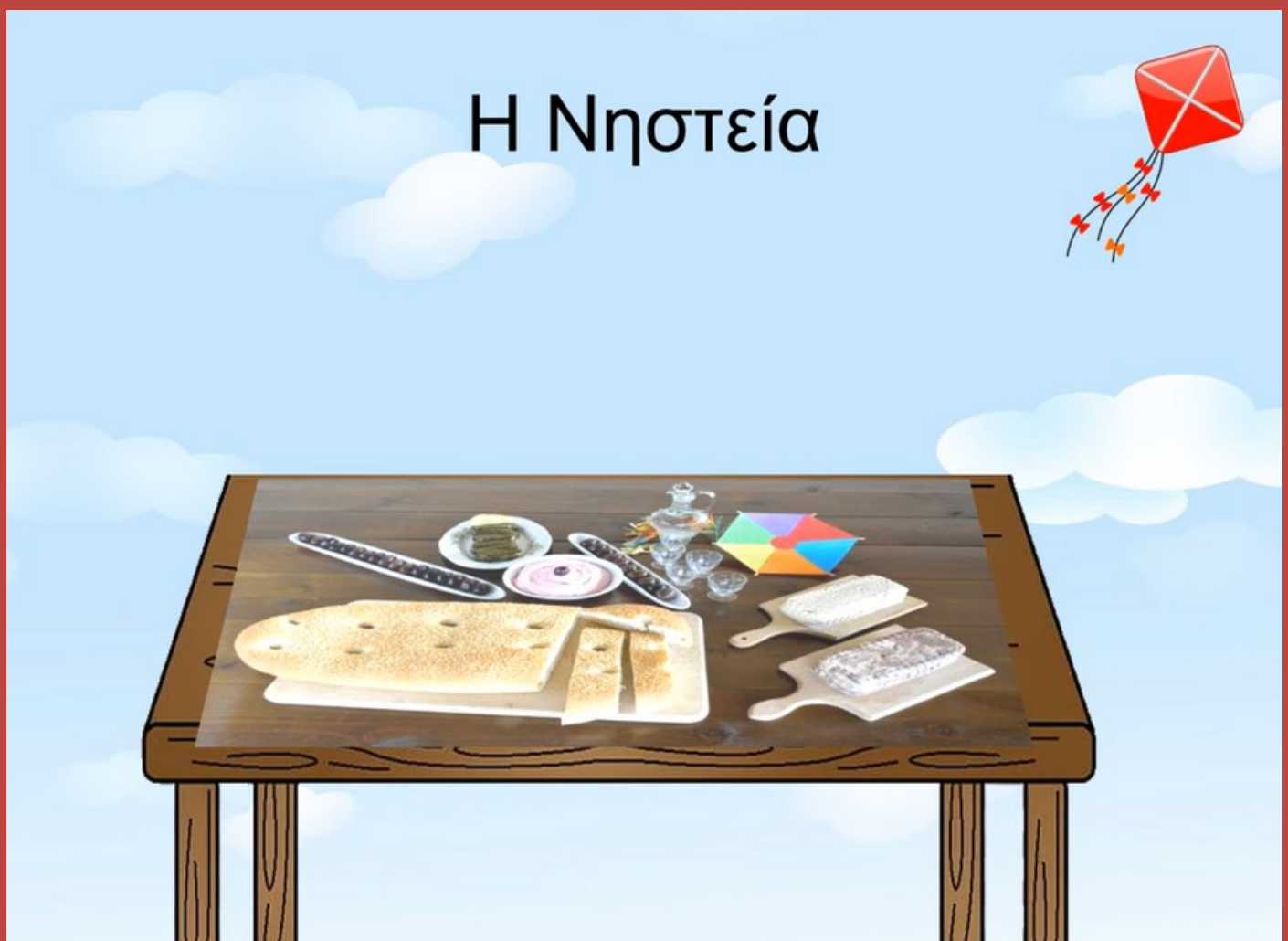


ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

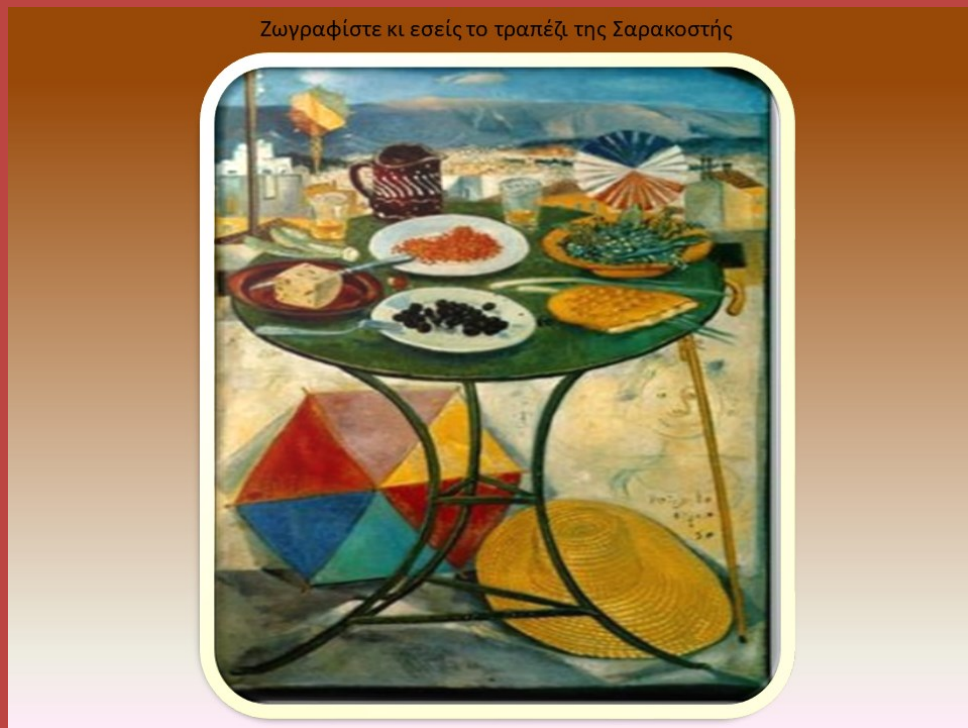
Μετά την Καθαρά Δευτέρα επιστρέψαμε στο σχολείο έχοντας εικόνες και εμπειρίες από την ημέρα αυτή.

Αφού είδαμε σχετικό βίντεο μπήκαμε στο κλίμα της Σαρακοστής.

(κλικ στην εικόνα)



Παρατηρήσαμε τον πίνακα «Τα σαρακοστιανά» του ζωγράφου Σπύρου Βασιλείου, συζητήσαμε για τα χρώματά του, την τοποθεσία, για την εποχή και την χρονική περίοδο στην οποία αναφέρεται καθώς και για τις τροφές που απεικονίζονται...



Στη συνέχεια μιλήσαμε για τις τροφές που τρώμε την περίοδο αυτή καθώς και αυτές που δεν τρώμε.

Στη νηστεία δεν τρώμε.....

Δημιουργός Παρουσίασης: Ειρήνη Ματθαίου
<http://nipiagogosgiapanta.blogspot.com/>

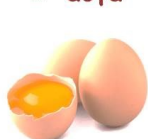
× κρέας



× ψάρι



× αυγά



× γαλακτοκομικά

× γάλα



× τυρί



× γιαούρτι



Στη νηστεία τρώμε.....

