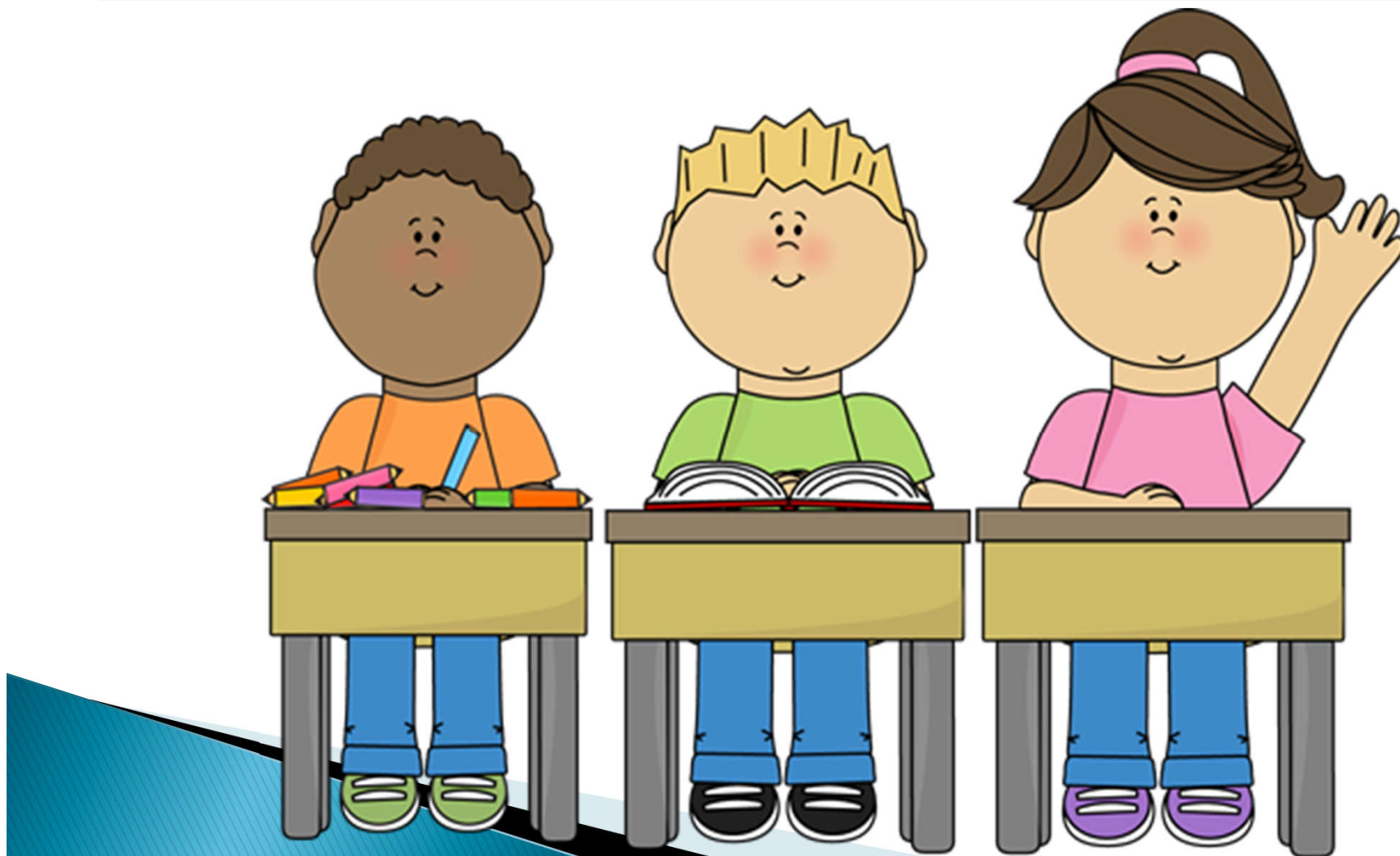
An illustration of two children, a girl with long orange hair on the left and a boy with curly brown hair on the right, holding a large white banner. The girl is wearing a purple shirt and blue pants, and the boy is wearing a teal shirt and blue pants. They are standing on a blue textured ground. The banner contains the text 'Κώδικας Καλής Συμπεριφοράς' in a blue, stylized font.

