



στην ενημέρωση

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2016

Αρ. Φύλλου: 2 - Διανέμεται δωρεάν

Τα παιδιά μιλούν: “6 λόγοι που μας αρέσει το καλοκαίρι” !!!



✚ Γιατί κλείνουν τα σχολεία! Γιάννης Σκ.

✚ Γιατί πάμε διακοπές! Ελένη Κ.

✚ Για να απολαύσουμε τα μπάνια μας!

Νίκος Ρ.

✚ Γιατί τρώμε παγωμένο καρπούζι, πεπόνι, ροδάκινα, βερίκοκα, τα πρώτα σταφύλια και λαχταριστά παγωτά! Βαγγέλης Π.

✚ Κάποια από τα πιο διασκεδαστικά σπορ γίνονται καλοκαίρι: Ρακέτες, beach volley, beach soccer, surf και windsurf, θαλάσσιο σκι, αναρρίχηση, κανό... και φυσικά, χτίσιμο κάστρων στην άμμο! Σπύρος Μ.

✚ Το μπαλκόνι, η βεράντα ή ο κήπος μας γίνεται το στέκι μας! Μαρία Κ.

«Τα πράγματα που πρέπει να κάνεις, τα μαθαίνεις κάνοντάς τα.»

Αριστοτέλης, 384-322 π.Χ., Αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος

Περιεχόμενα

Τα παιδιά μιλούν: “6 λόγοι που μας αρέσει το καλοκαίρι”.....σελ. 1	σελ. 1
Οι 10 ωραιότερες παραλίες της Αργολίδος.....σελ. 3	σελ. 3
Ελλάδα & Τουρισμός για ΑμεΑ.....σελ.5	σελ.5
Ένας περίπατος στην Αρβανιτιά.....σελ.6	σελ.6
Ασκήσεις στην παραλία.....σελ.7	σελ.7
Πως να αποφύγω το καλοκαίρι την ηλίαση και τη θερμοπληξία!.....σελ.9	σελ.9
Πρό ληψη και αντιμετώπιση πυρκαγιών από την Πυροσβεστική Υπηρεσία Ναυπλίου.....σελ. 10	σελ. 10
Τα έθιμα του Αη Λιά στην Αργολίδα.....σελ. 11	σελ. 11
Κοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν τον επαγγελματικό προσανατολισμό κατά την εφηβεία.....σελ.13	σελ.13
Καλοκαίρι; Ευκαιρία για δουλειά!.....σελ.14	σελ.14
Το Παιχνίδι.....σελ. 16	σελ. 16
Το επάγγελμα του Αγρότη.....σελ. 17	σελ. 17
Αναμνήσεις των αποφοίτων σχ. έτους 2015-2016.....σελ. 18	σελ. 18
Προτεινόμενα βιβλία για το καλοκαίρι.....σελ. 19	σελ. 19
Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου Πρόγραμμα Παραστάσεωνσελ. 20	σελ. 20
«Κάτι για τη λιγούρα.....».....σελ. 21	σελ. 21
«Ωρα για παιχνίδι.....».....σελ. 22	σελ. 22

Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο Αργολίδας
Λευκάκια Ναυπλίου
Τηλ./fax: 2752061638
E-mail: mail@gym-ee-argol.arg.sch.gr
Blog: <http://blogs.sch.gr/gymeeargol>

Συντακτική Ομάδα
Καυσούρου Σοφία,
Κρητικού Σταυρούλα,
Κακαναράκη Ολυμπία
Επιμέλεια
Πασκώνη Χριστίνα



Οι 10 ωραιότερες παραλίες της Αργολίδος!



Οι ταξιδιώτες της Αργολίδας συνήθως μαγεύονται από τον αρχαιολογικό της πλούτο, τα αρχαία μνημεία και Οι παραλίες της Αργολίδας όμως, δεν βρίσκονται καθόλου σε δεύτερο πλάνο, αλλά αντίθετα, περνούν... μπροστά, ειδικά για όσους αποζητούν βουτιές σε καθαρία νερά και ξεκούραση πλάι στη θάλασσα.

Είτε στον Αργολικό κόλπο, είτε αντικρίζοντας τον Αργοσαρωνικό, είτε ακόμα και στα βόρεια του νομού, οι παραλίες της Αργολίδας κερδίζουν φανατικούς φίλους, που τις προτιμούν για την εύκολη πρόσβαση, γιατί είναι πεντακάθαρες και γιατί, πολύ συχνά, θυμίζουν ακόμα και τις καλύτερες παραλίες των ελληνικών νησιών! τα αξιοθέατα του πολιτισμού, που συναντώνται διάσπαρτα σε όλη την αργολική γη.

1. Παραλία Κάντιας

Λίγο έξω από το Ναύπλιο, στο δρόμο προς τα Ίρια, συναντάμε την παραλία τη Κάντιας,

με καταγάλανα νερά και αμμώδη ακρογιαλιά.

2. Παραλία Ιρίων

Τα πετραδάκια, η άμμος, τα πεντακάθαρα γαλανά νερά συμπληρώνουν το σκηνικό και σας δελεάζουν να αφήσετε την ξάπλα και να ευχαριστηθείτε κολύμπι! Η παραλία των Ιρίων θεωρείται κατάλληλη για οικογένειες με παιδιά.

3. Κονδύλι

Καταγάλανα νερά, άμμος και κοκκινωπά βότσαλα, το γραφικό εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου στην άκρη, καθιστούν το σκηνικό ειδυλλιακό και ακόμα περισσότερο την ώρα του ηλιοβασιλέματος!

4. Παραλία Νέας Κίου

Είναι μεγάλη σε έκταση, αμμώδης και με ρηγά νερά, ενώ οι καλαμιές χαρακτηρίζουν την περιοχή. Στην παραλία της Νέας Κίου θα συναντήσετε πολλούς σέρφερς, αλλά και ανθρώπους που φτάνουν ως εκεί για να

απολαύσουν τις ιαματικές ιδιότητες από τα φύκια της ακτής.

5. Παραλία Αρχαίας Ασίνης

Δίπλα ακριβώς στον αρχαιολογικό χώρο της Ασίνης και σε απόσταση αναπνοής από το Τολό, βρίσκεται η παραλία της αρχαίας Ασίνης, βοτσαλωτή, με πλούσιο βυθό σε ψάρια και χλωρίδα, ιδανικό για καταδύτες και για όσους λατρεύουν την εξερεύνηση με τη μάσκα.

6. Παραλία Αρβανιτιάς

Η παραλία Αρβανιτιάς είναι η παραλία του Ναυπλίου, κάτω από το Παλαμήδι και απέχει 10 λεπτά με τα πόδια από οποιοδήποτε σημείο της πόλης.

7. Καστράκι

Το Καστράκι (ή Παλιόκαστρο) είναι μια από τις παραλίες της Αργολίδας που βρίσκονται κάτω από την Ακρόπολη Αρχαίας Ασίνης. Πεντακάθαρα νερά, ακτή με ψιλό πετραδάκι και άμμο, ηρεμία και απομόνωση, είναι τα χαρακτηριστικά της παραλίας.

8. Καραθώνα

Κρυμμένη στο μέσο δύο όρμων και πίσω από το βράχο του Παλαμηδίου, είναι η αγαπημένη παραλία των ντόπιων. Διαθέτει ψιλό βοτσαλάκι και προσφέρει μια εικόνα σχεδόν εξωτική με τις συστάδες από φοίνικες και ελιές κατά μήκος της ακτής.

9. Παραλία Μύλων

Είναι οργανωμένη και διαθέτει υποδομές εξυπηρέτησης των λουομένων, όπως

ομπρέλες, ντους, αποδυτήρια και καλάθια απορριμμάτων. Στον ομώνυμο οικισμό συναντά κανείς παραθαλάσσιες ταβέρνες και καφέ.

10. Παραλία Πλάκας Δρεπάνου

Η παραλία Πλάκας Δρεπάνου έχει κρυστάλλινα νερά και αμμώδη βυθό. Φτάνει σε μήκος τα 3 χλμ περίπου, ενώ μια επιμήκης «πλάκα», στην οποία οφείλει και την ονομασία της η παραλία, βρίσκεται μέσα στο νερό και το «χωρίζει» στα δύο, στα 15 περίπου μέτρα από την ακτή.

Η απόφαση είναι δική σας....Εφοδιαστείτε με τα απαραίτητα αξεσουάρ για τη θάλασσα και όποια παραλία και να διαλέξετε θα περάσετε καταπληκτικά, αφού οι ομορφιές της περιοχής είναι ανεξάντλητες.

Καλά Μπάνια!!!