✓ μαλάκια - οστρακοειδή

✓ ρύζι



✓ ζυμαρικά



✓ χαλβά, ταχίνι



✓ ψωμί



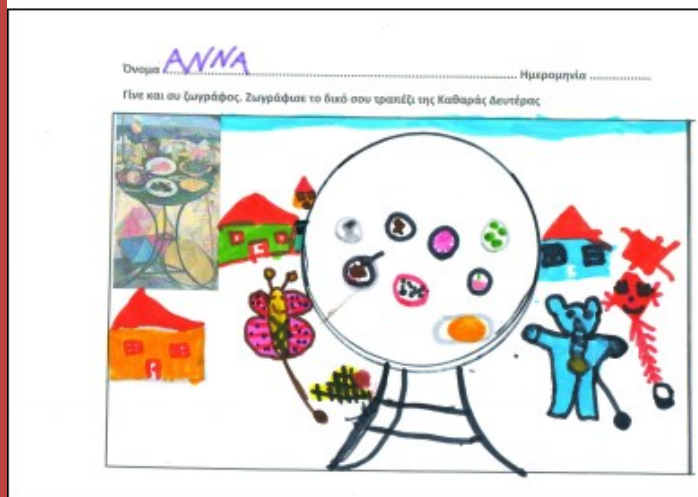
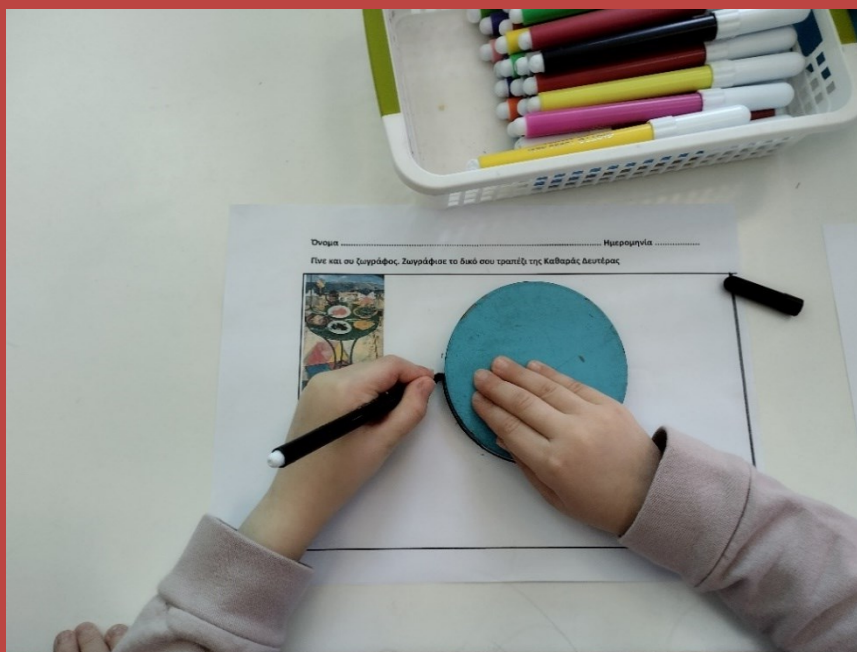
✓ λάδι, ελιές



Δημιουργός Παρουσίασης: Ειρήνη Ματθαίου
<http://nipiagogosgiapanta.blogspot.com/>

Τα παιδιά έγιναν κι αυτά ζωγράφοι και ζωγράφισαν το δικό τους Σαρακοστιανό τραπέζι.

Με την βοήθεια ενός ξύλινου κύκλου, σχεδίασαν το τραπέζι.



Όνομα ΕΛΕΥΘΕΡΙΟ Ημερομηνία 3/9/2025
Γίνε και συ ζωγράφος. Ζωγράφισε το δικό σου τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας



Όνομα ΕΤΙΜΟΣ Ημερομηνία
Γίνε και συ ζωγράφος. Ζωγράφισε το δικό σου τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας



Όνομα ΙΖΑΑΚ Ημερομηνία
Γίνε και συ ζωγράφος. Ζωγράφισε το δικό σου τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας



Όνομα ΕΤΑΥΡΟΣ Ημερομηνία 20/25
Γίνε και συ ζωγράφος. Ζωγράφισε το δικό σου τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας



Όνομα ΦΑΝΗ Ημερομηνία
Γίνε και συ ζωγράφος. Ζωγράφισε το δικό σου τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας



Όνομα ΧΡΙΣΤΙΝΑ Ημερομηνία
Γίνε και συ ζωγράφος. Ζωγράφισε το δικό σου τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας



Όνομα ΦΩΤΕΙΝΗ Ημερομηνία
Γίνε και συ ζωγράφος. Ζωγράφισε το δικό σου τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας



Όνομα ΧΡΙΣΤΙΝΑ Ημερομηνία
Γίνε και συ ζωγράφος. Ζωγράφισε το δικό σου τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας



Στρώσαμε και εμείς «Το Τραπέζι της Σαρακοστής» με τρόφιμα από το κουκλόσπιτό μας.



Η ΚΥΡΑ-ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Μιλήσαμε για το έθιμο της κυρά-Σαρακοστής.