Κώδικας Καλής Συμπεριφοράς

Κάθομαι σωστά στη  
θέση μου.



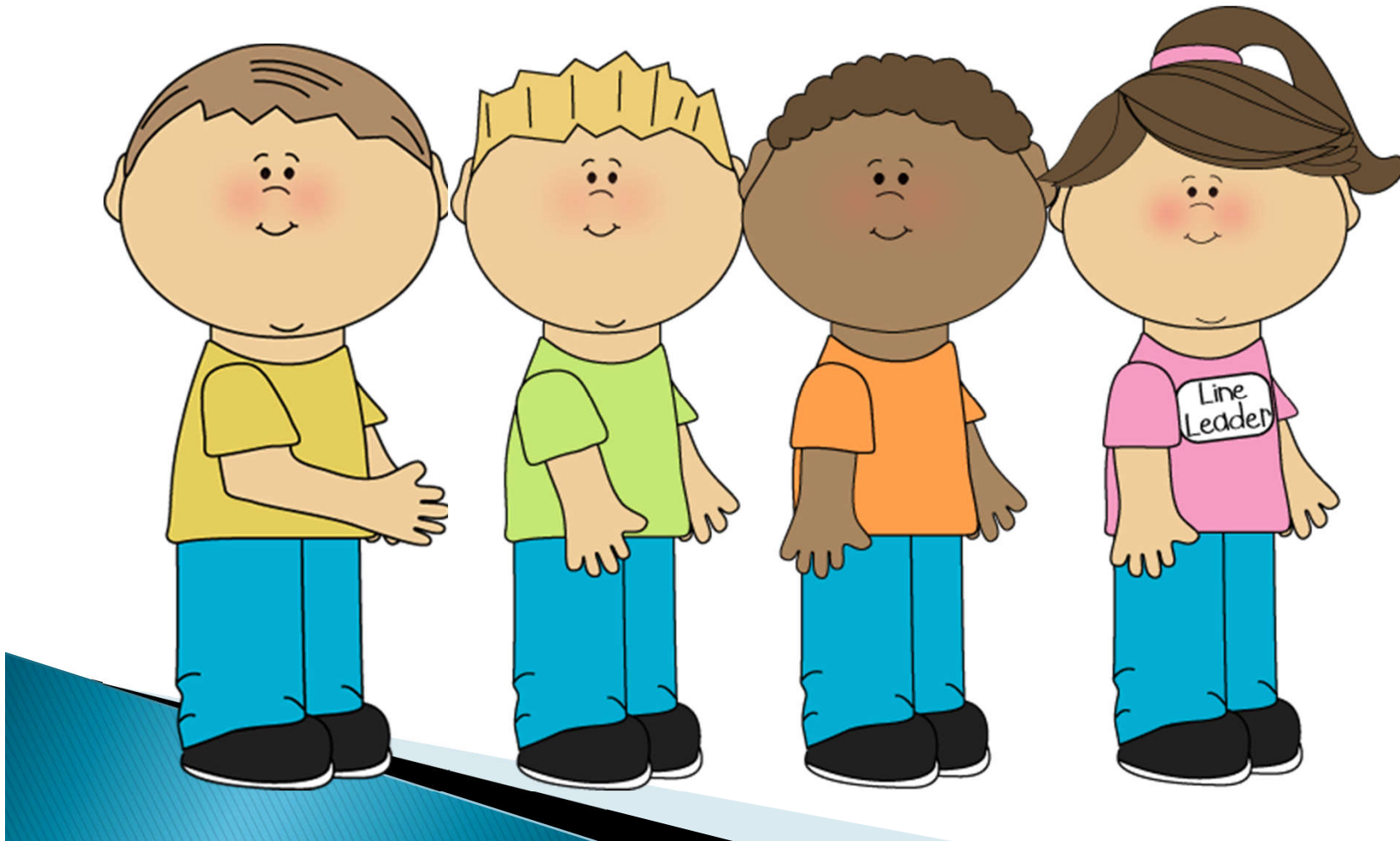
Σηκώνω το χέρι μου  
όταν θέλω να μιλήσω.






