

ΜΙΚΡΟΪ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ

η μαθητική εφημερίδα του Δημοτικού Σχολείου Αρμενίου
για την ανάδειξη της Πολιτιστικής Κληρονομιάς του τόπου μας
για να θυμηθούν οι παλαιότεροι ...
και να μάθουν οι νεότεροι ...



Καλή χρονιά!!!
Με υγεία, αγάπη, χαρά, δημιουργία!!!

Η εφημερίδα μας, ένα μελίσι που τροφοδοτείται συνεχώς από τα άνθη της γνώσης. «Να γίνομαι άνεμος για τον χαρταετό και χαρταετός για τον άνεμο, ακόμη κι όταν ουρανός δεν υπάρχει...», έγραψε ο Οδυσσέας Ελύτης. Έτσι και η εφημερίδα μας, να δίνει φτερά, πάντα και παντού, στα παιδιά να πετούν...

Πολιτιστική Κληρονομιά

Το κληροδότημα μιας κοινωνίας από παλαιότερες γενιές, που διατηρείται στο παρόν και παραχωρείται στο μέλλον, για να επωφεληθούν οι επόμενες γενιές.

Η Πολιτιστική Κληρονομιά είναι **μοναδική** και **αναντικατάστατη**. Περιλαμβάνει: τον **απτό - υλικό** πολιτισμό (κτίρια, μνημεία, τοπία, βιβλία, έργα τέχνης, τεκμήρια), τον **άυλο** πολιτισμό (λαογραφία, παραδόσεις, κανόνες λειτουργίας και συμπεριφοράς, γλώσσα, γνώση), τη «**φυσική**» κληρονομιά (πολιτιστικά τοπία, βιοποικιλότητα) και την **ψηφιακή** κληρονομιά.

η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ



Ο **Ιανουάριος** είναι ο πρώτος μήνας του πολιτικού έτους κατά το Γρηγοριανό Ημερολόγιο.

A. Συσχετισμοί

Είναι ο πέμπτος μήνας του χριστιανικού έτους, του καλούμενου ενιαυτού, και άλλοτε ο ενδέκατος του ρωμαϊκού ημερολογίου, περιλαμβάνοντας 31 ημέρες (εικοσιτετράωρα) έχοντας κατά μέσον όρο χρόνο ημέρας 10 ώρες, και χρόνο νύκτας 14 ώρες.

Ο Ιανουάριος αντιστοιχεί κατά το πρώτο ήμισυ με τον Ποσειδέωνα και κατά το έτερο με τον Γαμηλιώνα του αρχαίου ελληνικού αττικού ημερολογίου, καθώς επίσης με τον Σαββάθ των Εβραίων και τον Τωβί των Αιγυπτίων.



B. Ονομασίες

Ο Ιανουάριος πήρε το όνομά του από τον Ιανό, θεό κάθε αρχής στη ρωμαϊκή μυθολογία. Ο Ιανός ήταν θεός δίμορφος, που παριστάνεται ποτέ με κλειδιά ή με τριακόσιες ψήφους στο δεξί του χέρι και εξήντα πέντε στο αριστερό, όσες οι μέρες του χρόνου. Λέγονταν δε και «Αιωνάριος» αντί Ιανουάριος, επειδή τον θεωρούσαν του αιώνος πατέρα. Είχαν μάλιστα οριστεί δώδεκα πρυτάνεις να τον υμνούν και υπήρχε δωδεκάβωμον στον ναό του, όσοι και οι μήνες του έτους.

Ο Ιανουάριος, ωστόσο, δεν ήταν ανέκαθεν ο πρώτος μήνας του έτους για τους Ρωμαίους.

Στα πρώτα χρόνια της ιστορίας τους, πρώτος μήνας ήταν ο Μάρτιος, από το όνομα του πολεμικού θεού τους Mars-Martis (δηλαδή του Άρη των Ελλήνων). Πρωτοχρονιά ήταν τότε η πρώτη Μαρτίου. Ο Ιανουάριος έγινε πρώτος μήνας, όταν ο μυθικός βασιλιάς των Ρωμαίων Νούμας Πομπίλιος οργάνωσε το ημερολόγιο με βάση τον ήλιο.

Μερικές από τις **ονομασίες** του είναι:

- *Γενάρης* και *Γενολοήτης*, τότε γεννούν τα κοπάδια - γιδοπρόβατα
- *Μεσοχείμωνας*, είναι ο μεσαίος από τους μήνες του χειμώνα
- *Γατόμηνας*, στη διάρκειά του οι γάτες ζευγαρώνουν
- *Μεγάλος μήνας* ή *Τρανός* ή *Μεγαλομηνάς*, γιατί είναι ο πρώτος μήνας του έτους και σε αντιδιαστολή με τον Φεβρουάριο
- *Κρυαρίτης*, είναι ο πιο «κρυουλιάρης».
- *Γελαστός*, για τις αλκυονίδες ημέρες
- *Κλαδευτής*
- *Καλαντάρης*, από τα κάλαντα της Πρωτοχρονιάς

Ο Ιανουάριος είναι ο πρώτος μήνας του έτους και ο μήνας με το λαμπρότερο φεγγάρι.



