

Σχολική Εφημερίδα

Ε ΝΙΑΙΟ
Ι ΔΙΚΟ
ΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ
ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

Χριστούγεννα 2017
Αρ. φύλλου:3
Διανέμεται δωρεάν

«Η καλύτερη ανάμνηση από τα σχολικά μου χρόνια»



Ξεκινώντας την καινούρια σχολική χρονιά, μας ήρθαν στο νου πολλές αναμνήσεις από τα προηγούμενα έτη. Πως περνούσαμε την κάθε μέρα, τις γιορτές, τις εκδρομές, τα ευχάριστα και τα άσχημα που μας έχουν συμβεί. Αναρωτηθήκαμε, λοιπόν, οι μαθητές μας τι θυμούνται και τι νοσταλγούν από το σχολείο τους και αρχίσαμε την αναζήτηση...

- «Η εκδρομή στο Τολό!». Σ. Κ.
- «Η καλοκαιρινή γιορτή και οι εκδρομές». Α. Τ.
- «Ο περίπατος στο χωριό!». Μ. Κ.
- «Οι καθηγητές...». Β. Ν.
- «Η επίσκεψη στην πλατεία Συντάγματος του Ναυπλίου». Ε. Κ.
- «Τα κεράσματα στις γιορτές». Β. Π.
- «Τίποτα...». Α. Σ.
- «Οι δημιουργίες μας...φτιάχνοντας γλυκά, λαμπάδες...». Α. Ρ.
- «Όταν βάψαμε το σχολείο και φυτέψαμε στο θερμοκήπιο!». Π. Λ.
- «Που κάθε χρόνο έρχονται νέοι συμμαθητές». Μ. Α.
- «Όταν συμμετέχουμε στις γιορτές του σχολείου». Σ. Κ.

Για να θυμούνται οι παλιοί και να μαθαίνουν οι καινούριοι...

Περιεχόμενα

Τα φρούτα και τα λαχανικά του φθινοπώρου	3
Κεραλοιφή: μια παλιά παραδοσιακή συνταγή	4 – 5
Σπαθόλαδο: Πώς το φτιάχνω	6 – 7
Τα Χριστούγεννα των Γεωργών και των Κτηνοτρόφων	8 – 9
Γεωπονικές εργασίες 2016-2017 και 2017-2018	10 – 11
Η σχολική γιορτή της 28 ^{ης} Οκτωβρίου στο σχολείο μας	12
Η εκδρομή του σχολείου μας στο Δήμο Επιδαύρου	13
Σχολικός εκφοβισμός	14
Το Γεφύρι της Άρτας, και άλλα γεφύρια ...	15
Στολίδια-χιονάνθρωποι από μεταλλικά καπάκια	16
Γρήγοροι κουραμπιέδες χωρίς μίξερ	17
Το φιδάκι των Χριστουγέννων	18
Έθιμα των Χριστουγέννων	19
Τα Κάλαντα	20

Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο – Λύκειο Αργολίδας

Λευκάκια Ναυπλίου
Τηλ. / fax: 2752061638

mail@gym-ee-argol.arg.sch.gr

<http://blogs.sch.gr/gymeeargol>

Συντακτική Ομάδα

Καψούρου Σοφία
Αρτέμη - Κακαναράκη Ολυμπία

Επιμέλεια

Καραλής Φοίβος



Τα φρούτα και τα λαχανικά του φθινοπώρου.



Το φθινόπωρο είναι η εποχή όπου η φύση μας προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία σε φρούτα και λαχανικά. Καταναλώνοντας ωμά λαχανικά και φρούτα κατά την διάρκεια της ημέρας, βοηθάμε τον οργανισμό μας να αποβάλει τις τοξίνες που δημιουργούνται, και διατηρούμε το ανοσοποιητικό σύστημα σε καλή κατάσταση και βοηθάμε τον οργανισμό να αντεπεξέλθει στις αυξημένες ανάγκες εργασίας προσφέροντάς του πνευματική και σωματική ευεξία

Πράσα

Τα πράσα ανήκουν στην ίδια οικογένεια με το σκόρδο και τα κρεμμύδια, και έχουν πολλά από τα ίδια υγιή οφέλη. Είναι πλούσια σε μαγγάνιο, βιταμίνη C, σίδηρο, φυλλικό οξύ και βιταμίνη Β6.