Το έθιμο της κυρά-Σαρακοστής είναι ένα από τα παλαιότερα έθιμα που συνδέονται με το Πάσχα. Λειτουργούσε ως ημερολόγιο για την καταμέτρηση των εβδομάδων από την Καθαρά Δευτέρα έως τη Μεγάλη Εβδομάδα, καθώς η κυρά-Σαρακοστή έχει επτά πόδια, ένα για κάθε εβδομάδα της Σαρακοστής. Αν και παλαιότερα ήταν διαδεδομένο σε όλο τον ελλαδικό χώρο με διάφορες παραλλαγές, σήμερα τείνει να εκλείψει.

Μάθαμε το τραγούδι της ...

Η Κυρά Σαρακοστή



Την κυρά που' ναι έθιμο παλιό



οι

μας την φτιάχναν με



και

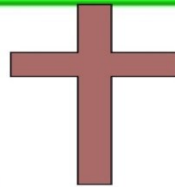


Olagiatonhpiagwgeio.blogspot.com

για στολίδι της φορούσαν στο



1



μα το



της ξεχνούσαν γιατί νήστευε καιρό



και τις μέρες τις μετρούσαν με τα

της τα

7

κόβαν 1 τη βδομάδα μέχρι να 'ρθει η

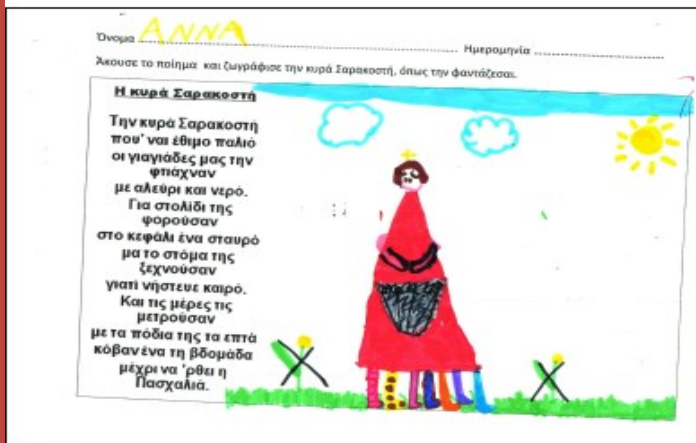
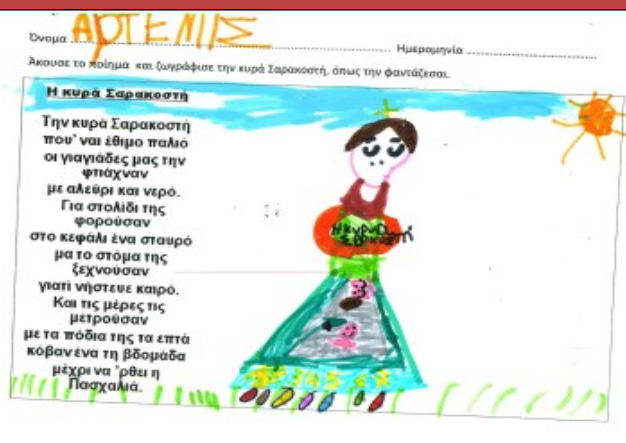