η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ



Γ. Λαογραφία

Ο Ιανουάριος είναι γνωστός και ως καλαντάρης, από τα κάλαντα της Πρωτοχρονιάς και τα δώρα των Καλενδών του Ιανουαρίου.

Τα δώρα αυτά αντιστοιχούσαν με το «δώρο των Χριστουγέννων», με τον 13^ο μισθό που δινόταν στους εργαζόμενους, ο οποίος στη Βυζαντινή εποχή ήταν πράγματι δώρο κι όχι μισθός.

Τα δώρα αυτά είχαν την εξής προέλευση: Με την αρχή του χρόνου άρχιζε η θητεία των υπάτων, οι οποίοι σε σχετική πομπή στους δρόμους σκορπούσαν νομίσματα, που αρχικώς ήταν χρυσά, αλλά αργότερα, στα χρόνια του Ιουστινιανού, περιορίστηκαν σε αργυρά.

Μικρά νομίσματα συνέλεγαν όμως και τα παιδιά, που περιέρχονταν τα σπίτια συγγενών και φίλων, για να ευχηθούν. Έτσι, γεννήθηκαν τα «Κάλαντα», που φθάνουν μέχρι τις μέρες μας.



Δ. Παροιμίες για τον μήνα Ιανουάριο

- Σ' όσους μήνες έχουν «ρο», μπάνιο με ζεστό νερό.
- Χιόνισ' έβρεξ' ο Γενάρης, ολ' οι μύλοι μας θ' αλέθουν.
- Γενάρη μήνα κλάδευε, φεγγάρι μην ξετάζει.
- Χιόνι πέφτει τον Γενάρη, χαρές θα 'ν' τον αλωνάρη.
- Κόψε ξύλο τον Γενάρη και μην καρτερείς φεγγάρι.
- Γενάρη πίνουν το κρασί, τον Θεριστή το ξύδι.
- Κότα, πίτα τον Γενάρη, κόκοτα τον Αλωνάρη.
- Του Γενάρη το ζευγάρι διάβολος θε να το πάρει.
- Του Γενάρη το φεγγάρι παρά λίγο μέρας μοιάζει.
- Ο λαγός και το περδίκι κι ο καλός ο νοικοκύρης τον Γενάρη χαίρονται.
- Εγέλασεν ο Γενάρης.
- Του Γεναριού το φεγγάρι είναι σαν του Αλωνάρη.
- Ο Γενάρης δε γεννά μήτε αυγά μήτε πουλιά, μόνο κρύο και νερά.
- Του Γενάρη το φεγγάρι την ημέρα σιγοντάρει.
- Όποιος θε να βαμπακώσει, τον Γενάρη θε ν' οργώσει.
- Όποιος σπέρνει το Γενάρη, παίρνει την ανεμοζάλη.
- Αρχιμηνιά, καλή χρονιά, με σύγκρυα και παγωνιά.
- Χαρά στα Φώτα τα στεγνά και τη Λαμπρή βρεμένη.
- Γενάρης χωρίς χιόνι, κακό μαντάτο.
- Τ' Αλωναριού τα μεσημέρια, του Γεναριού οι νύχτες.
- Οι γεναριάτικες νύχτες, για να περάσουν θέλουν συντροφιά και κουβέντα.
- Έκαμε κι ο Γενάρης ήλιο.
- Γενάρη, μήνα του Χριστού κι αρχιμηνιά του κόσμου.
- Γενάρη γέννα το παιδί, Φλεβάρη, φλέβισέ το.
- Του Γενάρη το φεγγάρι μοιάζει με μαργαριτάρι.
- Με τα Φώτα του ο Γενάρης, όλης της χρονιάς μπροστάρης.



η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης



Ε. Έθιμα

Οι ρίζες πολλών εθίμων του δωδεκαήμερου ανάγονται στους χρόνους που στην Αρχαία Ρώμη γιορταζόταν η «Χειμερινή τροπή» του Ήλιου που σημάδευε την αρχή της εποχής του χειμώνα.

Τα Σατουρνάλια - στην Ελλάδα τα **Κρόνια** - ήταν η αρχαιότερη γιορτή των Ρωμαίων και την απέδιδαν στον Ρωμύλο ή στους **Πελασγούς**.

Ξεχώρισε όμως από τις άλλες αγροτικές γιορτές τους το 217 π. Χ. Οι γιορτές αυτές έπαιρναν πανηγυρικό χαρακτήρα και είχαν κατακτήσει ολόκληρο τον **ελληνορωμαϊκό κόσμο**. Αρχίζαν με τα Βρουμάλια από τις 24 Νοεμβρίου έως τις 17 Δεκεμβρίου και ακολουθούσαν τα Σατουρνάλια από τις 18 έως τις 24 Δεκεμβρίου.