Αίνιγμα

Στη θάλασσα μου αρέσει να κολυμπώ
στην αμμουδιά όμως πάντα γεννώ!
Τι είναι;

20 Ιουνίου

Παγκόσμια Ημέρα Κυματοδρομίας
(Σέρφινγκ)

Ελλάδα & Τουρισμός για ΑμεΑ

Χαμπέση Κυριακή, Κοδέλλα Βίκυ:
Ειδικό Βοηθητικό Προσωπικό

Η χώρα μας έχει πολλές κρυμμένες ομορφιές και θησαυρούς που εάν κάποιος τις ανακαλύψει θα την κατατάξει σε μια από τις πιο μαγευτικές χώρες του κόσμου. Τι ισχυρεί όμως με τις υποδομές για ΑμεΑ που διαθέτει;

Το θέμα λοιπόν με την Ελλάδα είναι ότι υπάρχουν (έστω και λίγες) υποδομές και οργανωμένες πόλεις, παραλίες, δραστηριότητες και επιχειρήσεις για ΑμεΑ, αλλά δεν είναι γνωστές στο κοινό που απευθύνονται. Γι' αυτό το λόγο αναπτύχθηκε η πλατφόρμα prosvasis.co που μέχρι τώρα αφορά ελληνικούς προορισμούς και έχει σκοπό να αντιμετωπίσει αυτό το κενό της αγοράς στην πληροφόρηση.

Ποιες περιοχές-πόλεις της χώρας μας είναι κατάλληλες για ανθρώπους με αναπηρία και ποια τα κριτήρια που την κάνουν κατάλληλη ή μη;

Υπάρχουν ελάχιστες πόλεις ή περιοχές που κάλλιστα θα μπορούσαν να αποτελέσουν υπόδειγμα προσβασιμότητας. Στην πόλη της Κομοτηνής έχει γίνει εξαιρετική πρόοδος όπου πολλά άτομα με αμαξίδιο μετακομίζουν μόνιμα εκεί από άλλα σημεία της Ελλάδας, για να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους. Τα πεζοδρόμια έχουν διαμορφωθεί με



το κατάλληλο πλάτος και ράμπες με σωστή κλίση.

Στη Κω, έχει γίνει ικανοποιητική δουλειά καθώς υπάρχουν κατάλληλη ποδηλατόδρομοι όπου μπορούν να κινούνται αμαξίδια, μια προσβάσιμη παραλία με κατάλληλες υποδομές και ένα σύνολο πέντε ξενοδοχείων τα οποία διαθέτουν κατάλληλα διαμορφωμένα δωμάτια για αναπηρικό αμαξίδιο. Επίσης συγκεκριμένα τουριστικά αξιοθέατα διαθέτουν κατάλληλη πρόσβαση.

Στην Πάτρα με πεζοδρόμους με κατάλληλη κλίση, θέσεις παρκαρίσματος ΑμεΑ, και προσβάσιμο μουσείο Πατρών, το προσβάσιμο εκθεσιακό κέντρο Γέφυρας Ρίου-Αντιρρίου και επιλεγμένους προσβάσιμους χώρους εστίασης. Και αρκετές ακόμα πόλεις όπως το Λουτράκι, τα Τρίκαλα, η Δράμα, η Θεσσαλονίκη, η Κρήτη...

Η ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ



ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΟΛΩΝ !!!

Ένας περίπατος στην Αρβανιτιά.

Σαράκη Λαμπρινή: Φιλόλογος,
Λούζη Μαρία: Γεωπόνος



Πάνω υψώνεται το κάστρο και κάτω ο Αργολικός κόλπος . Σ' ένα σμίξιμο ουρανού, γης και θάλασσας το τοπίο είναι μαγευτικό. Ξεκινάμε από την Αρβανιτιά και πηγαίνουμε προς την Καραθώνα μέσα από ένα μονοπάτι που απλόχερα μας προσφέρει αυτά που χρειάζεται ο άνθρωπος, ομορφιά, ηρεμία , αυτοσυγκέντρωση περισυλλογή. Σ όλη τη διαδρομή η χλωρίδα είναι πλούσια. Ακόμα και οι βράχοι συντροφεύονται αιώνες τώρα από την άγρια χλωρίδα, η οποία ξεπροβάλλει ανάμεσά τους. Πρώτα είναι η Φραγκοσυκιά. Παντού το μάτι αντικρίζει φραγκοσυκιές. Η φραγκοσυκιά αντέχει ολόκληρο το καλοκαίρι και μας δίνει τους καρπούς της που τους κρατάει υπομονετικά όλο το χρόνο, για να μας τους προσφέρει. Συνεχίζουμε με την Καμπανούλα των βράχων που πρασινίζει νωρίς την άνοιξη, ανθίζει και μετά ξεραίνεται επαναλαμβάνοντας κάθε χρόνο τον κύκλο ζωής και θανάτου. Καθώς περπατάμε, εμφανίζεται και η Ασφάκα που το λουλούδι της έχει σχήμα κηροπήγιο.

Έχει φαρμακευτικές ιδιότητες, καθώς βρίσκεται ανάμεσα στα φυτά που εκκρίνουν αντιοξειδωτικές ουσίες ικανές να σταματήσουν τη γήρανση. Συνεχίζουμε τη διαδρομή κοιτάζοντας με δέος δεξιά και αριστερά. Να και το Κυπαρίσσι που σηκώνει ψηλά τα κλαδιά του, για να ευχαριστήσει το Θεό γι' αυτή την ομορφιά.

Το κυπαρίσσι είναι αυτό που ο Γιάννης Ρίτσος αναφέρει στη «Ρωμοσύνη».

«Τα μάτια τους είναι κόκκινα από την αγρύπνια, μια βαθιά χαρακιά σφηνωμένη ανάμεσα στα φρύδια τους σαν ένα κυπαρίσσι ανάμεσα σε δυο βουνά το λιόγεμα».

Πιο κάτω βλέπουμε και την Εφέδρα που στο Ναύπλιο την ονομάζουν Πολυκόμπι. Έχει μακριά και λεπτά κλαδιά και είναι γνωστή από την αρχαιότητα για τις φαρμακευτικές της ιδιότητες, αφού θεραπεύει δυσκολίες στην αναπνοή, το άσθμα, την αλλεργία και το κοινό κρυολόγημα.

Ξαφνικά ένα πολύ δυνατό και ευχάριστο άρωμα μας κατακλύζει. Θυμάρι, ένα φυτό...θησαυρός. Κόβουμε λίγο και το τρίβουμε ανάμεσα στα χέρια μας. Τι μυρωδιά είναι αυτή! Το θυμάρι ήταν φυτό αφιερωμένο στη θεά του έρωτα, την Αφροδίτη και κανείς δεν αμφισβητούσε ότι προκαλεί ή ενισχύει τον πόθο.

Ας μη μιλήσουμε για τις θεραπευτικές του ιδιότητες από τα χρόνια ακόμα των αρχαίων Ελλήνων και Αιγυπτίων.

Έχει ισχυρή αντιμικροβιακή και αντισηπτική δράση, τονώνει το ανοσοποιητικό και καταπραΰνει το άγχος. Η διαδρομή μας φτάνει στο τέλος της. Αισθανόμαστε περίσσια χαρά που περάσαμε ένα απόγευμα σ' αυτό τον ονειρικό κόσμο των φυτών. Στο πρόσωπό μας ένα κρυφό χαμόγελο. Θα το επαναλάβουμε σίγουρα! Κατηφορίζουμε.

Ξαφνικά, λίγο μετά την πυροσβεστική συναντάμε το «ελληνικότερο όλων των φυτών», την Άκανθα. Είναι το πιο χαρακτηριστικό φυτικό σύμβολο στην τέχνη της αρχαίας Ελλάδας. Τα φύλλα της έδωσαν το μοτίβο στα κιονόκρανα του κορινθιακού ρυθμού. Τι άλλο θα συναντήσουμε !!!

Μάλλον αυτό το ταξίδι δεν έχει τέλος. Κι αυτό, γιατί το Ναύπλιο είναι ένας τόπος ευλογημένος. Ευλογημένος από τις παραδόσεις, την ιστορία του αλλά και από τη χάρη της φυσικής του ομορφιάς.

Καλές διαδρομές σε όλους σας!



Ασκήσεις στην παραλία.....

Κρητικού Κ. Σταυρούλα: φυσικοθεραπεύτρια
Κακαναράκη Ολυμπία: ειδικό βοηθητικό προσωπικό

Το καλοκαίρι είναι η εποχή που όλοι αγαπάμε, κυρίως όμως τα παιδιά. Καλοκαίρι σημαίνει διακοπές και ειδικά για την Ελλάδα, διακοπές σημαίνουν ήλιο και θάλασσα. Επιπλέον όμως, η θάλασσα παρέχει τη δυνατότητα άσκησης του σώματός μας. Το κολύμπι στη θάλασσα βελτιώνει τη διάθεση αλλά και προάγει τη γενικότερη υγεία. Καλό θα είναι λοιπόν οι γονείς από νωρίς να φροντίσουν να εξοικειώσουν το παιδί με τη θάλασσα.

Παιχνίδια με την άμμο

Το πρώτο στοιχείο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για τα παιχνίδια του μικρού σας είναι η άμμος. Τα νήπια παίζοντας με την άμμο εκφράζονται ελεύθερα και δημιουργικά. Αναπαριστούν σκηνές της καθημερινής ζωής και εκτονώνουν συναισθήματα ανησυχίας, οργής, επιθετικότητας χρησιμοποιώντας ανάλογα τα παιχνίδια με τα οποία παίζουν. Η άμμος βοηθά ακόμη στο συντονισμό της λεπτής κινητικότητας καθώς και στην εμπέδωση εννοιών όπως: βάρος, ποσότητα, περιεκτικότητα, κ.λπ. Για παράδειγμα, το παιδί μαθαίνει να γεμίζει ολόκληρο ή το μισό κουβαδάκι, να διακρίνει το βάρος ενός κουβά με στεγνή άμμο και ενός με υγρή. Τα μέσα που μπορεί να χρησιμοποιήσει είναι πλαστικά, ζώα, πουλιά, ανθρωπάκια, δέντρα, σπίτια, φτυάρια, τσουγκράνες, κουβαδάκια, κ.λπ.