Olagiatonhpiagwgeio.blogspot.com

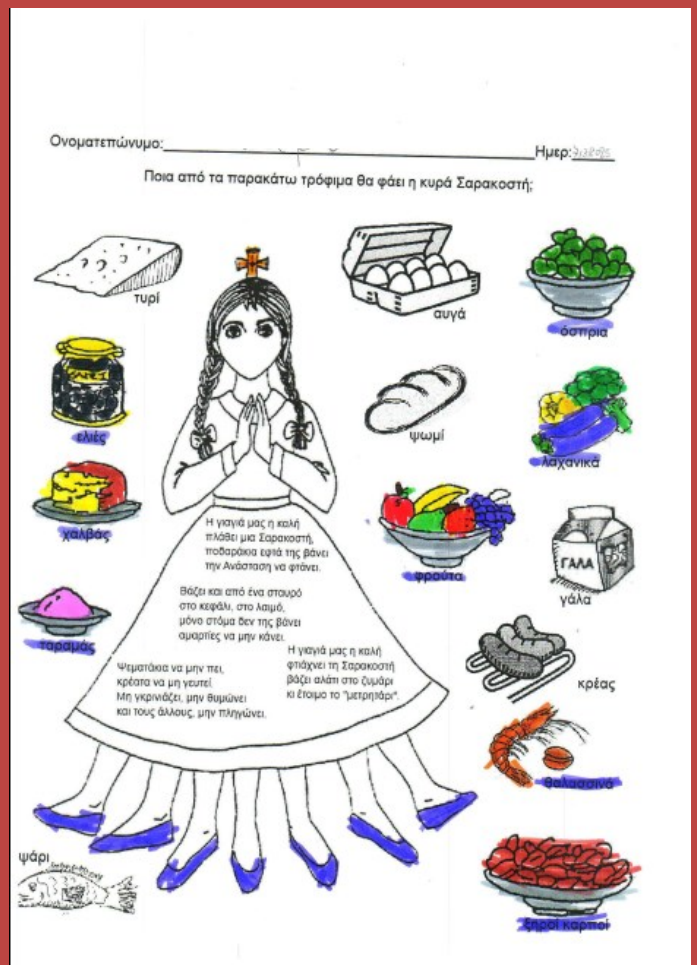
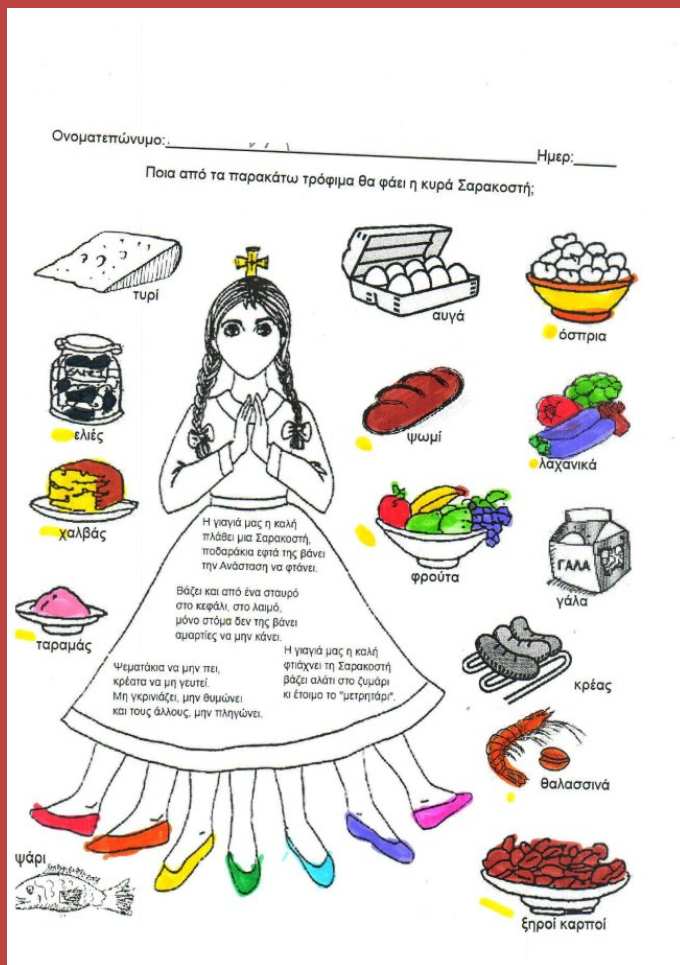
... και το τραγουδήσαμε (κλικ στην εικόνα)



Στη συνέχεια τα παιδιά ζωγράρισαν κι αυτά την κυρά-Σαρακοστή με τον δικό τους τρόπο.



Και άλλα ενδεικτικά φύλλα εργασίας.



Μητέρες και παιδιά εμπνεύστηκαν από το έθιμο και ακολουθώντας την παρακάτω συνταγή ...

Μπορούμε να φτιάξουμε με τη μαμά μία Σαρακοστή από ζυμάρι όπως τη έφτιαχναν παλιά.