Κατά την κεντρική ημέρα της γιορτής του «αήτητου ηλίου» στις 25 Δεκεμβρίου, εορταζόταν το γεγονός της **τροπής του ηλίου**, που άρχιζε και πάλι να ανεβαίνει στον ουρανό, να μεγαλώνουν οι ημέρες, και μαζί τους οι ζωογόνες ακτίνες του ήλιου ξανάκαναν τη Γη να καρποφορήσει.

Σήμερα, το **χειμερινό ηλιοστάσιο** συμβαίνει κάθε χρόνο στις 21 ή 22 Δεκεμβρίου.

Έχουμε τις λιγότερες ώρες ηλιακού φωτός, δηλαδή τη μικρότερη μέρα του έτους.

Αποτελεί την επίσημη έναρξη αυτού που ονομάζεται αστρονομικός χειμώνας.



Την 1η Ιανουαρίου γιορτάζονταν οι **Καλένδες**.

Η τοποθέτηση στις μέρες των πανηγυρισμών αυτών, της **Γέννησης**, της **Περιτομής** και της **Βάφτισης** του Χριστού, δεν έσβησε αρχέγονες λατρευτικές αναμνήσεις και μακροχρόνιες συνήθειες.

Έτσι, στο Δωδεκαήμερο συναντούμε έθιμα χριστιανικά και ειδωλολατρικά να συμπορεύονται αρμονικά σε μια καμπή του χρόνου κρίσιμη για την καλοχρονιά, στην ευρύτερη διάσταση της πλούσιας παραγωγής και της καλής υγείας... Χαρακτηριστικό του πνεύματος της Πρωτοχρονιάς είναι το γνωστό ποδαρικό. Άλλο σύμβολο της μέρας είναι η βασιλόπιτα, που, με πολλές μορφές και διάφορους τρόπους παρασκευής, είναι παρούσα σε όλα τα σπίτια, σε χωριά και πόλεις...

Πέρα όμως από κάθε άλλο έθιμο λιγότερο ή περισσότερο γνωστό, το πνεύμα του Δωδεκαήμερου χαρακτηρίζει το δρώμενο των μεταμφιέσεων, που έδωσαν την αφορμή στη φαντασία του λαού να πλάσει τους καλικαντζάρους, όντα δαιμονικά, για τα οποία υπήρχε τόσο πλούσια παράδοση, όση για κανένα άλλο δημιούργημα της νεοελληνικής μυθοπλασίας.



Στα έθιμα αυτά έχουμε αναφερθεί εκτενώς στο 3^ο τεύχος της εφημερίδας μας

η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

Αλκυονίδες μέρες

Στην καρδιά του χειμώνα, στην αρχή της νέας χρονιάς, είναι μια περίοδος που μυρίζει άνοιξη, αρκετές εβδομάδες πριν από την ημερολογιακή έλευσή της.

Οι Αλκυονίδες μέρες εμφανίζονται ως φαινόμενο στο διάστημα 15 Δεκεμβρίου με 15 Φεβρουαρίου, διάστημα που περιλαμβάνει το Χειμερινό ηλιοστάσιο, τις Πλειάδες, όπως και την περίοδο της επώασης των αυγών της Αλκυόνης.

Μυθολογία

Η **Αλκυόνη**, ήταν μια όμορφη κοπέλα, κόρη του Αίολου, του θεού - βασιλιά των ανέμων και της Ενάρετης (ή κόρη του Αίολου της Θεσσαλίας) και σύζυγος του βασιλιά της Τραχίδας, Κύηκα.

Ο Κύηκας αγαπούσε ιδιαίτερα το ψάρεμα.

Μια μέρα έφυγε για να ψαρέψει. Οι ώρες περνούσαν και δεν γύριζε πίσω.

Η Αλκυόνη τρελαμένη από την αγωνία έκανε ό,τι μπορούσε για να τον βρει χωρίς να το καταφέρει. Οι θεοί του Ολύμπου για να απαλύνουν τον πόνο και τη θλίψη της αποφάσισαν να μεταμορφώσουν την Αλκυόνη σε πουλί.

Μια άλλη εκδοχή της ιστορίας είναι πως η Αλκυόνη είδε από την κορυφή ενός βράχου, τη βάρκα του Κύηκα να θαλασσοδέρνεται μέχρι που ένας κεραυνός τη διέλυσε και ο άντρας πνίγηκε. Από τη θλίψη της για τον χαμό του πήδηξε από τον βράχο και σκοτώθηκε.



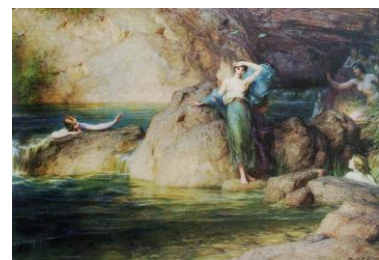
Οι θεοί εντυπωσιασμένοι από την αληθινή και αγνή αγάπη της γυναίκας για τον σύντροφό της, μεταμόρφωσαν και τους δύο τους σε πουλιά.