Διαβάζω τα  
μαθήματά μου.



Κάνουμε ήσυχα τη  
γραμμή μας.



## Πίνακας Σχολικών Αξιών

Αξίες	Σχολικοί χώροι				
	Τάξη	Αυλή	Διάδρομοι-Σκάλες	Κυλικείο	Τουαλέτες
<b>ΣΕΒΑΣΜΟΣ</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ακούω τον ομιλητή.</li> <li>Παίρνω τον λόγο για να μιλήσω.</li> <li>Χρησιμοποιώ ευγενικές λέξεις.</li> <li>Κρατώ το επίπεδο της φωνής μου από το 0 ως 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ακολουθώ τις οδηγίες του παιδονόμου.</li> <li>Χρησιμοποιώ ευγενικές λέξεις.</li> <li>Κρατώ το επίπεδο της φωνής μου μέχρι το 3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κρατώ τα χέρια και τα πόδια στον εαυτό μου.</li> <li>Χρησιμοποιώ ευγενικές λέξεις.</li> <li>Κρατώ το επίπεδο της φωνής μου από 0 ως 1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κρατώ τα χέρια και τα πόδια κοντά μου.</li> <li>Χρησιμοποιώ ευγενικές λέξεις.</li> <li>Κρατώ το επίπεδο της φωνής μου από 0 ως 2.</li> <li>Στέκομαι στη σειρά και περιμένο να εξυπηρετηθώ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κτυπώ 3 φορές την πόρτα και περιμένο.</li> <li>Χρησιμοποιώ ευγενικές λέξεις.</li> <li>Κρατώ το επίπεδο της φωνής μου από 0 ως 1.</li> <li>Περιμένο υπομονετικά τη σειρά μου.</li> </ul>
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μπαίνω στην τάξη μόλις χτυπήσει το κουδούνι.</li> <li>Ακολουθώ τις οδηγίες του δασκάλου μου.</li> <li>Εκτελώ τις εργασίες μου με επιμέλεια.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Πρώτα τρώω και μετά παίζω.</li> <li>Ρίχνω τα σκουπίδια στον κάλαθο.</li> <li>Συνεργάζομαι στο παιχνίδι.</li> <li>Επιστρέφω τα παιχνίδια στη θέση τους.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Προχωρώ σύντομα στον προορισμό μου.</li> <li>Ακολουθώ τις οδηγίες.</li> <li>Διατηρώ τη θέση μου στη γραμμή της τάξης.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψονίζω αποφασιστικά και γρήγορα.</li> <li>Περιμένο υπομονετικά στη γραμμή.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Όταν τελειώσω τραβώ το καζανάκι.</li> <li>Πετώ τα χαρτιά στον κάλαθο.</li> <li>Αναφέρω σε ενήλικα οποιαδήποτε ζημιά ή έλλειψη ή παράνομη χρήση.</li> </ul>
<b>ΑΣΦΑΛΕΙΑ</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ζητώ άδεια όταν θέλω να σηκωθώ από τη θέση μου.</li> <li>Χρησιμοποιώ υλικά και εργαλεία με προσοχή.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Παίζω στους επιτρεπόμενους χώρους.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ακολουθώ την αριστερή πλευρά.</li> <li>Περπατώ αθόρυβα και προσεκτικά.</li> <li>Κοιτάζω μπροστά μου.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μένω ένα βήμα πίσω από τον μπροστινό μου και του αφήνω άνεση χώρου.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κλείνω καλά τις βρύσες.</li> <li>Πατώ δύο φορές το σαπούνι και κόβω ένα μικρό κομμάτι χαρτί.</li> </ul>



**ΕΡΧΟΜΑΣΤΕ ΕΓΚΑΙΡΑ ΤΟ ΠΡΩΙ  
ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**



**ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΜΕ ΕΓΚΑΙΡΑ ΣΤΗΝ  
ΤΑΞΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΤΟΙΜΑΖΟΜΑΣΤΕ ΓΙΑ  
ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ**



© 2014 Pearson Education, Inc. All rights reserved.

**ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΞΗ  
ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ  
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ**



**ΕΞΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΖΟΥΜΕ  
ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΥΛΗ**



**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΙ-  
ΘΟΥΣΙΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ  
ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙ-  
ΤΗΤΟ  
(ΟΤΑΝ ΒΡΕΧΕΙ Η' ΚΑΝΕΙ ΚΡΥΟ)**



© 2014 Pearson Education, Inc. All rights reserved.

**ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ,  
ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΙΑΛΟΓΟ, ΣΥΝΕΡΓΑ-  
ΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΒΟΗΘΑΜΕ ΤΟΥΣ  
ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥ-  
ΛΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ**



**ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙ-  
ΔΙΑ, ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΤΟ ΔΙ-  
ΑΦΕΡΕΤΙΚΟ,  
ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ**



© 2014 Pearson Education, Inc. All rights reserved.

**ΓΚΡΕΜΜΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΚΞΟΒΙ-  
ΣΜΟ, ΔΕΝ ΑΠΕΙΛΟΥΜΕ ΚΑΝΕ-  
ΝΑ. ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΤΙ ΠΟΥ  
ΔΕΝ ΘΑ ΜΑΣ ΑΡΕΣΕ ΝΑ ΜΑΣ  
ΚΑΝΟΥΝ!  
**ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ****



© 2014 Pearson Education, Inc. All rights reserved.

**ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑ  
ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ  
ΤΩΝ ΑΛΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.**



**ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ, ΠΡΟΣΤΑΤΕΥ-  
ΟΥΜΕ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΚΑ-  
ΘΑΡΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΑΣ**



**ΔΕΙΧΝΟΥΜΕ ΣΥΝΕΤΕΡΙΑ,  
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕ-  
ΤΟΧΗ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ**



**ΞΕΡΑΜΕ ΤΗ ΜΑΘΗΤΙΚΗ  
ΣΤΟΛΗ ΓΙΑΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΑ-  
ΘΗΤΕΣ.**



# Χρήσιμες συμβουλές

- ▶ Καθημερινή ενημέρωση για το σχολικό έργο
  - ‘Πώς τα πήγες στο σχολείο;’
  - ‘Τι καινούριο έμαθες;’ ‘Τι έκανες;’
  - ‘ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ;’
- ▶ Καθημερινή υποστήριξη προς το παιδί
  - προετοιμασία και κατ’ οίκον εργασία
  - ετοιμασία τσάντας και υλικών
  - έγκαιρη προσέλευση και στολή
- ▶ Καθημερινή επικοινωνία
  - ΑΚΟΥΜΕ με προσοχή το παιδί
  - ΣΥΖΗΤΟΥΜΕ και συμβουλευόμαστε
  - ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ το σχολείο και

**ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΣΤΕ**

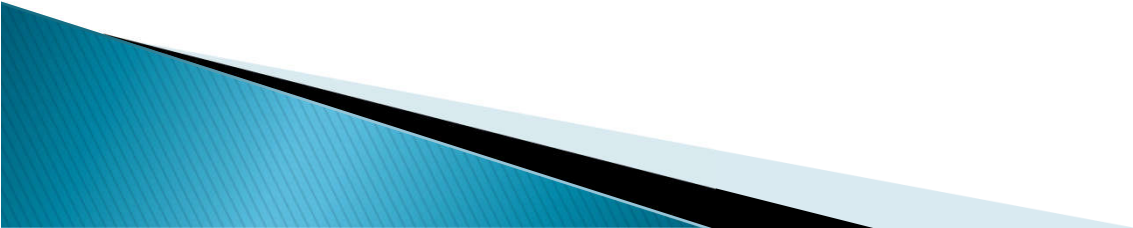


# Η συνεργασία με την οικογένεια είναι ψηλή προτεραιότητα


- ▶ Η αφοσίωσή μας είναι δεδομένη αλλά, δε σημαίνει ότι μπορούμε να πετύχουμε τα πάντα μόνοι μας ή ότι παραμένουμε αλάνθαστοι.