Η συνταγή

1 κούπα νερό περίπου
1 κούπα αλάτι
3 κούπες αλεύρι

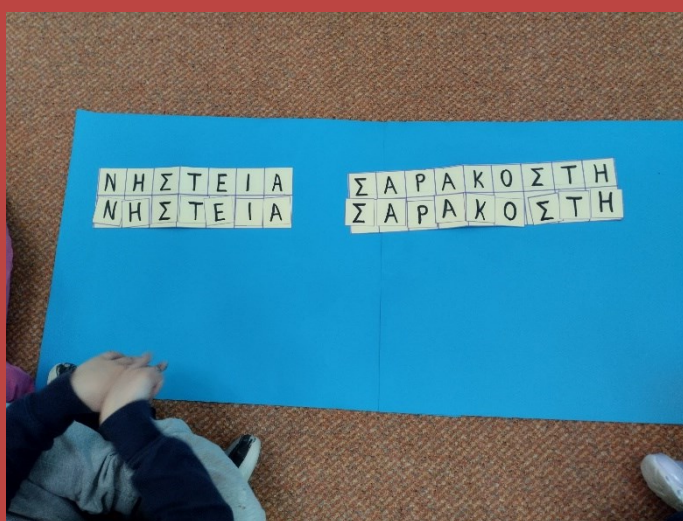
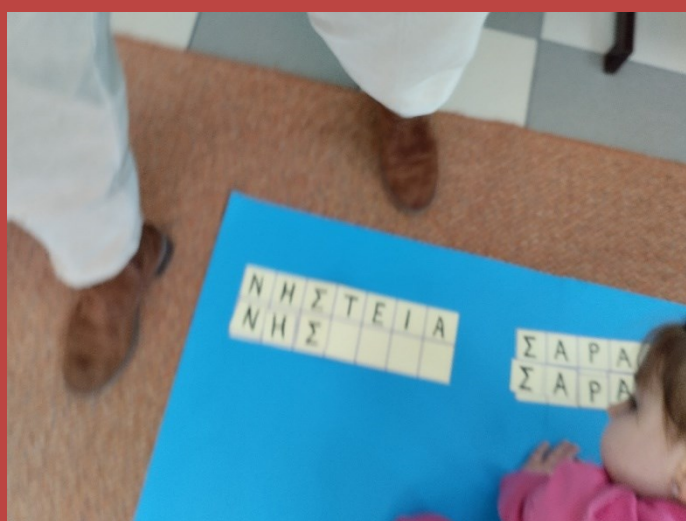
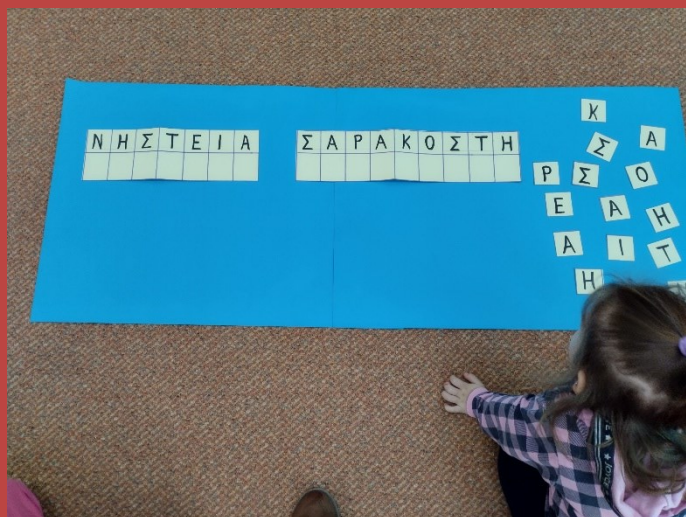
Σχηματίζουμε την Κυρά Σαρακοστή και ψήνουμε στο φούρνο για 20 με 30 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία.

Αν θέλετε μπορείτε και να την χρωματίσετε.

... και δημιουργήσαν ...



Ακολουθήσαν δραστηριότητες γλώσσας...



...με ενδεικτικά φύλλα εργασίας...