Η Αλκυόνη γεννούσε από τότε κάθε χρόνο τα αυγά της στην ακροθαλασσιά, όμως τα δυνατά κύματα παρέσερναν τους νεοσσούς μακριά και πνίγονταν.

Ο Δίας τη λυπήθηκε ξανά και έτσι κάθε χρόνο, την εποχή που εκείνη έφερνε τα μικρά της στον κόσμο, έστελνε μια σύντομη περίοδο καλοκαιρίας για να μπορέσει εκείνη να γεννήσει και να προστατέψει τα μικρά της.

Σε άλλη εκδοχή του μύθου ο Κύηκας και η Αλκυόνη παρομοιάζαν ο ένας τον άλλον με τον Δία και την Ήρα, γεγονός που εξόργισε τους ολύμπιους θεούς. Προκειμένου να τιμωρηθεί η ύβρις και η αλαζονεία του ζευγαριού, ο Δίας τους μεταμόρφωσε σε πουλιά.

Μια άλλη εκδοχή θέλει τις Αλκυονίδες τις 7 κόρες του Γίγαντα Αλκυονέα, οι οποίες μετά τον φόνο του πατέρα τους σκοτώθηκαν πηδώντας στη θάλασσα, και μεταμορφώθηκαν στη συνέχεια από την Αμφιτρίτη στα πουλιά αλκυόνες. Υπάρχει και άλλη εκδοχή, κατά την οποία η Αλκυόνη και οι έξι αδελφές τις μεταμορφώθηκαν στον αστερισμό των Πλειάδων. Οι Πλειάδες μεσουρανούν τον Ιανουάριο, όταν και γεννάει η αλκυόνα.



η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

Διατροφή

το ερωτηματολόγιο της διατροφής

Με αφορμή την ενότητα της Γλώσσας «Διατροφή» σκεφτήκαμε να κάνουμε μία έρευνα, ώστε να διαπιστώσουμε πώς τρεφόμαστε εμείς τα παιδιά.

Έτσι, φτιάξαμε ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο δώσαμε πρώτα στη δασκάλα μας να το ελέγξει και στη συνέχεια το μοιράσαμε σε όλους τους μαθητές του σχολείου μας.

Αφού συγκεντρώσαμε τα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια, όλα τα παιδιά της τάξης μας κάναμε την καταγραφή των δεδομένων.

Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας:

- Όλοι θεωρούν πως **το πρωινό** είναι ένα γεύμα απαραίτητο στην καθημερινή διατροφή, όμως αρκετοί είναι αυτοί που το παραλείπουν. Όσοι παίρνουν πρωινό προτιμούν γάλα ή γάλα με δημητριακά.
- Για **κολατσιό** στο σχολείο αρκετοί είναι εκείνοι οι οποίοι προτιμούν τοστ ή κουλούρι, αρκετοί προτιμούν προϊόντα συσκευασμένα και πίτες από τον φούρνο. Σχετικά με το κρουασάν και τα μπισκότα παρατηρούμε ότι υπάρχει μια τάση να περιέχονται στο γεύμα του διαλείμματος.
- Οι περισσότεροι παραλείπουν να τρώνε **απογευματινό** ενώ άλλοι προτιμούν μια γλυκιά λιχουδιά και αρκετοί ένα φρούτο.
- Για **βραδινό** αρκετοί είναι εκείνοι που επιλέγουν τοστ ή ένα κομμάτι πίτσα.
- Όλοι συμφωνούν στην αξία του **νερού** στην καθημερινή τους διατροφή και, ευτυχώς, όλοι πίνουν αρκετό.
- Όσον αφορά στην κατανάλωση σε **κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι** στο σπίτι, οι περισσότεροι δήλωσαν πως μαγειρεύονται τουλάχιστον από δύο φορές την εβδομάδα κάθε είδος κρέατος.

- Όλοι δήλωσαν πως τρώνε **λαχανικά** σε καθημερινή βάση είτε μαγειρεμένα είτε ως σαλάτα.
- Όλοι δήλωσαν πως καταναλώνουν μία έως δύο φορές την εβδομάδα **όσπρια**.
- Οι περισσότεροι τρώνε **γλυκό** ή κάποιο άλλο γλύκισμα σχεδόν καθημερινά.
- Τα περισσότερα παιδιά δεν συνηθίζουν να καταναλώνουν **φρούτα** και αυτό είναι πολύ ενδιαφέρον στοιχείο.
- Σημαντικότερο γεύμα της ημέρας από πολλά παιδιά θεωρείται το **μεσημεριανό**.
- Αρκετοί, επίσης, είναι εκείνοι που δύο τουλάχιστον φορές καταναλώνουν μέσα στην εβδομάδα **έτοιμο φαγητό** fast food.
- Όλοι δηλώνουν πως **γυμνάζονται** αρκετές ημέρες την εβδομάδα. Επιλέγουν ως **μέσο άθλησης** το παιχνίδι και το τρέξιμο. Αρκετοί συμμετέχουν σε Ακαδημίες ποδοσφαίρου και ελάχιστοι ακολουθούν κάποιο άλλο άθλημα.
- Όλοι οι συμμαθητές μας αναγνωρίζουν την **παιδική παχυσαρκία** ως μελλοντική απειλή.