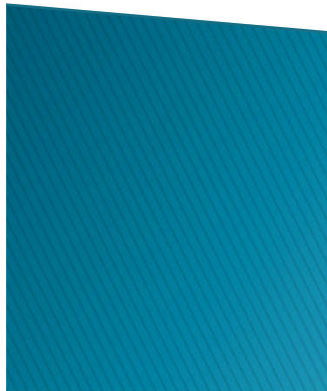


# Ελληνικά – Προετοιμασία παιδιού για την Α' τάξη

- ▶ **Ακολουθώ** κανόνες (στο σπίτι και στο σχολείο).
  - ▶ **Σέβομαι** (τον εαυτό μου, τους γονείς μου, τους συμμαθητές μου, τους δασκάλους μου, την ξένη περιουσία).
  - ▶ **ΑΚΟΥΩ** με προσοχή.
  - ▶ **Κρατώ** σωστά το μολύβι.
  - ▶ **Κατανοώ** τον συνομιλητή μου, ένα παραμύθι, μίαν οδηγία.
  - ▶ **Εκφράζομαι** προφορικά.
  - ▶ Αναγνωρίζω και γράφω το **όνομά** μου.
- 

# Πώς κρατάμε το μολύβι;

- ▶ Το σωστό κράτημα του μολυβιού διευκολύνει τη γραφή και δεν κουράζει τα παιδιά.
  - ▶ Ο λανθασμένος τρόπος κρατήματος του μολυβιού δεν επιτρέπει στο παιδί να γράψει όμορφα και επιπλέον το γράψιμο γίνεται μια κουραστική υπόθεση που του δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα.
  - ▶ Για το κράτημα του μολυβιού συνεργάζονται τρία δάκτυλα: ο αντίχειρας, ο δείκτης και το μεσαίο δάκτυλο. Το μεσαίο δάκτυλο μπαίνει κάτω από το μολύβι, σαν μαξιλαράκι, και τα άλλα δύο κρατούν τις δύο πλευρές του μολυβιού χωρίς να σκεπάζει το ένα δάκτυλο το άλλο.
- 

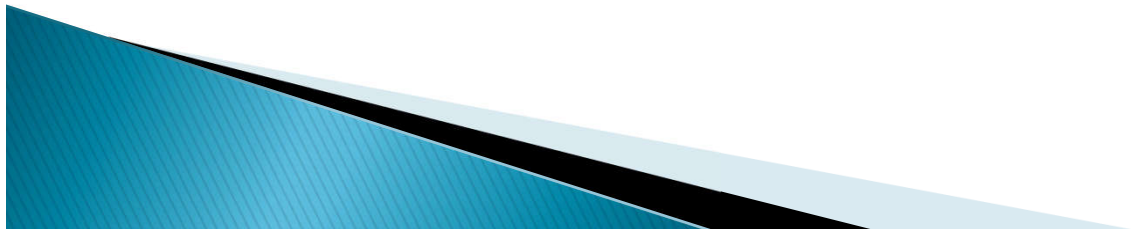


# Μαθηματικά-Προδημοτική-Α' Τάξη

Το αναλυτικό μας πρόγραμμα, αρχίζοντας από την προδημοτική, ασχολείται - περιλαμβάνει έννοιες από πέντε μεγάλες θεματικές περιοχές:

1. Αριθμοί και πράξεις
2. Άλγεβρα
3. Μέτρηση
4. Γεωμετρία
5. Στατιστική και Πιθανότητες