Όνομα: ΣΟΦΙΑ

Αντέγραψε τις λέξεις:

Σ	Α	Ρ	Α	Κ	Ο	Σ	Τ	Η
Σ	Α	Ρ	Α	Κ	Ο	Σ	Τ	Η

Ν	Η	Σ	Τ	Ε	Ι	Α
Ν	Η	Σ	Τ	Ε	Ι	Α

Όνομα: ΣΟΦΙΑ

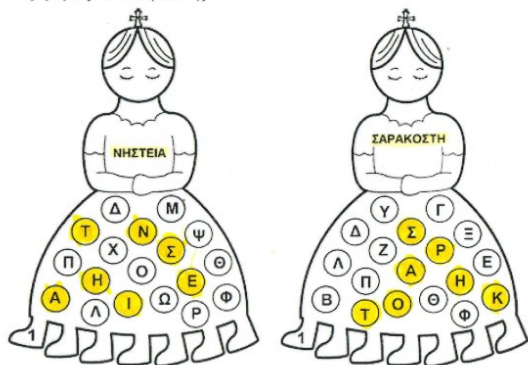
Αντέγραψε τις λέξεις:

Σ	Α	Ρ	Α	Κ	Ο	Σ	Τ	Η
Σ	Α	Ρ	Α	Κ	Ο	Σ	Τ	Η

Ν	Η	Σ	Τ	Ε	Ι	Α
Ν	Η	Σ	Τ	Ε	Ι	Α

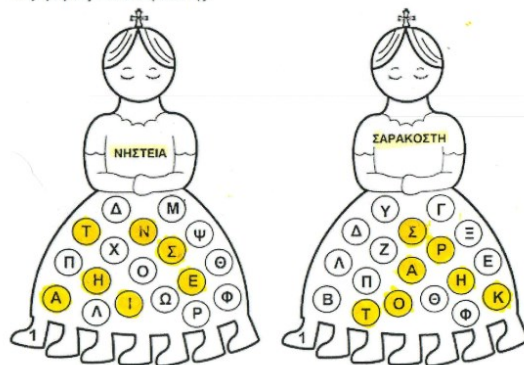
Όνοματεπώνυμο: _____ Ημερ: _____

Βρες τις λέξεις ΝΗΤΕΙΑ και ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ μέσα στην κάθε κυρά- Σαρακοστή και συμπλήρωσε τους αριθμούς στα ποδαράκια της.



Όνοματεπώνυμο: _____ Ημερ: _____

Βρες τις λέξεις ΝΗΤΕΙΑ και ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ μέσα στην κάθε κυρά- Σαρακοστή και συμπλήρωσε τους αριθμούς στα ποδαράκια της.



... και μαθηματικών...



...με ενδεικτικά φύλλα εργασίας...

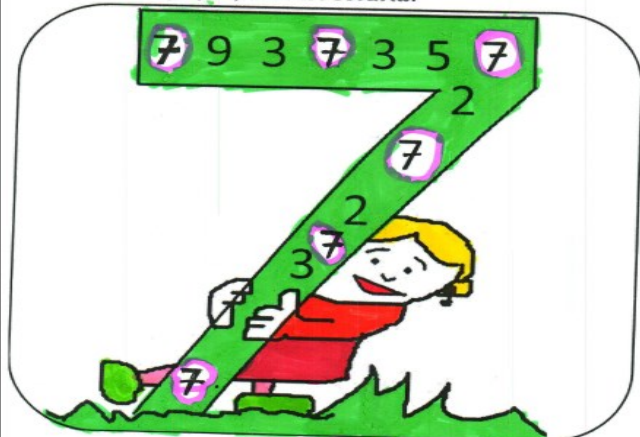
Όνοματεπώνυμο: _____ Ημερ: _____

7

Της κυρά Σαρακοστής τα ποδαράκια μετρώ και 7 βρίσκω ότι είναι στο λεπτό.



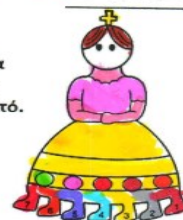
Κυκλώνω τον αριθμό 7, όπου τον συναντώ.



Όνοματεπώνυμο: _____ Ημερ: _____

7

Της κυρά Σαρακοστής τα ποδαράκια μετρώ και 7 βρίσκω ότι είναι στο λεπτό.