Συμπεράσματα έρευνας

- Σύμφωνα με την έρευνάς μας φάνηκε πως ενώ οι συμμαθητές μας γνωρίζουν για την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, ένα μεγάλο ποσοστό από αυτούς δεν την ακολουθεί.
- Όλοι οι μαθητές του Σχολείου μας αναγνωρίζουν πως είναι απαραίτητα και σημαντικά τα πέντε γεύματα ημερησίως, όμως παραλείπουν κάποια από αυτά.
- Καταναλώνουν συχνά έτοιμα προϊόντα και συσκευασμένα και δε γυμνάζονται αρκετά και συστηματικά.

η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

Διατροφή ΣΥΝΕΧΕΙΑ

Διατροφή

Ερωτηματολόγιο

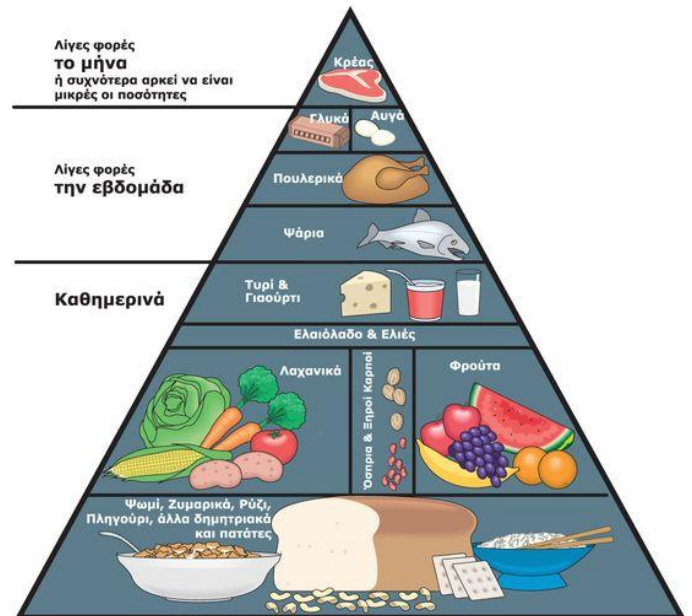
Απαντώ κυκλώνοντας την επιλογή ή επιλογές μου.

1. Θεωρείτε πως το πρωινό είναι απαραίτητο στην καθημερινή διατροφή;
2. Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώτε πρωινό;
3. Τι από τα παρακάτω περιλαμβάνει, συνήθως, το πρωινό σας;
4. Ποιο από τα παρακάτω είναι, συνήθως, το κολατσιό σας στο σχολείο;
5. Ποιο από τα παρακάτω δεν ανήκει στα καθημερινά σας γεύματα;
6. Από τι αποτελείται, συνήθως, το απογευματινό σας γεύμα;
7. Ποιο είναι, συνήθως, το βραδινό σας γεύμα;
8. Θεωρείτε πως για μια ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητο να πίνετε αρκετό νερό;
9. Πόσα λίτρα νερό πίνετε καθημερινά;
10. Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώτε κόκκινο κρέας;
11. Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώτε κοτόπουλο;
12. Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώτε ψάρι;
13. Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώτε λαχανικά;
14. Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώτε όσπρια;
15. Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώτε γλυκό;
16. Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώτε φρούτο;
17. Θεωρείτε πως για ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητα και τα 5 γεύματα;
18. Ποιο από τα παρακάτω θεωρείτε ως πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας;
19. Πόσες ημέρες την εβδομάδα γυμνάζεστε;
20. Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώτε έτοιμο φαγητό (fast food);
21. Ποιο είδος άθλησης προτιμάτε;
22. Θεωρείτε πως η παιδική παχυσαρκία απειλεί τη σημερινή κοινωνία;

Ευχαριστούμε!
Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης

Αυτές είναι οι ερωτήσεις, πολλαπλών επιλογών απάντησης, που τέθηκαν στους συμμαθητές μας.

πυραμίδα τροφίμων οδηγός υγιεινής διατροφής



Η Πυραμίδα τροφίμων αναπτύχθηκε από τα Υπουργεία Γεωργίας και Υγείας των ΗΠΑ με σκοπό να χρησιμοποιηθεί ως οπτικό εργαλείο για υγιεινή διατροφή.

Η Πυραμίδα βασίζεται σε επιστημονικά στοιχεία διαιτητικών προσλήψεων, θρεπτικών συστατικών σε διάφορα τρόφιμα και τρόπους επιλογής τροφίμων για τη διατήρηση της υγείας.