Ακτινίδια

Αυτά τα φρούτα περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά και θεωρούνται ασπίδες προστασίας του DNA μας. Περιέχουν βιταμίνη C, φυτικές ίνες, κάλιο, χαλκό, μαγνήσιο, βιταμίνη E και μαγγάνιο. Βοηθούν επίσης τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα, προστατεύουν την καρδιά, συμβάλλουν στην καταπολέμηση του άσθματος και μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο θρόμβωσης του αίματος

Πράσινα Φασολάκια

Τα πράσινα φασολάκια περιέχουν άφθονη βιταμίνη K που βοηθά να έχουμε υγιή οστά και έχει αντιφλεγμονώδης ιδιότητες που μπορούν να μειώσουν τη σοβαρότητα των ασθενειών.

Μπρόκολο

Το μπρόκολο είναι ένας ακόμη ισχυρός μαχητής κατά του καρκίνου. Επίσης, καταπολεμά τις καρδιακές παθήσεις, αποτρέπει τον καταρράκτη, βοηθά στην ανάπτυξη δυνατών οστών, προστατεύει από το έλκος και τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Σπανάκι

Ο Ποπάι είχε απόλυτο δίκιο όταν διαφήμιζε ότι το σπανάκι είναι ένας διατροφικός “δυναμίτης” ενέργειας! Οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει τουλάχιστον 13 διαφορετικά συστατικά, που λειτουργούν ως αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ουσίες.

Μήλα

Όπως λέει και το λαϊκό απόφθεγμα, “ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα”! Πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C, βιταμίνη K και ισχυρά αντιοξειδωτικά, συμβάλλει στην προστασία του μαστού και του παχέος εντέρου, στην πρόληψη δημιουργίας πέτρας στα νεφρά, και στη μείωση της κακής χοληστερόλης.

Αχλάδια

Τα αχλάδια περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνη C και χαλκό, και είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην προστασία του οργανισμού, και συμβάλλουν στην υγεία της καρδιάς και του παχέος εντέρου.

ΚΕΡΑΛΟΙΦΗ: ΜΙΑ ΠΑΛΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

Μήπως ήρθε η ώρα να εκτιμήσουμε λίγο περισσότερο την φύση και όσα αυτή μας προσφέρει; Η κεραλοιφή είναι προϊόν της φύσης που μπορεί να αντικαταστήσει τα καλλυντικά προσφέροντας τις ίδιες ιδιότητες με φυσικό τρόπο.

Έχοντας ως βασικό συστατικό το μελισσοκέρι, οι κεραλοιφές θεωρούνταν παλαιότερα το καλύτερο καλλυντικό που διέθετε κάθε γυναίκα προσφέροντάς της από ενυδάτωση και θρέψη μέχρι αντιγήρανση, ίαση από κρυολογήματα αλλά και σοβαρές δερματικές παθήσεις.

Όπως είναι ευρέως γνωστό, το μέλι θεωρείται πλούσια πηγή βιταμινών Α, Β και C ενώ, μεταξύ άλλων, έχει αντισηπτικές, τονωτικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Γι' αυτό το λόγο, το αγαπημένο αυτό συστατικό δεν συνίσταται μόνο για την πρόσληψη μέσω των φαγητών αλλά και για τη χρήση του ως συστατικό σε κρέμες ή μάσκες για το πρόσωπο και για το σώμα, καλύπτοντας μεγάλη ποικιλία αναγκών.

Η κεραλοιφή είναι μια αλοιφή που αποτελείται από αγνά φυτικά υλικά.

Υπάρχουν 300 ουσίες στο κερί της μέλισσας και σε συνδυασμό με αγνό ελαιόλαδο δίνουν ένα αποτέλεσμα πλούσιο σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, υδρογονάνθρακες και αντιοξειδωτικά που τρέφει και τονώνει το δέρμα, όπως επίσης βοηθάει την ελαστικότητά του.