Παιχνίδια με το νερό

Για το νερό θα χρειαστούν μπουκάλια, χωνιά, σφουγγάρια, χαρτί, ύφασμα, δοχεία με τρύπες, ζωάκια. Το παιχνίδι με το νερό επίσης βοηθά στην ανάπτυξη της λεπτής

κινητικότητας, αλλά και στην ανακάλυψη εννοιών όπως η απορροφητικότητα, βάρος, ποσότητα, ταχύτητα στο νερό, άνωση, βύθιση, κλπ.

Έτσι το παιδί μαθαίνει πώς το σφουγγάρι απορροφά το νερό, οπότε γίνεται βαρύτερο, ότι πρέπει να σφιχτεί για να ελαφρύνει πάλι, ότι τα βαριά αντικείμενα βουλιάζουν ενώ τα ελαφρά ακόμη κι αν τα βυθίσουμε θα ανεβούν στην επιφάνεια.

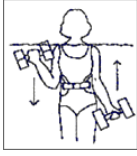
Η μπάλα τέλος είναι το αγαπημένο παιχνίδι για μικρά και μεγάλα παιδιά. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσα και έξω από τη θάλασσα. Μ' αυτήν το παιδί μπορεί να συντονίσει το κοίταγμα με το πέταγμα ή το πιάσιμο της μπάλας (οπτικοκινητικός συντονισμός), να μάθει έννοιες όπως πετώ ψηλά, βουλιάζω, τινάζω, κλωτσώ, κυρίως όμως συμβάλλει στην δημιουργία καλής διάθεσης και ξενοιασιάς.

Σημασία της άσκησης στην εφηβική ηλικία: Βοηθάει στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης και αντοχής. Συντελεί στην απόκτηση καλής διάθεσης και ευεξίας. Μείωση του κινδύνου ανάπτυξης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Βελτίωση της κοινωνικοποίησης.

Κάθε καλοκαίρι όλοι σταματούμε τις αθλητικές δραστηριότητες. Η ζέστη μας καταβάλλει κι έτσι ρίχνουμε τους ρυθμούς μας. Να μια πρόταση "δροσιάς" για να μη βγείτε από το πρόγραμμά σας. Για άλλους, να η ευκαιρία να μπουν σε πρόγραμμα... Παρακάτω ακολουθεί ένα ενδεικτικό πρόγραμμα ασκήσεων στην θάλασσα, πέρνετε ιδέες και ακολουθείτε ή βρίσκετε αυτό που σας ταιριάζει...

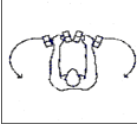
ΖΕΣΤΑΜΑ: Πάντα θα πρέπει να ξεκινάμε με ζέσταμα για να προετοιμάσουμε το σώμα μας και να αποφύγουμε τυχόν τραυματισμούς. Για παράδειγμα ήπιο κολύμπι 5 - 15 λεπτά, ή γρήγορο περπάτημα στην αμμουδιά ή σε ρηχά νερά σέρνοντας τα πόδια.

Χέρια

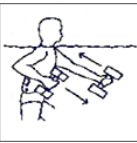


Είμαστε μέσα στο νερό μέχρι τον λαιμό. Εκτελούμε κάμψεις και εκτάσεις των χεριών με βάρος ή χωρίς. (3 σετ των 15 επαναλήψεων)

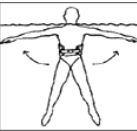
Στήθος, πλάτη και ώμοι



Τα χέρια μέσα στο νερό, ελαφρά λυγισμένα. Κλείνεις τα χέρια μέχρι την πρόταση και τα ανοίγεις έως την αρχική θέση. (3 σετ των 15 επαναλήψεων)



Τα χέρια σε γροθιές. Οι αγκώνες σε ορθές γωνίες δίπλα στο σώμα. Παίζεις μποξ... Γρήγορες και δυνατές κινήσεις μπρος και πίσω. (3 σετ των 15 επαναλήψεων)

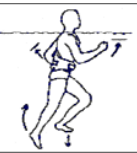


Τα χέρια μέσα στο νερό ελαφρά λυγισμένα στην έκταση. Τα κατεβάζεις δίπλα στους γοφούς και τα ανεβάζεις γρήγορα και δυνατά. (3 σετ των 15 επαναλήψεων)

Πόδια



Στηρίζεσαι στο ένα πόδι. Ανεβάζεις το άλλο λυγισμένο ή τεντωμένο και το κατεβάζεις γρήγορα και δυνατά. (3 σετ των 15 επαναλήψεων)



Κάνεις τροχάδην μέσα στο νερό. Εάν θέλεις, είσαι μέσα στο νερό μέχρι τους ώμους για να γυμνάσεις έτσι και το άνω μέρος του σώματος. (3 σετ των 15 επαναλήψεων)



Στηρίζεσαι στο ένα πόδι, το άλλο τεντωμένο το απάγεις και το προσάγεις γρήγορα και δυνατά. Μπορείς να πιάνεσαι κιόλας. (3 σετ των 15 επαναλήψεων).

Προσοχή!!!

- Ρώτησε τον γιατρό σου εάν σου επιτρέπει να ασκηθείς
- Εάν έχεις προβλήματα υγείας οι παραπάνω ασκήσεις απαγορεύονται... όπως και κάθε άλλη άσκηση.
- Τρως 3 ώρες πριν την άσκηση
- Εάν έχεις καθίσει στον ήλιο πολλή ώρα απόφυγε να ασκηθείς
- Πίνε πολύ νερό...
- Επίλεξε ώρες της ημέρας που η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη
- Φόρεσε και κανένα καπέλο... και καλή γυμναστική!

Πως να αποφύγω το καλοκαίρι την ηλίαση και τη θερμοπληξία!

Καυούρου Σοφία: σχολική νοσηλεύτρια



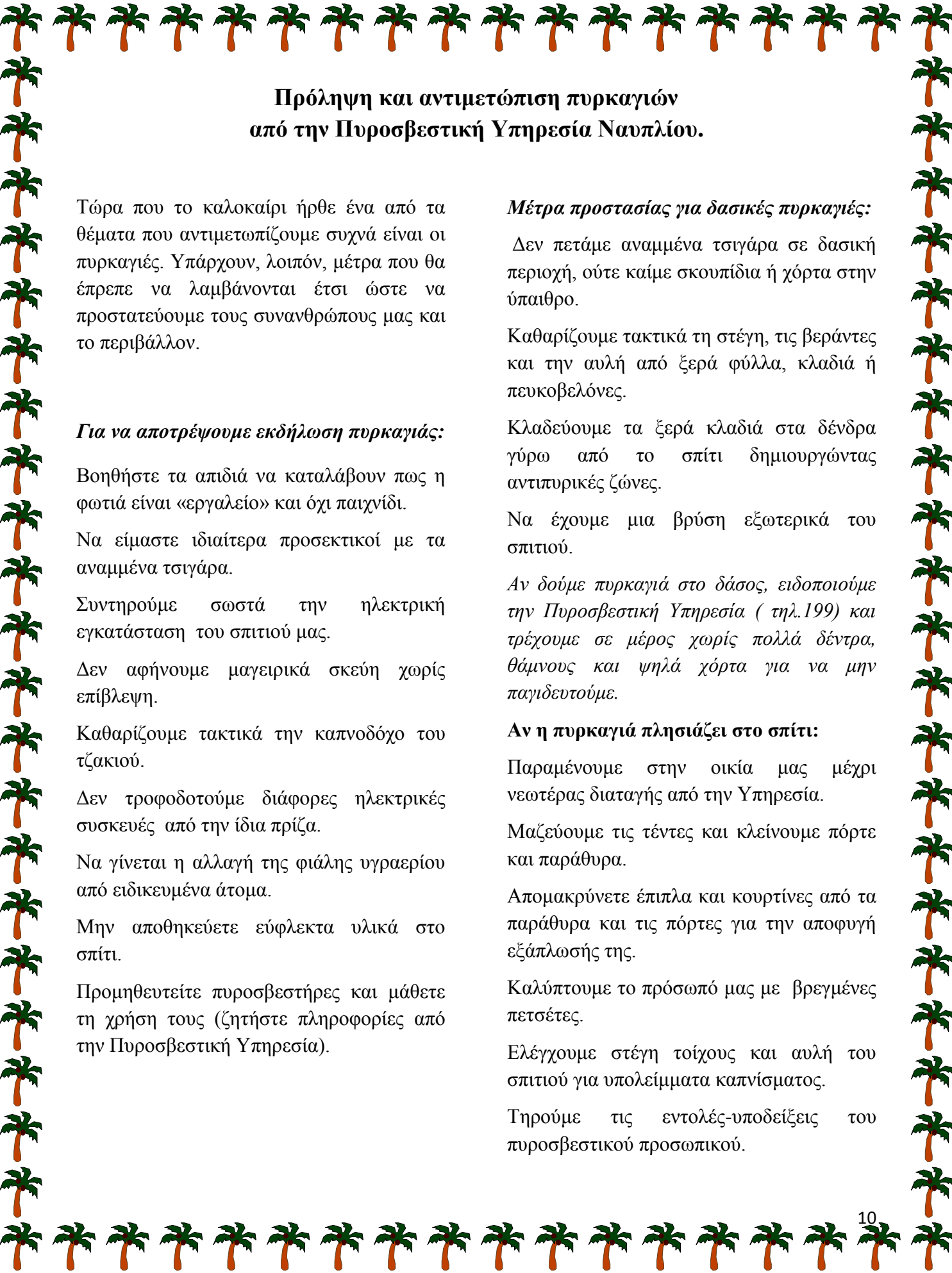
Όταν ξεκινούν οι πρώτες ζέστες, όλοι ενθουσιαζόμαστε. Η διάθεσή μας ανεβαίνει και προετοιμαζόμαστε για τα μπάνια στη θάλασσα, τις διακοπές και τις ατελείωτες εξορμήσεις στη φύση, στην εξοχή, σε νησιά, χωριά ακόμα και στις πλατείες της πόλης μας. Όλοι είμαστε χαλαροί και ξεχνάμε τους κινδύνους από τον ήλιο. Δύο από τα πιο επικίνδυνα θέματα που μπορεί να αντιμετωπίσουμε είναι η ηλίαση και η θερμοπληξία καθώς οι αλλαγές στο περιβάλλον και οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού έχουν άμεση επίδραση στην υγεία μας.