Στην κορυφή υπάρχουν τροφές που πρέπει να τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες (λίπη, έλαια, γλυκά, σάλτσες, μαργαρίνη, βούτυρο, αναψυκτικά). Αμέσως μετά την κορυφή υπάρχουν πολλές τροφές ζωικής προέλευσης όπως κρέας, αυγά, πουλερικά, ψάρια και ξερά φασόλια.

Όλα αυτά περιέχουν πρωτεΐνες. Επίσης εδώ υπάρχουν τροφές όπως το γάλα, το γιαούρτι και η ομάδα του τυριού. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, περιέχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο.

Διατροφή ΣΥΝΕΧΕΙΑ

πυραμίδα τροφίμων οδηγός υγιεινής διατροφής

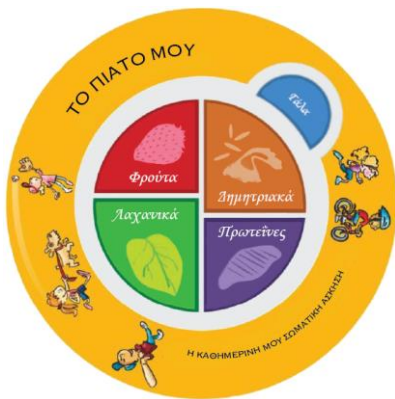
Πριν τη βάση της πυραμίδας βρίσκονται τα λαχανικά και τα φρούτα, που είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, αλάτων και βιταμινών. Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.

Οι τροφές που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας - ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες - είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και κάποιες βιταμίνες Β. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος.

Τα φαγητά περιέχουν όλες τις θρεπτικές ουσίες, όπως οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι υδατάνθρακες, οι βιταμίνες, τα άλατα και το νερό, που είναι απαραίτητα για την σωστή ανάπτυξη του σώματός μας.

Για να έχουμε ισορροπημένη διατροφή πρέπει να έχουμε ποικιλία στα τρόφιμα που τρώμε και να διαλέγουμε την σωστή ποσότητα.

Από τα τρόφιμα παίρνουμε τα «καύσιμα» που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να κάνει τις λειτουργίες του (να χτυπήσει η καρδιά, να αναπνεύσουμε, να πάμε στη δουλειά, να πάμε στο σχολείο, να βγούμε για παιχνίδι κτλ).



Βασικές κατηγορίες τροφών

Πρωτεΐνες

Υλικά κατασκευής. 10-12% από την συνολική ημερήσια θερμιδική ανάγκη. Δημιουργούν, επισκευάζουν και διατηρούν τους ιστούς στο σώμα μας.

Υδατάνθρακες

Κύριος σκοπός τους να δίνουν στο σώμα μας ενέργεια, «καύσιμα» για κάθε λειτουργία του. Σε μία ισορροπημένη διατροφή το 55% - 60% της ολικής ενέργειας πρέπει να προέρχεται από τους υδατάνθρακες.

Λίπη

Τα λίπη είναι απαραίτητα στο σώμα μας γιατί βοηθάνε στη κατασκευή των κυττάρων, στη μεταφορά βιταμινών, στο να διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία μας κτλ, αλλά δεν πρέπει να ξεπερνάνε το 30% από τις συνολικές θερμίδες.

ΠΙΑΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΥΓΙΕΙΝΑ ΛΑΔΙΑ
Να χρησιμοποιείτε υγιεινά λάδια (όπως ελαιόλαδο και λάδι κανόλα) για μαγειρέμα, για σαλάτες και στο τραπέζι. Περιορίστε τα τριαν λιπαρά (trans fat).

ΝΕΡΟ
Να πίνετε νερό, τσάι ή καφέ (με καθόλου ή λίγη ζάχαρη). Περιορίστε γάλα/γαλακτοκομικά (1-2 μερίδες/ημέρα) και χυμούς (1 μικρό ποτήρι/ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Όσο περισσότερα τα λαχανικά και μεγαλύτερη η ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες και τηγανιτές πατάτες δεν συνυπολογίζονται.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ
Να τρώτε ποικιλία από δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά ολικής αλέσεως και μαύρο ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως το άσπρο ρύζι και το λευκό ψωμί).

ΦΡΟΥΤΑ
Να διαλέγετε ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και το τυρί. Αποφύγετε το μπέικον, τα αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΩΤΕΙΝΗ

ΑΣΚΗΣΗ!
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

παγκόσμιες, διεθνείς και ευρωπαϊκές ημέρες

- 1/1 παγκόσμια ημέρα Ειρήνης
- 4/1 παγκόσμια Ημέρα Γραφής/Κώδικα Μπράιγ
- 21/1 παγκόσμια Ημέρα Αγκαλιάς
- 24/1 διεθνής ημέρα Εκπαίδευσης
- 27/1 διεθνής ημέρα Μνήμης Θυμάτων Ολοκαυτώματος
- 28/1 ευρωπαϊκή ημέρα Προστασίας των Προσωπικών Δεδομένων