Οι κεραλοιφές υπόσχονται να ανακουφίσουν παθήσεις του δέρματος, τις χιονίστρες και ξηροδερμία, μέχρι εκζέματα και ψωρίαση. Είναι κατάλληλες για πονεμένους μυς και αρθρώσεις, για ψύξεις, για την κυτταρίτιδα, σκασμένα χείλη και συγκάματα, πληγές, έλκη, εγκαύματα και μολύνσεις. Έχει αντισηπτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιμυκητιακές, καταπραϋντικές, επουλωτικές, ενυδατικές και μαλακτικές ιδιότητες και ανάλογα με τα συστατικά τους οι κεραλοιφές είναι ιδιαίτερα φιλικές προς όλους.

ΤΙ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΤΗΣ:

Η σωστή αναλογία απαιτεί:

1 κουταλιά της σούπας μελισσοκέρι

5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

- Τρίψε το μελισσοκέρι με ένα τρίφτη.
- Βάλε το σε ένα κατσαρολάκι και ζέστανέ το σε μπεν μαρί μέχρι να λιώσει και στη συνέχεια πρόσθεσε σιγά – σιγά όσο ανακατεύεις το λάδι.
- Ανακάτεψε μέχρι να ομογενοποιηθεί. Όταν αυτό έχει επιτευχθεί απόσυρε το κατσαρολάκι από το ζεστό νερό κι άφησέ να κρυώσει. Τώρα μπορείς να προσθέσεις όποιο άλλο συστατικό επιθυμείς.
- Όταν έχουν ενωθεί όλα τα υλικά βάλε το μείγμα σε αποστειρωμένα βαζάκια. Αφήστε τα μισή ώρα πριν τα κλείσεις και έπειτα περίμενε να παγώσει.

Οι παραλλαγές που μπορείς να τολμήσεις είναι πάρα πολλές. Μια από αυτές είναι να αντικαταστήσεις το ελαιόλαδο με έλαιο καρύδας για

περισσότερη ενυδάτωση. Μπορείς παράλληλα να προσθέσεις αιθέρια έλαια και εκχυλίσματα βοτάνων για καλύτερη μυρωδιά, ή λεβάντα, λεμόνι, μέντα και αλόη βέρα για ανακούφιση από τσιμπήματα εντόμων και κοκκινίλες ή κνησμό κ.α.

Αυτό που απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή είναι οι δοσολογίες. Αν βάλεις παραπάνω ελαιόλαδο θα πετύχεις μια πιο λεπτή υφή, αλλά θα αφήνει έντονη λιπαρότητα στο δέρμα. Αν βάλεις παραπάνω κερί, θα γίνει πολύ συμπαγής και θα είναι δύσκολη στην εφαρμογή.

Παράλληλα, έχε κατά νου ότι αν πρόκειται να τη χρησιμοποιήσεις στο πρόσωπο δεν ενδείκνυται για λιπαρές επιδερμίδες, μιας και από τη φύση της είναι μια λιπαρή κρέμα.

ΤΟ ΕΓΡΑΨΕ Ο ΜΑΘΗΤΗΣ Σ. Κ.
ΤΟΥ ΓΕΩΠΟΝΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ.



ΣΠΑΘΟΛΑΔΟ: ΠΩΣ ΤΟ ΦΤΙΑΧΝΩ

Το σπαθόχορτο είναι ίσως ένα από τα σημαντικότερα φυτά της Ελληνικής χλωρίδας που θα ήταν καλό να μάθετε να αναγνωρίζετε.

Το λάδι του κατέχει πολύ σημαντική θέση στη βοτανολογία και τη καρδιά μου.

Όσον αφορά το έλαιο, η χρήση του είναι εξωτερική και εσωτερική.

Για εσωτερική χρήση, το λάδι του καταναλώνεται ωμό, η δοσολογία είναι 1/2 με 1 κουταλάκι του γλυκού το πρωί, προ φαγητού, και το βράδυ, προ κατακλίσεως.

Συνιστάται ιδιαίτερα για τη κολίτιδα, γαστρίτιδα, δυσπεψία, στομαχικούς πόνους, δυσκοιλιότητα και τις καούρες, πέρα από τις ηρεμιστικές του επιδράσεις.