Η ηλίαση είναι η διαταραχή που εμφανίζεται μετά από υπερβολική έκθεση στον ήλιο με ακάλυπτο κεφάλι και αυχένα. Ο κίνδυνος της ηλίωσης είναι μεγαλύτερος κατά τις μεσημβρινές ώρες. Τα συμπτώματα που πιθανώς θα εμφανίσει κάποιος είναι πονοκέφαλος, ζάλη, ναυτία, έμετος, ατονία μυϊκές κράμπες, ζεστό και ερυθρό δέρμα, πυρετός, διανοητική σύγχυση και πιθανή απώλεια αισθήσεων. Οι Πρώτες Βοήθειες που πρέπει να δοθούν στον πάσχοντα ξεκινούν με τη μεταφορά του σε σκιερό μέρος και τοποθετώντας τον σε ημικαθιστή θέση, αφαιρούμε στενά ρούχα, τοποθετούμε κρύες κομπρέσες στο μέτωπο και στον αυχένα για να δροσιστεί.

Η θερμοπληξία συμβαίνει όταν ο οργανισμός είναι εκτεθειμένος σε υψηλότερη θερμοκρασία από αυτή που μπορεί να αντηροπήσει., συνήθως σε

περίοδο καύσωνα. Οι ομάδες υψηλού κινδύνου είναι οι ηλικιωμένοι, τα βρέφη τα παχύσαρκα άτομα, πάσχοντες από χρόνια νοσήματα και αλκοολικοί. Συνήθως εμφανίζεται πυρετός πάνω από 41° C, δέρμα κόκκινο και ζεστό, αδυναμία, έντονος πονοκέφαλος, ζάλη, ναυτία, έμετος, ανησυχία, σφυγμός γρήγορος και έντονος, οπτικές διαταραχές, πιθανοί σπασμοί. Αν δεν αντιμετωπιστεί μπορεί να οδηγήσει σε κώμα και θάνατο. Οι Α βοήθειες ξεκινούν με μετακίνηση του πάσχοντα σε σκιερό μέρος και σε ημικαθιστή θέση, δροσίζουμε το σώμα του με ένα βρεγμένο πανί και του δίνουμε γουλιές δροσερό νερό.

Γενικότερα προληπτικά μέτρα που θα πρέπει να εφαρμόζουμε σε περίοδο καύσωνα είναι τα εξής: δεν κυκλοφορούμε άσκοπα στους δρόμους – αερίζουμε το σπίτι τις πρώτες πρωινές ώρες – αποφεύγουμε την έντονη άσκηση ή εργασία – φοράμε ρούχα άνετα και ανοιχτόχρωμα – καπέλο με γείσο γύρω γύρω – ελαφρά και μικρά γεύματα και άφθονα υγρά – όχι οινοπνευματώδη ποτά – αρκετά χλιαρά ντους – κατά τις μετακινήσεις μας να έχουμε μαζί κρύο νερό – ντύνουμε ελαφρά τα βρέφη και δεν αφήνουμε μόνα τους ηλικιωμένα άτομα και παιδιά. Δε χρειάζεται ιδιαίτερη ανησυχία αλλά λίγη περισσότερη προσοχή για να περάσουμε ένα όμορφο και ξέγνοιαστο καλοκαίρι χωρίς να ταλαιπωρηθούμε, αλλά να απολαύσουμε τα προνόμια που μας προσφέρει κάθε χρόνο η χώρα μας τέτοια εποχή.



Πρόληψη και αντιμετώπιση πυρκαγιών από την Πυροσβεστική Υπηρεσία Ναυπλίου.

Τώρα που το καλοκαίρι ήρθε ένα από τα θέματα που αντιμετωπίζουμε συχνά είναι οι πυρκαγιές. Υπάρχουν, λοιπόν, μέτρα που θα έπρεπε να λαμβάνονται έτσι ώστε να προστατεύουμε τους συνανθρώπους μας και το περιβάλλον.

Για να αποτρέψουμε εκδήλωση πυρκαγιές:

Βοηθήστε τα απιδιά να καταλάβουν πως η φωτιά είναι «εργαλείο» και όχι παιχνίδι.

Να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τα αναμμένα τσιγάρα.

Συντηρούμε σωστά την ηλεκτρική εγκατάσταση του σπιτιού μας.

Δεν αφήνουμε μαγειρικά σκεύη χωρίς επίβλεψη.

Καθαρίζουμε τακτικά την καπνοδόχο του τζακιού.

Δεν τροφοδοτούμε διάφορες ηλεκτρικές συσκευές από την ίδια πρίζα.

Να γίνεται η αλλαγή της φιάλης υγραερίου από ειδικευμένα άτομα.

Μην αποθηκεύετε εύφλεκτα υλικά στο σπίτι.

Προμηθευτείτε πυροσβεστήρες και μάθετε τη χρήση τους (ζητήστε πληροφορίες από την Πυροσβεστική Υπηρεσία).

Μέτρα προστασίας για δασικές πυρκαγιές:

Δεν πετάμε αναμμένα τσιγάρα σε δασική περιοχή, ούτε καίμε σκουπίδια ή χόρτα στην ύπαιθρο.

Καθαρίζουμε τακτικά τη στέγη, τις βεράντες και την αυλή από ξερά φύλλα, κλαδιά ή πευκοβελόνες.

Κλαδεύουμε τα ξερά κλαδιά στα δένδρα γύρω από το σπίτι δημιουργώντας αντιπυρικές ζώνες.

Να έχουμε μια βρύση εξωτερικά του σπιτιού.

Αν δούμε πυρκαγιά στο δάσος, ειδοποιούμε την Πυροσβεστική Υπηρεσία (τηλ.199) και τρέχουμε σε μέρος χωρίς πολλά δέντρα, θάμνους και ψηλά χόρτα για να μην παγιδευτούμε.

Αν η πυρκαγιά πλησιάζει στο σπίτι:

Παραμένουμε στην οικία μας μέχρι νεωτέρας διαταγής από την Υπηρεσία.

Μαζεύουμε τις τέντες και κλείνουμε πόρτε και παράθυρα.

Απομακρύνετε έπιπλα και κουρτίνες από τα παράθυρα και τις πόρτες για την αποφυγή εξάπλωσής της.

Καλύπτουμε το πρόσωπό μας με βρεγμένες πετσέτες.

Ελέγχουμε στέγη τοίχους και αυλή του σπιτιού για υπολείμματα καπνίσματος.

Τηρούμε τις εντολές-υποδείξεις του πυροσβεστικού προσωπικού.