η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

εορτολόγιο Ιανουαρίου

- 1/1 **Βασιλείου**, αρχιεπισκόπου Καισαρείας και **Εμμέλειας** (της μητέρας του)
- 6/1 Τα **Άγια Θεοφάνεια** του Σωτήρος Χριστού
- 7/1 **Ιωάννη** Προφήτου Προδρόμου και Βαπτιστή
- 17/1 **Αντωνίου** Αγίου
- 18/1 **Αθανασίου** Αγίου
- 20/1 **Ευθυμίου** Αγίου
- 25/1 **Γρηγορίου** αρχιεπισκόπου Κωνσταντινουπόλεως, του Θεολόγου
- 27/1 Ανακομιδή λειψάνων **Ιωάννου Χρυσόστομου**
- 30/1 Τριών Ιεραρχών



η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

οι δραστηριότητές μας

Με μεγάλη λαμπρότητα γιορτάστηκε η μνήμη του **Αγίου Αθανασίου**, Πολιούχου Αγίου του Αρμενίου. Στον πανηγυρικό εορτασμό συμμετείχε και το σχολείο μας με την παρουσία σημαιοφόρου και παραστατών.



η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

«Τους Τρεις Μεγίστους Φωστήρας Της Τρισηλίου Θεότητας...», τους τρεις Αγίους και Θεολόγους της Ορθόδοξης Χριστιανικής πίστεως, προστάτες των γραμμάτων και μαθητών, τίμησε το Σχολείο μας με εκκλησιασμό, αρτοκλασία, ομιλίες και καλλιτεχνικές δημιουργίες.

Οι **Τρεις Ιεράρχες**, Ιωάννης ο Χρυσόστομος, Βασίλειος ο Μέγας και Γρηγόριος ο Θεολόγος ή Ναζιανζηνός αναδείχθηκαν Πατέρες της Εκκλησίας και Άγιοι για τη γνώση και τη δράση τους.



η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

e Twinning

ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



ΠΕΛΟΠΑΣ ΚΑΙ ΙΠΠΟΔΑΜΙΑ

Στην ελληνική μυθολογία, ο Πέλοπας ήταν βασιλιάς στην Πίσα. Θεωρείται κατά πολλούς ο ιδρυτής και θεμελιωτής των Ολυμπιακών Αγώνων. Ήταν γιος του Τάνταλου και της Κλυτία.

Ήρθε στην Ελλάδα, κέρδισε τον βασιλιά της Πίσας, Οινόμαο, σε αγώνα αρματοδρομίας και νυμφεύτηκε την κόρη του Ιπποδάμεια. Για να ευχαριστήσει τον Δία για αυτή του την νίκη διοργάνωσε στην Ολυμπία αθλητικούς αγώνες.

Το έπαθλο, για τον νικητή ήταν ένα στεφάνι από κλαδί αγριελιάς, ο κότινος. Τα κλαδιά για τα στεφάνια των νικητών τα έκοβαν από την Καλλιστέφανο ελιά που ήταν νοτιώς του ναού του Διός. Ένας νέος, που ζούσαν και οι δύο γονείς του, με χρυσό ψαλίδι έκοβε τα κλαδιά. Στη συνέχεια τα πήγαινε στον ναό της Ήρας και τα ακουμπούσε επάνω σε μία χρυσελεφάντινη τράπεζα. Οι ιέρειες του ναού έπλεκαν τους κότινους και από εκεί τα έπαιρναν οι Έλληνοδίκες για να στεφανώσουν τους νικητές.

Ο ΚΟΤΙΝΟΣ



ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΚΕΧΕΙΡΙΑ

Ολυμπιακή ή ιερή εκεχειρία αναγγελλόταν σε όλο τον ελληνικό κόσμο και υποχρέωνε τις πόλεις που συμμετείχαν με αθλητές στους Αγώνες και είχαν αποδεχτεί τις ιερές σπονδές, να απέχουν από πολεμικές επιχειρήσεις κατά τη διάρκεια της. Η περίοδος αυτή διαρκούσε από έναν μήνα έως τρεις, όσο δηλαδή χρειαζόταν για τους αθλητές και τους επισκέπτες να φτάσουν ανενόχλητοι στο ιερό της Ολυμπίας, να παρακολουθήσουν τα αγωνίσματα και να επιστρέψουν στις πόλεις τους ασφαλείς. Χάρη στον θεσμό αυτό, οι Ολυμπιακοί Αγώνες κέρδισαν μεγάλη φήμη στις ελληνικές πόλεις.



Η ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑ

Η Ολυμπία βρίσκεται στην Πελοπόννησο. Υπήρξε δοξασμένο ιερό αφιερωμένο στον Δία, το μεγαλύτερο θρησκευτικό κέντρο του αρχαίου κόσμου και ο τόπος διεξαγωγής των Ολυμπιακών Αγώνων. Η αφιετήρια των Ολυμπιακών Αγώνων τοποθετείται στο 776 π.Χ. και τελούνταν κάθε τέσσερα χρόνια. Όμως οι Αγώνες τελούνταν ήδη από πολύ παλαιότερα, σύμφωνα με την παράδοση τους ξεκίνησε ο Πέλοπας. Το 393 μ.Χ. έγιναν οι τελευταίοι Ολυμπιακοί Αγώνες και λίγο αργότερα ο αυτοκράτορας του Βυζαντίου Θεοδοσίου Α', με διάταγμα του απαγόρευσε οριστικά την τέλεσή τους.



ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ

Ο Ολυμπιονίκης, όταν επέστρεφε στην πόλη του, απολάμβανε μεγάλες τιμές. Κατεδαφιζόταν ένα τμήμα των τειχών της πόλης, εφόσον πόλη που γέννησε Ολυμπιονίκη δεν είχε ανάγκη από τείχη και, από τη νέα είσοδο έμπαινε ο νικητής στην πόλη, ανεβαμένος σε ένα μεγαλόπρεπο τέθριππο άρμα. Στη συνέχεια ο νικητής πρόσφερε θυσία στον θεό προσάτη της πόλης και του αφιέρωνε το στεφάνι του. Ακολουθούσε εορταστικό δείπνο στο οποίο καθόταν όλη η πόλη.



ΚΑΛΛΗΠΑΤΕΙΡΑ

Η Καλλιπάτειρα, κόρη του Ολυμπιονίκη Διαγόρα του Ρόδιου, ήταν η πρώτη γυναίκα της αρχαιότητας που μπήκε μέσα σε αθλητικό χώρο και παρακολούθησε τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Οι κανονισμοί απαγόρευαν την είσοδο για τις γυναίκες, αλλιώς τιμωρούνταν σε θάνατο. Η Καλλιπάτειρα, θέλοντας να θαυμάσει τον γιο της Πεισίρροδο που αγωνιζόταν στην πάλη, μεταμφιέστηκε σε γυμναστή, εισήλθε και παρακολούθησε τον αγώνα. Προδόθηκε όμως από τον υπέρμετρο ενθουσιασμό της για τη νίκη του γιου της. Ωστόσο, δεν της επιβλήθηκε η θανατική ποινή, γιατί όπως είπαμε ίδια στην απολογία της: **Είμαι κόρη ολυμπιονίκη, αδελφή ολυμπιονικών, σύζυγος ολυμπιονίκη και τώρα μάνα ολυμπιονίκη.**



Η ολυμπιακή σημαία



Η Ολυμπιακή σημαία, το σύμβολο των Ολυμπιακών αγώνων, αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα σύμβολα του αθλητισμού.

Οι Ολυμπιακοί κύκλοι ενώνουν την ανθρωπότητα.

Τα χρώματα ήταν επιλογή του Γάλλου βαρόνου Πιερ ντε Κουμπερτέν, ο οποίος ήθελε να τιμήσει και τις χώρες που είχαν λάβει μέρος στους σύγχρονους Αγώνες.

Η Ολυμπιακή σημαία έχει πέντε συμπλεκόμενους κύκλους διαφορετικών χρωμάτων σε λευκό υπόβαθρο - φόντο. Κάθε κύκλος αντιστοιχεί σε μία από τις πέντε κατοικημένες Ηπείρους. Ο μπλε στην Ευρώπη, ο κίτρινος στην Ασία, ο μαύρος στην Αφρική, ο πράσινος στην Ωκεανία και ο κόκκινος στην Αμερική.

Η λευκή επιφάνεια συμβολίζει το "ευ αγωνίζεσθαι" των αθλητών.

Σύμφωνα με τον Κουμπερτέν τα χρώματα των πέντε κύκλων μαζί με το λευκό αντιπροσωπεύουν όλα τα κράτη της γης, αφού τουλάχιστον ένα από τα έξι χρώματα που εμπεριέχονται στην ολυμπιακή σημαία υπάρχει στη σημαία κάθε χώρας του κόσμου.

Η σημαία με τους πέντε ολυμπιακούς κύκλους, που σχεδιάστηκαν το 1913, παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στη σύνοδο της Δ.Ο.Ε. (Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή) το 1914 στο Παρίσι.

Λόγω του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου ματαιώθηκαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1916 στο Βερολίνο. Έτσι, η πρώτη εμφάνισή της έγινε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1920 στην Αμβέρσα.

η ολομέλεια της ΣΤ΄ τάξης



περιεχόμενα

στο φύλλο αυτό θα βρείτε τα άρθρα μας για:

- συσχετισμοί και ονομασίες για τον Ιανουάριο – σελ. 2
 - λαογραφικά και παροιμίες – σελ. 3
 - έθιμα – σελ. 4
 - Αλκυονίδες μέρες – σελ. 5
 - φάκελος «Διατροφή» – σελ. 6, 7, 8
 - παγκόσμιες ημέρες, εορτολόγιο – σελ. 9
 - οι δραστηριότητές μας – σελ. 9, 10, 11

Ευχαριστούμε!

οι μαθητές της ΣΤ' τάξης

**επιμέλεια: η δασκάλα της ΣΤ' τάξης
Μαρίνα Γκουτζουρέλα**