Εξωτερικά, χρησιμοποιείται τοπικά, αυτούσιο σε εντριβή και επάλειψη ή ως συστατικό σε κρέμες και αλοιφές. Για δερματικές παθήσεις, όπως έρπη, εξανθήματα, ξηροδερμία, ψωρίαση και κνησμό. Πάνω σε πληγές, έλκη απλά και εκ κατακλίσεως, ηλιακά και θερμικά εγκαύματα, εκδορές. Είναι επίσης εξαιρετικό καλλυντικό, ιδιαίτερα για ξηρά, ευαίσθητα, κουρασμένα δέρματα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

Η παρασκευή του είναι απλή διαδικασία, με την προϋπόθεση να βρούμε φρέσκα λουλούδια υπερίκου και εξαιρετικό, φρέσκο, βιολογικό ελαιόλαδο. Ο μόνος τρόπος για να βρούμε φρέσκα λουλούδια είναι να τα μαζέψουμε. Ευτυχώς η ελληνική φύση είναι πλούσια σε αυτοφυές, άγριο υπερίκο, αρκεί να μάθουμε να το αναγνωρίζουμε. Κόβουμε μόνο τα άνθη και ποτέ δε ξεριζώνουμε το φυτό, γιατί χρειαζόμαστε μόνο τα άνθη και έτσι επιτρέπουμε στο φυτό να βγάλει νέα, χωρίς να το καταστρέψουμε.

Μοιάζει έτσι:



Μπορεί να γίνει και με αποξηραμένα άνθη σπαθόχορτου, αλλά η δύναμη του

τελικού προϊόντος θα είναι μειωμένη κατά 30%.

Τα άνθη του σπαθόχορτου χρωματίζουν τα χέρια. Ο υπαίτιος είναι η **υπερικίνη** που περιέχει, η κύρια χημική ουσία του σπαθόχορτου, η οποία χρωματίζει το λάδι με το χαρακτηριστικό πορφυρό χρώμα.