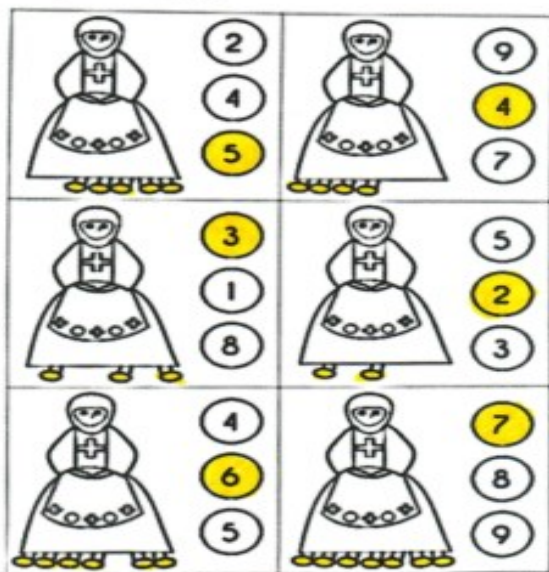


Κυκλώνω τον αριθμό 7, όπου τον συναντώ.



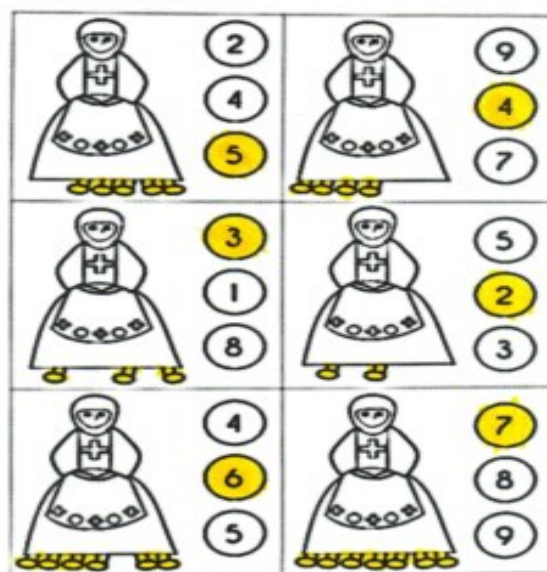
Όνομα Ημερομηνία

Μέτρω τα πόδια της κάθε Κυρά Σαρακοστής και χρωματίζω τον κύκλο με το σωστό αριθμό.

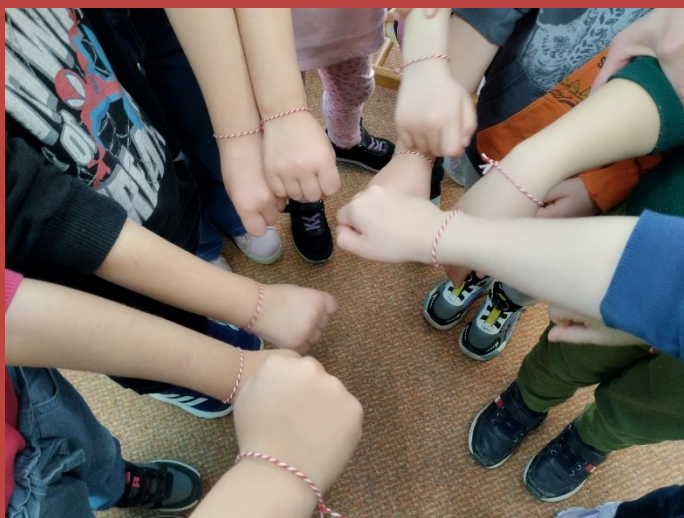


Όνομα Ημερομηνία

Μέτρω τα πόδια της κάθε Κυρά Σαρακοστής και χρωματίζω τον κύκλο με το σωστό αριθμό.



Και επειδή ο Μάρτης δεν λείπει από την Σαρακοστή, η κυρία μας φόρεσε «μαρτάκια» στα χεράκια μας, ακολουθώντας το έθιμο.



Χρωμάτισαμε και τις δικές μας «Χάρτινες Σαρακοστές».



The image displays a collection of six children's drawings, each featuring a central figure and surrounding text in various languages. The drawings are titled 'AIAÑ' and include text in English, Spanish, and indigenous languages like Aiké and Aiké. The figures are stylized, often wearing traditional or ceremonial clothing. The background of each drawing is decorated with simple patterns and colors. The drawings are arranged in a grid-like fashion, with each one showing a different figure and set of text. The text is written in various colors and fonts, and the figures are drawn with simple lines and colors. The overall theme of the drawings appears to be related to indigenous culture and language.