Τα έθιμα του Αη Λιά στην Αργολίδα

Ευαγγελία Χ.Λιάπη: φιλόλογος MSc



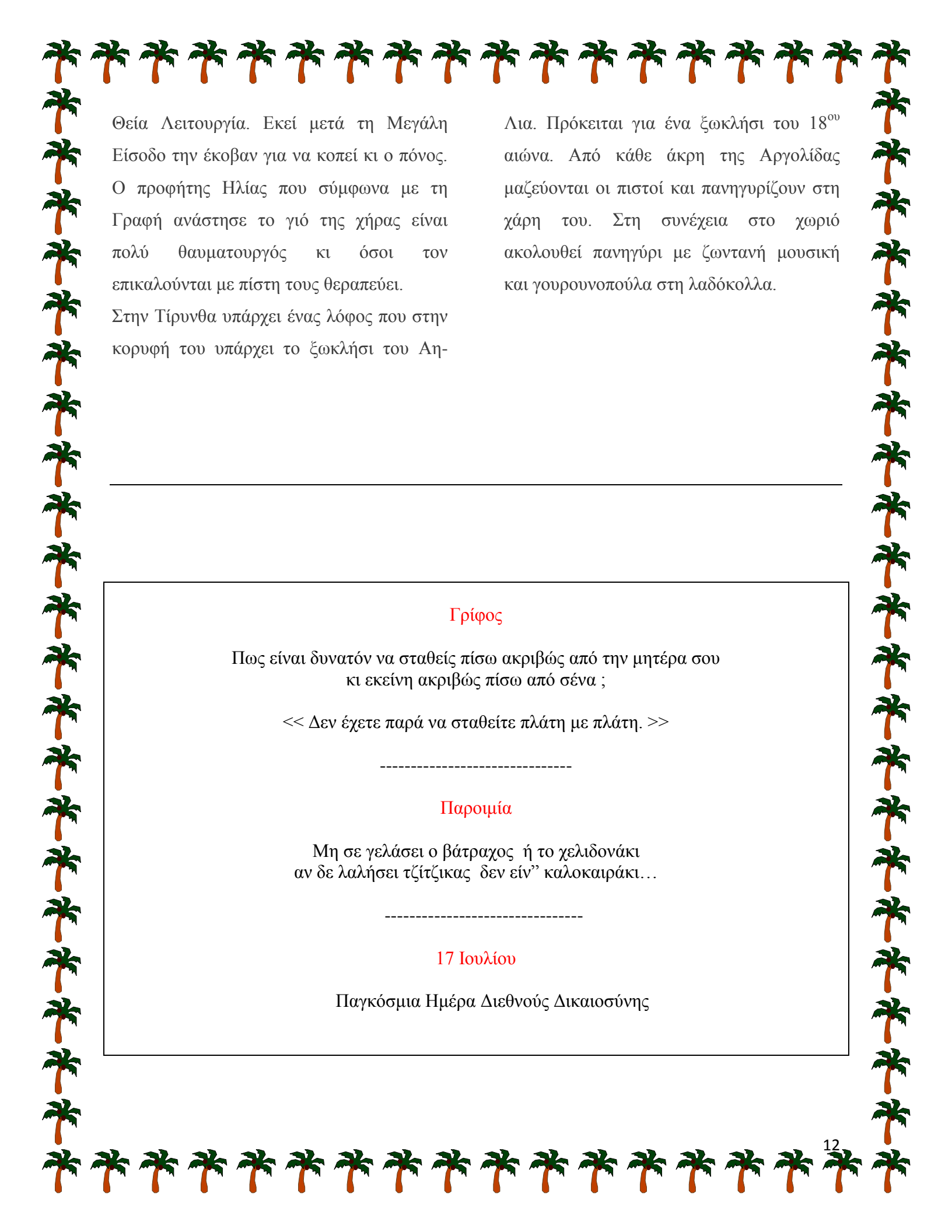
Ο Αη – Λιάς σύμφωνα με την παράδοση ήταν ναύτης και επειδή κινδύνευσε πολλές φορές κι έπαθε στη θάλασσα που τριγυρνούσε από πολύ μικρός, βαρέθηκε τα ταξίδια κι αποφάσισε να εγκατασταθεί σε ένα μέρος στο οποίο οι κάτοικοι να αγνοούν τι είναι η θάλασσα και να μην έχουν αντικρύσει ποτέ στη ζωή τους καράβι. Πήρε λοιπόν μια μέρα ένα κουπί και βγήκε στη στεριά ρωτώντας τι είναι αυτό που κρατάει. Όταν του έλεγαν «κουπί» εκείνος συνέχιζε να ανηφορίζει ψηλότερα, ώσπου έφτασε στην κορυφή ενός λόφου. Ρωτά τι είναι αυτό που κρατώ και του απαντούν ότι είναι «ξύλο». Τότε κατάλαβε, ότι οι κάτοικοι της περιοχής δεν είχαν δει ποτέ τους κουπί κι έτσι αποφάσισε να μείνει στην κορυφογραμμή. Για αυτό το λόγο και τα ξωκλήσια που είναι αφιερωμένα στον

Προφήτη Ηλία βρίσκονται στις κορυφογραμμές.

Εξάλλου σύμφωνα με την Αγία Γραφή ο Θεός συμβούλευσε τον προφήτη Ηλία για τον τόπο που μπορεί κάποιος να τον συναντήσει λέγοντας του: «Ανέβα ψηλά στην κορυφή και θα δεις το Θεό. Θα περάσει δυνατός αέρας, θα γίνει σεισμός, θα δεις φωτιά και θα περάσει ένα ανάλαφρο και δροσερό αεράκι. Ο Θεός δεν θα είναι ούτε στη θύελλα ούτε στο σεισμό ούτε στη φωτιά αλλά στο ανάλαφρο αεράκι». Στις 20 Ιουλίου την ημέρα εορτασμού του Αη Λιά οι κτηνοτρόφοι της Αργολίδας παρατηρούν τον τρόπο που πλαγιάζει ο σκύλος του κοπαδιού. Αν στρέφεται προς τα βουνά θα κάνει βαρύ χειμώνα αν γυρίσει προς το νοτιά ο χειμώνας θα ναι γλυκός.

Λένε πως: «Τ' Αη-Λιως, γυρίζει ο καιρός αλλιώς» αλλά και «Τ'αη-Πνευμάτου βάλ' ορνό και τ'Αη Λια'φα σύκα» ή «Της Αγίας Μαρίνας ρούγα και του Αϊ Λια σταφύλι και του Αγίου Παντελεήμονα γιομάτο το κοφίνι».

Οι γυναίκες παλαιότερα συνήθιζαν αν πονούσαν, να δένουν μια κλωστή γύρω από την κοιλιά τους και πήγαιναν ζωσμένοι στη



Θεία Λειτουργία. Εκεί μετά τη Μεγάλη Είσοδο την έκοβαν για να κοπεί κι ο πόνος. Ο προφήτης Ηλίας που σύμφωνα με τη Γραφή ανήστησε το γιό της χήρας είναι πολύ θαυματουργός κι όσοι τον επικαλούνται με πίστη τους θεραπεύει. Στην Τίρυνθα υπάρχει ένας λόφος που στην κορυφή του υπάρχει το ξωκλήσι του Αη-

Λια. Πρόκειται για ένα ξωκλήσι του 18^{ου} αιώνα. Από κάθε άκρη της Αργολίδας μαζεύονται οι πιστοί και πανηγυρίζουν στη χάρη του. Στη συνέχεια στο χωριό ακολουθεί πανηγύρι με ζωντανή μουσική και γουρουνούλα στη λαδόκολλα.

Γρίφος

Πως είναι δυνατόν να σταθείς πίσω ακριβώς από την μητέρα σου
κι εκείνη ακριβώς πίσω από σένα ;

<< Δεν έχετε παρά να σταθείτε πλάτη με πλάτη. >>

Παροιμία

Μη σε γελάσει ο βάτραχος ή το χελιδονάκι
αν δε λαλήσει τζίτζικας δεν είν' καλοκαιράκι...

17 Ιουλίου

Παγκόσμια Ημέρα Διεθνούς Δικαιοσύνης



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Τζουγανάτου Ιωάννα: κοινωνική λειτουργός

Τα τελευταία χρόνια η επαγγελματική ανάπτυξη θεωρείται όλο και περισσότερο μία πορεία προσωπικής ανάπτυξης που διαρκεί ολόκληρη τη ζωή.

Ειδικότερα, οι έφηβοι δεν έχουν ξεκάθαρες επαγγελματικές φιλοδοξίες αλλά και όταν έχουν δεν γνωρίζουν πώς θα μπορέσουν να τις πραγματοποιήσουν, αντιμετωπίζοντας συνεχώς την εργασιακή και κοινωνική αβεβαιότητα. Κατά την εφηβεία χρειάζονται να γίνουν επιλογές που σχετίζονται με τις προσωπικές σχέσεις, αλλά και με τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές αποφάσεις οι οποίες δεν είναι καθορισμένες πάντοτε με βάση τις προσωπικές τους επιλογές.

Σημαντικότερος και αποφασιστικότερος παράγοντας που επηρεάζει την επαγγελματική εξέλιξη του ατόμου είναι το οικογενειακό του περιβάλλον. Οι εμπειρίες της παιδικής ηλικίας, τα πρότυπα ανατροφής και τα επαγγελματικά πρότυπα που καθιερώνονται από τους γονείς, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας και η μόρφωση των γονέων αποτελούν μερικές από τις διαστάσεις της οικογένειας που επηρεάζουν άμεσα τις επαγγελματικές επιλογές και αποφάσεις και την επαγγελματική εξέλιξη των εφήβων.

Οι σχέσεις των γονέων με τα παιδιά τους

πρέπει να είναι τέτοιες που να βοηθούν τους νέους να σχηματίσουν ολοκληρωμένη εικόνα για τον εαυτό τους, να τους ενθαρρύνουν στις επιλογές τους και να τους βοηθήσουν να διαμορφώσουν την ταυτότητά τους.

Το σχολείο, από την πλευρά του, όπως διαπιστώθηκε, μπορεί εν δυνάμει να παράγει και να αναπαράγει τις πατριαρχικές σχέσεις των φύλων λειτουργώντας ως ένας φορέας κοινωνικοποίησης που επηρεάζει τόσο τη συναισθηματική όσο και την κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Σε αντίθεση με την παλιά αντίληψη, ότι το σχολείο έχει αποστολή να μεταδώσει στο άτομο ανθρώπινη μόνο μόρφωση και γενικές γνώσεις, οι σημερινές παιδαγωγικές αντιλήψεις υποστηρίζουν ότι μία από τις βασικές επιδιώξεις του σχολείου αποτελεί η επαγγελματική προετοιμασία των μαθητών και η υποβοήθησή τους στο να διαλέξουν το επάγγελμα που τους ταιριάζει.