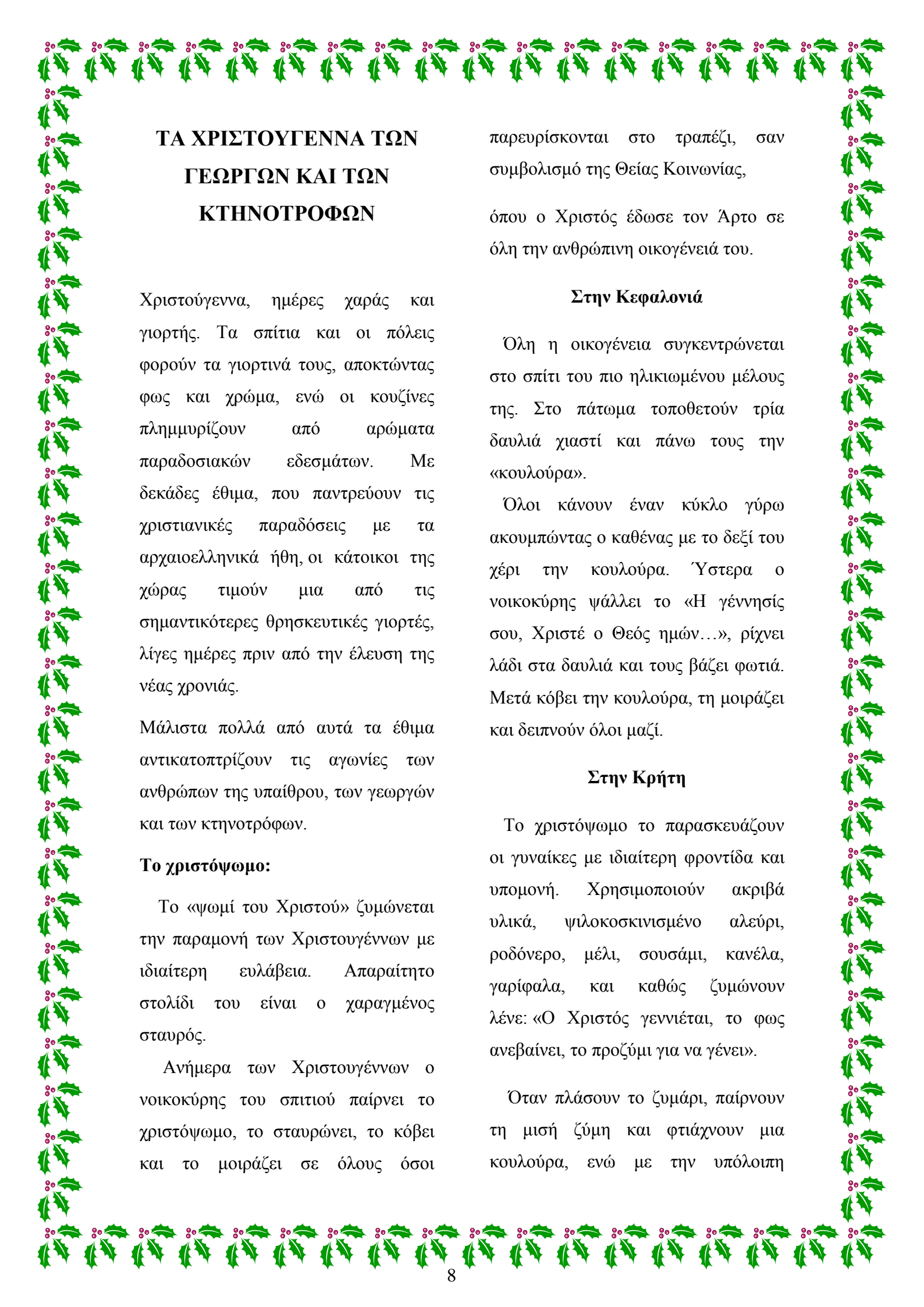
Σε **σκουρόχρωμο** μπουκάλι ή βάζο τοποθετούμε τα άνθη που μαζέψαμε και γεμίζουμε το δοχείο με το εξαιρετικό ελαιόλαδο που προμηθευτήκαμε, μέχρι να τα καλύψουμε.

Το τοποθετούμε σε μέρος που το «βλέπει» ο ήλιος και φροντίζουμε να το ανακινούμε κάθε μέρα ή έστω κάθε δύο ημέρες τουλάχιστον. Από τις πρώτες 2-3 ημέρες το λάδι αρχίζει να παίρνει το χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα. Σε περίπου 40 ημέρες είναι έτοιμο για χρήση.

Φιλτράρουμε το λάδι από τα άνθη και το τοποθετούμε σε νέο, επίσης σκουρόχρωμο, αποστειρωμένο δοχείο γιατί, όπως είπαμε, είναι φωτοευαίσθητο. Φυλάσσεται σε σκιερό και δροσερό μέρος, όχι όμως στο ψυγείο. Χονδρικά, αν το λάδι που χρησιμοποιήσαμε είναι φρέσκο, διατηρείται για 1 έτος.

ΤΟ ΕΓΡΑΨΕ Η ΜΑΘΗΤΡΙΑ Α. Σ.
ΤΟΥ ΓΕΩΠΟΝΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ.





ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΤΩΝ ΓΕΩΡΓΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΩΝ

Χριστούγεννα, ημέρες χαράς και γιορτής. Τα σπίτια και οι πόλεις φορούν τα γιορτινά τους, αποκτώντας φως και χρώμα, ενώ οι κουζίνες πλημμυρίζουν από αρώματα παραδοσιακών εδεσμάτων. Με δεκάδες έθιμα, που παντρεύουν τις χριστιανικές παραδόσεις με τα αρχαιοελληνικά ήθη, οι κάτοικοι της χώρας τιμούν μια από τις σημαντικότερες θρησκευτικές γιορτές, λίγες ημέρες πριν από την έλευση της νέας χρονιάς.

Μάλιστα πολλά από αυτά τα έθιμα αντικατοπτρίζουν τις αγωνίες των ανθρώπων της υπαίθρου, των γεωργών και των κτηνοτρόφων.