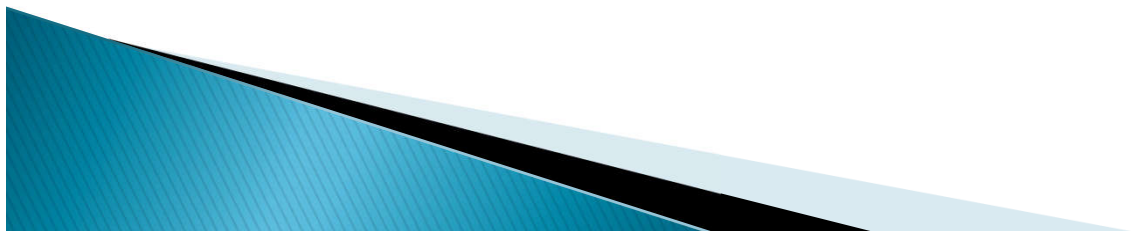
Στις μικρότερες τάξεις και κυρίως στην Α' και Β' δημοτικού, η μεγαλύτερη βαρύτητα και προσοχή δίνεται στους αριθμούς και τις πράξεις.



# Μαθηματικά-Προδημοτική-Α' Τάξη

Αναμένουμε από τα παιδιά όταν έρχονται στην Α' τάξη να ξέρουν:

1. Να αναγνωρίζουν τους αριθμούς από το 1 ως το 10
2. Να μπορούν να μετρούν άνετα μέχρι το 20 (ποιηματάκι, χωρίς απαραίτητα να έχουν αντίληψη της ποσότητας)
3. Μετρούν σαν ποίημα 5 - 5 μέχρι και το 100






# Μαθηματικά-Προδημοτική-Α' Τάξη


Αναμένουμε από τα παιδιά όταν έρχονται στην Α' τάξη να ξέρουν:

4. Διαβάζουν, γράφουν και αναγνωρίζουν ποσότητες μέχρι το 10.

5. Αναπαριστούν τους αριθμούς μέχρι το 10:

- με αντικείμενα → *παιχνίδια, καλαμάκια, κύβους ...*
  - εικονικά → *μέσα από ζωγραφιές, φωτογραφίες...*
  - λεκτικά → *γνωρίζουν και μπορούν να πουν το όνομα του αριθμού*
  - συμβολικά → *αναγνωρίζουν τον κάθε αριθμό*
- 

# Χρήσιμες συμβουλές

- ▶ Να αρχίζει **έγκαιρα** η μελέτη μετά το μεσημεριανό και λίγη ξεκούραση, χωρίς να γίνονται συνέχεια διαλείμματα.
  - ▶ Να διαβάζουν σε χώρο που να υπάρχει **ησυχία**.
  - ▶ Να κοιμούνται **νωρίς το βράδυ**. (Χρειάζονται περίπου 10 ώρες ύπνου)
  - ▶ Να τρώνε **πρόγευμα**.
  - ▶ Βοηθάτε τα παιδιά εκεί που είναι απαραίτητη η βοήθειά σας. **Δεν χρειάζεται να είστε μαζί τους σε απλές εργασίες**.
  - ▶ Φροντίζετε να έρχονται τα παιδιά στο σχολείο **πάντα διαβασμένα**.
  - ▶ **Ποτέ δε γράφετε εσείς** αντί του παιδιού.
  - ▶ Να γίνεται **έλεγχος του προγράμματος** έτσι ώστε να φέρνουν στο σχολείο μόνο τα απαραίτητα βιβλία. **Να είναι όλα ντυμένα**.
  - ▶ **Ελέγχετε καθημερινά τον φάκελο επικοινωνίας** του παιδιού σας και επιστρέφετε **έγκαιρα** ό,τι έντυπο σας δοθεί.
- 

# Αναγκαία η επικοινωνία και η συνεργασία

- ▶ Τακτός χρόνος επισκέψεων
- ▶ Τηλεφωνική επικοινωνία και διευθέτηση συναντήσεων με εκπαιδευτικό τάξης / διευθύντρια
- ▶ Φάκελος επικοινωνίας (καθημερινή ενημέρωση)
- ▶ Ανακοινώσεις
- ▶ Ενημερωτικά δελτία
- ▶ Κοινότητα τμήματος viber



Κάθε παιδί αξίζει την  
αγάπη μας και τη  
φροντίδα μας.

Μαζί μπορούμε καλύτερα!