Τέλος οι επιρροές των συνομηλίκων αποτελούν ένα σημαντικό κοινωνικό χαρακτηριστικό των εφήβων, που συμβάλλει στην επαγγελματική επιλογή βοηθώντας έμμεσα στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων αντίληψης ρόλων και άμεσα παρέχοντας τις εμπειρίες που χρειάζονται οι έφηβοι για να μάθουν πώς είναι οι άλλοι.



Καλοκαίρι; Ευκαιρία για δουλειά!

Δαμουράκης Σπυρίδων: σύμβουλος σταδιοδρομίας MSc

Για τους περισσότερους το καλοκαίρι είναι περίοδος χαλάρωσης και ξεκούρασης. Ειδικά για τους μαθητές, με τα σχολεία κλειστά και τις διακοπές εν όψει, είναι η καλύτερη εποχή του χρόνου! Θάλασσα, ήλιος, ξάπλα και διασκέδαση! Μήπως όμως είναι ευκαιρία για κάτι διαφορετικό; Τι θα λέγατε για λίγη δουλειά; Ακούγεται βαρετό και κουραστικό, όμως η θερινή εργασία μπορεί να είναι μία εμπειρία εξαιρετικά ωφέλιμη.

Σε μία περιοχή όπως η Αργολίδα, η οποία ζει από την αγροτική παραγωγή και τον τουρισμό, το καλοκαίρι υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για δουλειά. Οι περισσότεροι μαθητές έχουν συγγενείς ή γνωστούς που είτε έχουν χωράφια, αμπέλια ή ζώα, είτε κάποια τουριστική επιχείρηση (ταβέρνα, καφετέρια, ξενοδοχείο κλπ) και το πιθανότερο είναι ότι τους θερινούς μήνες όλο και κάποιο χεράκι βοήθειας θα χρειάζονται! Οι καλοκαιρινές διακοπές των μαθητών διαρκούν 3 ολόκληρους μήνες (από τα μέσα Ιουνίου έως τα μέσα Σεπτεμβρίου). Ακόμα και 2-3 βδομάδες να εργαστεί κάποιος, έχει όλο τον υπόλοιπο καιρό δικό του. Στο κάτω - κάτω, το χωριό και η παραλία δε φεύγουν από τη θέση τους...

Όταν μιλάμε για εργασία, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι υπάρχουν κανόνες. Σε όποια δουλειά κι αν είμαστε, έχουμε συγκεκριμένο ωράριο, σεβόμαστε τους συναδέλφους, έχουμε υποχρέωση να

είμαστε εκεί ακόμα κι όταν βαριόμαστε και πρέπει να εκτελούμε σωστά και υπεύθυνα το έργο που μας έχουν αναθέσει. Μην ξεχνάμε ότι κάποιος μας πληρώνει γι' αυτό που κάνουμε.

Τι μπορεί όμως να κερδίσει κανείς από τη δουλειά; Πρώτα - πρώτα επαγγελματική πείρα. Μαθαίνει ένα είδος εργασίας που ίσως αργότερα του φανεί χρήσιμο. Και μην ξεχνάμε ότι αργότερα στην επαγγελματική πορεία μας, ένας εργοδότης εκτιμά κάποιον που δε δίστασε από μικρός να εργαστεί, ακόμα κι αν έκανε δουλειές άσχετες με την εκπαίδευση ή τις σπουδές του. Έπειτα κερδίζει χρήματα, είτε ένα απλό χαρτζιλίκι, είτε αρκετά περισσότερα και δε χρειάζεται να ζητά διαρκώς από τους δικούς του - και το συναίσθημα του να έχουμε κερδίσει μόνοι μας τα χρήματά μας είναι πολύ σπουδαίο. Το πιο σημαντικό κέρδος όμως είναι η ίδια η εμπειρία του να δουλεύει κανείς, αφού μαθαίνει από νωρίς τις υποχρεώσεις, τις απαιτήσεις και τους κανόνες συμπεριφοράς του κόσμου της εργασίας - και αυτό είναι κάτι που δε μαθαίνεται σε κανένα σχολείο... Η δουλειά μάς κάνει πιο ώριμους, πιο υπεύθυνους, πιο ανεξάρτητους.

Μη διστάζετε λοιπόν. Από τις πιο δύσκολες και απαιτητικές εργασίες μέχρι τις πιο απλές και - γιατί όχι; - ξεκούραστες και ενδιαφέρουσες, όλο και κάποια μπορεί να σας ταιριάζει.

Ρωτήστε, μάθετε, τολμήστε. Και μη φοβάστε: ο μόνος που δεν κάνει λάθη είναι ο τεμπέλης!

Όλοι οι μαθητές άνω των 18 ετών μπορούν να εργαστούν νόμιμα σε οποιαδήποτε θέση, ενώ οι μικρότεροι μαθητές 15 – 18 ετών μπορούν να εργαστούν σε περιστασιακές και σύντομης διάρκειας ελαφριές εργασίες που αφορούν τις οικογενειακού χαρακτήρα γεωργικές, δασικές και κτηνοτροφικές εργασίες, και με την προϋπόθεση ότι οι εργασίες αυτές

εκτελούνται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι ανήλικοι που δεν έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους, δεν επιτρέπεται να απασχολούνται σε εργασίες επικίνδυνες, βαριές ή ανθυγιεινές, καθώς και σε εργασίες που βλάπτουν την ψυχική τους υγεία και γενικά εμποδίζουν την ελεύθερη ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους (άρθρα 50-67 Ν. 3850/2010).

Αινίγματα

Κόκκινη και στρουμπουλή, γευστική αλλά μικρή. Τρώγεται είτε ωμή ή γρανίτα δροσερή. Τι είναι;

Απάντηση: Η φράουλα

Το καλοκαίρι θα με φας και τα κουκούτσια θα πετάς. Και αν αγαπάς τα φρούτα θα με κάνεις και γρανίτα. Τι είμαι;

Απάντηση: Το πεπόνι

Παροιμία

Κάθε πράμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο.



Το παιχνίδι

Καλασούντα Ελένη: λογοθεραπεύτρια

Το παιχνίδι είναι το επάγγελμα του παιδιού. Ό,τι κι αν κάνει, ό,τι κι αν μάθει, είναι ένα παιχνίδι γι' αυτό. Ολόκληρη η ανάπτυξή του, η γνώση του εαυτού του και του κόσμου, εξαρτιούνται από το παιχνίδι. Στα παιχνίδια των παιδιών, η επανάληψη που παρατηρούμε, δεν είναι κάτι άσκοπο που έρχεται μετά την ευχαρίστηση. Πρόκειται για μια διαδικασία αγωγής, για μια αναγκαία αυτο-εκπαίδευση.

Το παιχνίδι του παιδιού είναι κατ' αρχήν ένα παιχνίδι λειτουργιών. Το παιδί συνηθίζει έτσι το σώμα του και επιπλέον μαθαίνει ν' αναγνωρίζει τα διάφορα αντικείμενα γύρω του και ν' αγκαλιάζει τον κόσμο με τις αποκαλύψεις που του κάνουν τα όργανα των αισθήσεών του. Αργότερα το παιχνίδι του γίνεται παιχνίδι-εργασία. Με τα «σπιτάκια» που χτίζει, με τις κούκλες, με τις χρωματιστές μπάλες και τους κύβους, ή τ' άλλα παιχνίδια, δημιουργεί κάτι νέο. Μέσα από το παιχνίδι –εργασία μαθαίνει σιγά-σιγά ότι πρέπει να υπακούει σε κάποιους κανόνες πριν μπορέσει να παράγει κάτι. Στα ομαδικά παιχνίδια, το παιδί μαθαίνει να προσαρμόζεται στους νόμους της κοινότητας. Στην τελευταία αυτή κατηγορία ανήκουν τα πρωταρχικά απλά παιχνίδια με τη μητέρα του, όπου το παιδί πρωτοδοκιμάζει το χαρακτήρα και τη σημασία ενός προσώπου άλλου από το δικό του.

Η πρώτη και πιο σημαντική αρχή που πρέπει να τηρείται είναι να του επιτρέπεται ν' ακολουθεί τις κλίσεις του και να του αναγνωρίζουμε τα επιτεύγματά του. Τα παιχνίδια του θα πρέπει να είναι όσο γίνεται πιο απλά, έτσι που να διεγείρεται η φαντασία του και να έχει περιθώρια για ν' αναπτυχθεί ιδιαίτερα κατά τα πρώτα χρόνια της ηλικίας του.

Τα χαϊδεμένα παιδιά ,δεν μπορούν να παίξουν, είτε μόνο τους είτε με άλλα μαζί. Μερικά παιδιά είναι ανίκανα να προσαρμοστούν στο ομαδικό παιχνίδι, μπορούν και παίζουν μόνο μόνα τους. Έτσι, παρατηρώντας το παιχνίδι του παιδιού, μπορείτε να διαπιστώσετε και να διορθώσετε πολλές διαταραχές στην ανάπτυξη του και μάλιστα να φροντίσετε αμέσως να τις σταματήσετε.