Το χριστόψωμο:

Το «ψωμί του Χριστού» ζυμώνεται την παραμονή των Χριστουγέννων με ιδιαίτερη ευλάβεια. Απαραίτητο στολίδι του είναι ο χαραγμένος σταυρός.

Ανήμερα των Χριστουγέννων ο νοικοκύρης του σπιτιού παίρνει το χριστόψωμο, το σταυρώνει, το κόβει και το μοιράζει σε όλους όσοι

παρευρίσκονται στο τραπέζι, σαν συμβολισμό της Θείας Κοινωνίας,

όπου ο Χριστός έδωσε τον Άρτο σε όλη την ανθρώπινη οικογένειά του.

Στην Κεφαλονιά

Όλη η οικογένεια συγκεντρώνεται στο σπίτι του πιο ηλικιωμένου μέλους της. Στο πάτωμα τοποθετούν τρία δαυλιά χιαστί και πάνω τους την «κουλούρα».

Όλοι κάνουν έναν κύκλο γύρω ακουμπώντας ο καθένας με το δεξί του χέρι την κουλούρα. Ύστερα ο νοικοκύρης ψάλλει το «Η γέννησίς σου, Χριστέ ο Θεός ημών...», ρίχνει λάδι στα δαυλιά και τους βάζει φωτιά. Μετά κόβει την κουλούρα, τη μοιράζει και δειπνούν όλοι μαζί.

Στην Κρήτη

Το χριστόψωμο το παρασκευάζουν οι γυναίκες με ιδιαίτερη φροντίδα και υπομονή. Χρησιμοποιούν ακριβά υλικά, ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι, ροδόνερο, μέλι, σουσάμι, κανέλα, γαρίφαλα, και καθώς ζυμώνουν λένε: «Ο Χριστός γεννιέται, το φως ανεβαίνει, το προζύμι για να γένει».

Όταν πλάσουν το ζυμάρι, παίρνουν τη μισή ζύμη και φτιάχνουν μια κουλούρα, ενώ με την υπόλοιπη

φτιάχνουν ένα σταυρό με λωρίδες και τον τοποθετούν πάνω στο ψωμί. Στο κέντρο βάζουν ένα άσπαστο καρύδι και στην υπόλοιπη επιφάνεια σχεδιάζουν σχήματα με το μαχαίρι ή με το πιρούνι, όπως λουλούδια, φύλλα, καρπούς, πουλιά.

Στη Μάνη

Κάθε οικογένεια φουρνίζει τα χριστόψωμα στον φούρνο του σπιτιού. Παρασκευάζονται όπως το ψωμί, μόνο που στολίζονται με σταυρούς και ποικίλα στολίδια, ανάλογα με την καλαισθησία της νοικοκυράς.

Στους Σαρακατσάνους

Οι Σαρακατσάνοι τσοπάνηδες φτιάχνουν δύο χριστόψωμα. Το πιο περίτεχο είναι για τον Χριστό. Πάνω

του σκαλίζουν έναν μεγάλο σταυρό-φεγγάρι με πέντε λουλούδια.

Το δεύτερο, η τρανή Χριστοκουλούρα ή Ψωμί του Χριστού, είναι για τα πρόβατα. Στη Χριστοκουλούρα παριστάνεται με ζύμη όλη η ζωή της στάνης.

Στη Σπάρτη

Σε κάθε σπίτι δυο τρεις μέρες πριν ζυμώνουν καρβέλια ψωμί. Το ένα, που το τρώνε ανήμερα των Χριστουγέννων, είναι το ψωμί του Χριστού και το πλάθουν σε σχήμα σταυρού από ζύμη, ενώ τα υπόλοιπα τα κάνουν με αμύγδαλα και καρύδια.

ΤΟ ΕΓΡΑΨΕ Η ΜΑΘΗΤΡΙΑ Π. Ο.
ΤΟΥ ΓΕΩΠΟΝΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ.



ΓΕΩΠΟΝΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ 2016-2017 ΚΑΙ 2017-2018

Υπεύθυνοι καθηγητές: Κακουδάκη Στυλιανή και Μοσχοδήμου Ειρήνη

Τα παιδιά του τμήματος της Γεωπονίας του σχολείου μας σας παρουσιάζουν παρακάτω το θερμοκήπιό μας.