Είναι απόλυτα αναγκαίο για την διατήρηση σωστής σχέσης μεταξύ γονιών και παιδιού, οι γονείς να αφιερώνουν λίγο χρόνο παίζοντας με το παιδί τους. Το να του διαβάζουν κάτι. Δυστυχώς, πολλοί γονείς δεν είναι προετοιμασμένοι να παίξουν, ή δεν ξέρουν πως να το κάνουν. Κατά συνέπεια δεν βρίσκουν χρόνο για κάτι τέτοιο, ή δεν μπορούν να αντιληφθούν πόσο σημαντικές είναι αυτές οι δραστηριότητες του παιδιού. Πιστεύουν πως κάνουν αρκετά με το να φροντίζουν το φαγητό, το ντύσιμο, την καθαριότητα και τη σωστή συμπεριφορά των παιδιών τους. Κι όταν τα κάνουν όλα αυτά, θέλουν κι εκείνοι να ξεκουραστούν.

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, μπορείτε να αποκαταστήσετε τις σχέσεις με το παιδί, να διατηρήσετε την επιρροή σας και να το προετοιμάσετε σωστά για τη συνεργασία. Όσο διαρκεί το παιχνίδι, μπορείτε να παρατηρήσετε τη συμπεριφορά του παιδιού, να το κατευθύνετε έτσι, που να αναλάβει κάποια υπευθυνότητα, να συμβάλει σε ένα κοινό σκοπό, να το διδάξετε να παίρνει δραστήριο μέρος σε κοινά επιτεύγματα και να γίνει ένας καλός παίχτης, μαθαίνοντας σωστά να κερδίζει και σωστά να χάνει. Ιδιαίτερα αν έχετε πολλά παιδιά, το παιχνίδι μαζί τους είναι υποχρεωτικό. Μέσα σε μια τέτοια ευχάριστη, οργανωμένη δραστηριότητα, τα παιδιά μπορούν να μάθουν να θεωρούν φίλο, το ένα το άλλο, κι όχι ανταγωνιστή.

Το επάγγελμα του Αγρότη

Λούζη Μαρία: γεωπόνος
Κρητικού Κ. Σταυρούλα: φυσικοθεραπεύτρια

Τη φετινή σχολική μας χρονιά εμείς και τα παιδιά του τμήματος Γεωπονίας αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με το θέμα της προστασίας του εργαζόμενου στη γεωργία, γιατί τα προηγούμενα χρόνια όλοι οι μαθητές είχαν διηγηθεί ένα τουλάχιστον θλιβερό περιστατικό που είχε συμβεί σε κάποιον αγρότη. Τα αγροτικά ατυχήματα μαζί με τις αγροτικές επαγγελματικές ασθένειες, είναι ο τομέας που σχεδόν δεν έχει ερευνηθεί. Διαβάζοντας είδαμε πως τα ατυχήματα που συμβαίνουν στους εργαζόμενους στον αγροτικό τομέα είναι διπλάσια από τα εργατικά ατυχήματα. Αρκετά ατυχήματα είναι θανατηφόρα. Η χώρα μας έχει τη δεύτερη θέση στα ατυχήματα αυτά. Η απασχόληση στη γεωργία με μια πρώτη ματιά δείχνει να μην απαιτεί ειδικές γνώσεις. Όμως πρέπει να έχουμε γνώση των κινδύνων και της πολυπλοκότητας της εργασίας του αγρότη. Οι παράγοντες κινδύνου ταξινομούνται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες.

- Κίνδυνοι για την ασφάλεια
- Κίνδυνοι για την υγεία
- Άλλοι κίνδυνοι

Η δουλειά του αγρότη και του εργάτη γης είναι πολύπλοκη, δύσκολη και επικίνδυνη. Πρέπει να χρησιμοποιήσει εργαλεία και μηχανήματα, να διαχειριστεί χημικά υλικά όπως λιπάσματα και φυτοφάρμακα αλλά και προϊόντα με μικροβιακό φορτίο, σάπια προϊόντα και σκόνες. Οι αγρότες εργάζονται σε υψηλές θερμοκρασίες και είναι εκτεθειμένοι στην υπεριώδη ακτινοβολία. Για αυτό πρέπει πάντα να φορούν καπέλο και ανοιχτόχρωμα ρούχα που να καλύπτουν το σώμα τους. Πρέπει να



πίνουν άφθονο νερό και να κάνουν διάλλειμα εργασίας.

Εργονομία

Στις αγροτικές εργασίες σπάνια εφαρμόζεται η εργονομία. Η εργονομία είναι η προσαρμογή της εργασίας στον άνθρωπο. Αυτό γιατί δεν έχουν όλοι οι εργαζόμενοι τα ίδια ανθρωπομετρικά δεδομένα, όπως το ύψος και το βάρος, ούτε τις ίδιες δυνατότητες ή περιορισμούς. Αν δεν εφαρμοστούν εργονομικοί κανόνες στην εργασία οι εργαζόμενοι θα έχουν : Πόνους στη μέση,τενοντίτιδες, οστεοαρθρίτιδα, σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, σφίξιμο των μυών στον αυχένα ή τον ώμο, ακρωτηριασμοί.

Αγρότη – εργάτη γης πάρε θέση.

Πριν από κάθε εργασία εξοπλίσου καλά και μην θεωρείς το επάγγελμά σου εύκολο. Δεν φτάνουν μόνο τα παλιά ρούχα και τα παπούτσια για να σε προστατεύσουν. Προστάτευσε το σώμα σου και όχι μόνο τα ρούχα σου. Τι θα κάνουμε όταν ψεκάζουμε? Θα φορέσουμε στολή, μάσκα, γυαλιά και αδιάβροχες μπότες. Μετά τον ψεκασμό πλυθείτε καλά. Μην φάτε και μην καπνίσετε κατά τη διάρκεια του ψεκασμού. Φυλάξτε τον εξοπλισμό σε ασφαλές μέρος, μακριά από τα παιδιά

Τι θα κάνουμε πριν από το κλάδεμα?

- Δεν ξεχνάμε τα γάντια και τα γυαλιά.

Τα συνθήματά μας

Ο καλός εργαζόμενος είναι ο ζωντανός εργαζόμενος!

Βάλε τα γυαλιά σου!

Αγρότη πάρε θέση

Αναμνήσεις των αποφοίτων σχ. έτους 2015-2016...

Ανούση Δέσποινα: λογοθεραπεύτρια



- Τί θα σας λείψει αποχαιρετώντας το σχολείο σας στο τέλος της χρονιάς;

Βαγγέλης Π.: «τα διαλείμματα...»

Λία Γ.: «τα παιδιά...»

Χρήστος Κ.: «όλα...»

Αντρέας Κ.: «τίποτα...»

Παναγιώτης Κ.: «οι συμμαθητές, οι καθηγητές, το σχολείο...»

Αδαμαντία Μ.: «τα διαλείμματα...»

Γιάννης Μ.: «οι γιορτές...»

Μαρία Μ.: «οι φίλοι μου...»

Παρασκευή Ο.: «οι εκδρομές...»

Αλέξανδρος Τ.: «οι εκδρομές...»

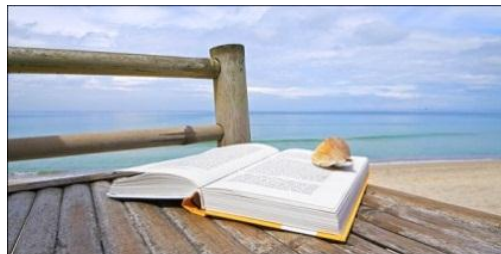
Μαρία Τ.: «το σχολείο...»

Ελένη Κ.: «το σχολείο, οι φίλοι μου...»



**Προτεινόμενα βιβλία για το
καλοκαίρι...**

Σαράκη Λαμπρινή: φιλόλογος



Εκδόσεις Πατάκη:

«Γυμνάσιο - Ο αδερφός μου είναι ο μεγαλύτερος αρχιψεύταρος», Τζέιμς Πάτερσον – Λίζα Παπαδημητρίου.

«Γυμνάσιο - Βγάλτε με από δω!», Τζέιμς Πάτερσον – Κρις Τέμπετς.

«Επικίνδυνη αναζήτηση», Λίνα Λυχνάρα.

«Η μουσική που σταμάτησε τον πετροπόλεμο», Δημήτρης Σπύρου.

«Το φιλί της λύκαινας», Λότη Πέτροβιτς- Ανδρουτσοπούλου.

«Θα σε ξαναδώ, φιλαράκι μου», Έλενα Δικαίου.

Εκδόσεις Ψυχογιός:

«Ποιος σκότωσε το σκύλο τα μεσάνυχτα», Μαρκ Χάντον
(ένα βιβλίο για όλες τις ηλικίες για τον αυτισμό).

«Κώδικας 99», Γιώτα Φώτου.

12 Αυγούστου

Παγκόσμια Ημέρα Νεολαίας



ΜΙΚΡΟ ΘΕΑΤΡΟ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ

ΑΡΧΑΙΟ ΘΕΑΤΡΟ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ: Πρόγραμμα παραστάσεων καλοκαίρι 2016

1&2/7 ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΙΜΟΥΛΗΣ
Πλούτος του Αριστοφάνη

8&9/7 ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΟΥΒΑΡΔΑΣ
Ορέστεια του Αισχύλου

15&16/7 ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ-ΣΤΑΘΗΣ
ΛΙΒΑΘΙΝΟΣ, Αντιγόνη του Σοφοκλή

22&23/7 ΚΡΑΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ ΒΟΡΕΙΟΥ
ΕΛΛΑΔΟΣ – ΤΣΕΖΑΡΙΣ ΓΚΡΑΟΥΖΙΝΙΣ
Επτά επί Θήβας, του Αισχύλου

29&30/7 ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ & ΘΕΑΤΡΟ
ΒΑΧΤΑΝΓΚΟΦ – ΡΙΜΑΣ ΤΟΥΜΙΝΑΣ
Οιδίπους Τύραννος, του Σοφοκλή

5&6/8 ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ ΜΙΧΑΗΛ
ΜΑΡΜΑΡΙΝΟΣ, Λυσιστράτη, του
Αριστοφάνη

19&20/8 ΣΤΕΓΗ ΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ
ΤΕΧΝΩΝ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΩΝΑΣΗ – ΝΙΚΟΣ
ΚΑΡΑΘΑΝΟΣ, Όρνιθες, του Αριστοφάνη

1&2/7 ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΟΡΚΟΛΗΣ
ΣΟΦΙΑ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ, σε έργα Μίκη
Θεοδωράκη

5/7 ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
Ποδάγρας ή Οιδίπους Τύραννος, του Πέρσου
Σέλλεϋ

8&9/7 ΤΑΝΙΑ ΤΣΑΝΑΚΛΙΔΟΥ
Μείναν τα τραγούδια μόνα

15&16/7 ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΚΡΑΟΥΝΑΚΗΣ &
ΣΠΕΙΡΑ-ΣΠΕΙΡΑ

22&23/7 «8 Οκτωβρίου 1838». Ο λόγος του
Θεόδωρου Κολοκοτρώνη στην Πνύκα προς τα
Ελληνόπουλα, **ΑΡΓΥΡΗΣ ΠΑΝΤΑΖΑΡΑΣ**
Μητρόπολη
Χορός & Άγγελοι από το πανάρχαιο δράμα

29&30/7 ΜΑΝΩΛΗΣ ΜΑΥΡΟΜΑΤΑΚΗΣ
η ριμάδα η ζωή

7&13&20/7 Athens Open Air
Film Festival 2016
Shakespeare in the city, ΠΕΙΡΑΙΩΣ

«κάτι για τη λιγούρα....»

Το γλυκό της Σταυρούλας...

«Ότι πρέπει για το καλοκαίρι....

δροσερό και.... δοκιμασμένο!!!»



Υλικά:

Στην κατσαρόλα:

1 κουτί γάλα εβαπορέ

Ίδια ποσότητα νερό

3 κουτ. σούπας κορν φλάουρ

3 κου.σούπας ζάχαρη

1 βανίλια

1 κουτ. σούπας βούτυρο

1 ½ κουβερτούρα

1 ½ πτι-μπερ

2-3 κουτ. σούπας κονιάκ

Για την κρέμα:

1 κουτί ερμόλ

1 κουτί ζαχαρούχο γάλα

Ξηροί καρποί

Εκτέλεση:

Στην κατσαρόλα βάζουμε τα πρώτα 6 υλικά. Μόλις ζεσταθούν και ομογενοποιηθούν τα υλικά βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, πριν πήξουν ώστε να είναι «αφρός». Στη συνέχεια ρίχνουμε κομμάτια την κουβερτούρα στο ζεστό μείγμα για να λιώσει, το κονιάκ και τα σπασμένα μπισκότα. Στρώνουμε το μείγμα σε πυρέξ. Χτυπάμε το ερμόλ για 3' και συμπληρώνουμε το ζαχαρούχο γάλα χτυπώντας για άλλα 3'. Στρώνουμε τη σαντιγύ πάνω από το άλλο μείγμα και γαρνίρουμε με ξηρούς καρπούς. Το βάζουμε στο ψυγείο και...

Καλή απόλαυση!

“Ωρα για παιχνίδι...”

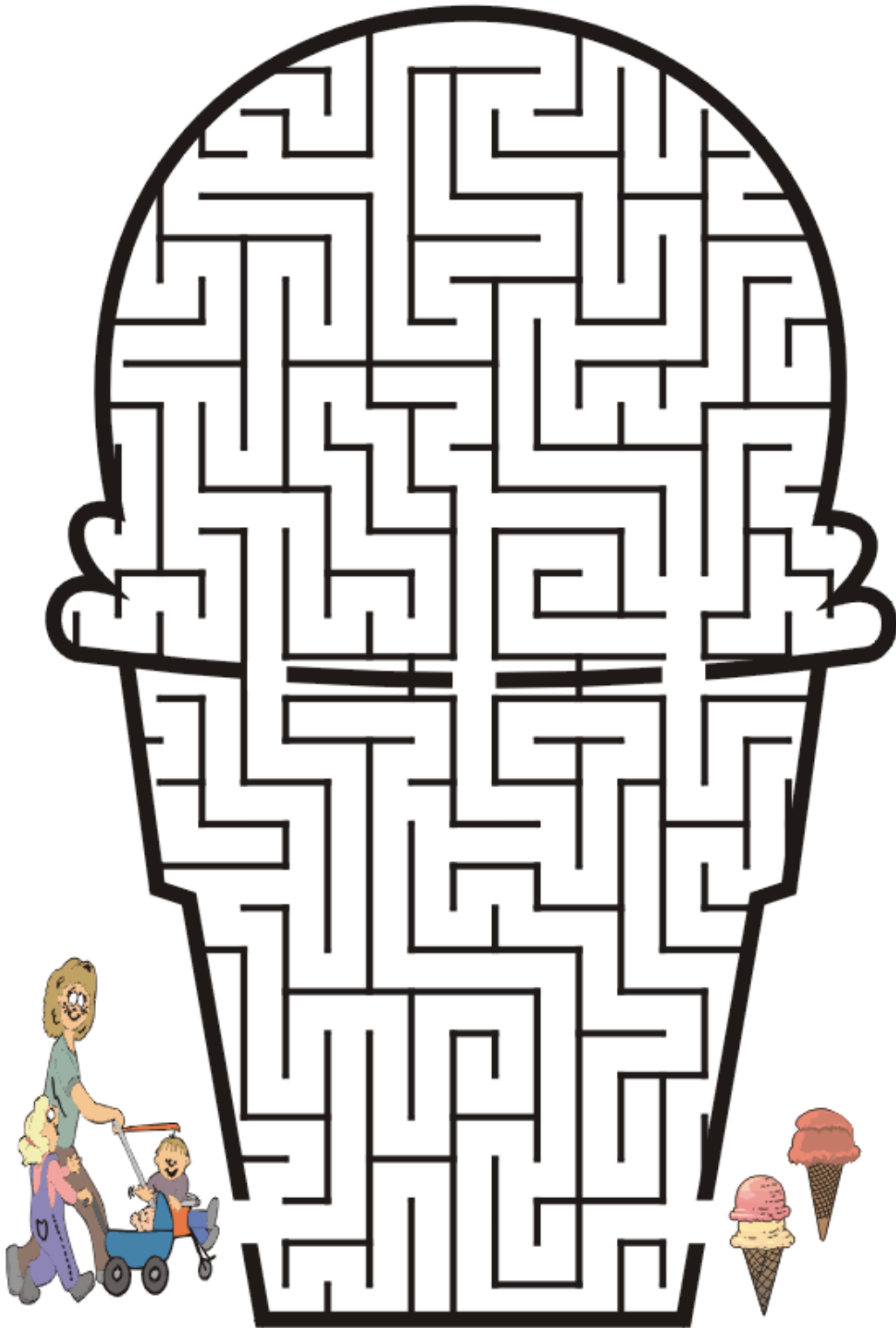
SUDOKU

3	6		7		1		5	
	7	4						9
		8						
	5		4	3		1		
			2	7	8			
		9		6	5		4	
						5		
8						9	3	
	1		9		3		6	4

3	6	2	7	9	1	4	5	8
5	7	4	6	8	2	3	1	9
1	9	8	3	5	4	2	7	6
6	5	7	4	3	9	1	8	2
4	3	1	2	7	8	6	9	5
2	8	9	1	6	5	7	4	3
9	4	3	8	1	6	5	2	7
8	2	6	5	4	7	9	3	1
7	1	5	9	2	3	8	6	4



Βοήθησε τα παιδιά να βρουν το παγωτό!



Ψάρο Κρυπτόλεξο

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

Μέσα στα γράμματα είναι κρυμμένα τα παρακάτω ψάρια. Μπορείς να τα βρεις;

ΚΑΡΧΑΡΙΑΣ
ΦΑΛΑΙΝΑ
ΧΡΥΣΟΨΑΡΟ

ΚΑΒΟΥΡΙ
ΔΕΛΦΙΝΙ
ΧΤΑΠΟΔΙ

ΠΕΤΑΛΙΔΑ
ΚΟΧΥΛΙ
ΚΑΛΑΜΑΡΙ