Το θερμοκήπιο δημιουργήθηκε με την πολύτιμη βοήθεια των γεωπόνων του Δήμου Ναυπλιέων.



Ένα μικρό δείγμα από την περσινή μας σοδειά που παράχθηκε από τους μαθητές μας.

Ευελπιστούμε φέτος σε μια καλύτερη σοδειά και συγκομιδή.





*Η φετινή γεωργική παραγωγή ξεκίνησε με επιτυχία.
Αναμένουμε να δοκιμάσουμε τα προϊόντα μας.*

Η γιορτή της 28^{ης} Οκτωβρίου στο σχολείο μας

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος γιορτάσαμε στο σχολείο μας την επέτειο της 28^{ης} Οκτωβρίου 1940. Μαζευτήκαμε όλοι στον εσωτερικό χώρο του σχολείου, οι μαθητές, το προσωπικό, οι γονείς και αρκετοί προσκεκλημένοι επισκέπτες. Η γιορτή ξεκίνησε με τον χαιρετισμό του διευθυντή του σχολείου μας και ακολούθησε το μήνυμα του υπουργού Παιδείας για την επέτειο του ΟΧΙ, το οποίο διαβάστηκε από τον υπεύθυνο καθηγητή. Οι μαθητές μαζί με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού προσωπικού είχαν προετοιμάσει τη γιορτή μέρες πριν. Αρχισαν απαγγέλλοντας ποιήματα, διαβάζοντας κείμενα, προβάλλοντας video και τραγουδώντας

με τη χορωδία τραγούδια εκείνης της εποχής.

Πριν τελειώσει η γιορτή, δόθηκαν στους μαθητές βραβεία και αριστεία προόδου σύμφωνα με την επίδοσή τους στα μαθήματα την περσινή χρονιά.

Στη συνέχεια παραδόθηκε η σημαία στο σημαιοφόρο μαθητή και ξεκίνησε η παρέλαση όλων των τμημάτων στον προαύλιο χώρο του σχολείου.

Στο τέλος, μοιράστηκαν γλυκίσματα σε όλους και αποχωρήσαμε με τις καλύτερες εντυπώσεις από την προσπάθεια των μαθητών να αποδώσουν τις ανάλογες τιμές στους ανθρώπους που πολέμησαν για την ελευθερία μας.



Η εκδρομή του σχολείου μας στο Δήμο Επιδαύρου

Στις 2 Νοεμβρίου 2017 οι μαθητές του σχολείου μας επισκέφθηκαν το Λυγουριό και την Παλαιά Επίδαυρο για την προγραμματισμένη εκδρομή μας. Αρχικά, επιβιβαστήκαμε στα λεωφορεία και με αρκετή διάθεση και κέφι ξεκινήσαμε πρωί - πρωί από το σχολείο.

Φτάσαμε στον πρώτο προορισμό μας, το εργαστήριο κεραμικών «KERAMOTECHNIKA» του κ. Ξυπολιά στο Λυγουριό. Μας ξενάγησαν στην έκθεση του εργαστηρίου, η οποία αποτελείται από μια μεγάλη ποικιλία κεραμικών εκθεμάτων. Στη συνέχεια, μας δίδαξαν την τεχνική της αγγειοπλαστικής και της βαφής κεραμικών και παρότρυναν πολλούς μαθητές να ανακαλύψουν το ταλέντο τους, κατασκευάζοντας τα δικά τους κεραμικά.



Αναχωρήσαμε γεμάτοι καινούριες εμπειρίες για τον επόμενο σταθμό μας, το ελαιοτριβείο του κ. Μελά. Η υποδοχή ήταν και εκεί ένθερμη και η φιλοξενία τους μας εντυπωσίασε από την πρώτη στιγμή. Μας ενημέρωσαν για την καλλιέργεια της ελιάς και την συγκομιδή της, που ήδη στην

περιοχή μας ξεκινά αυτή την εποχή.

Προβλήθηκε και ένα σχετικό video για το ελαιόδεντρο και την παραγωγή λαδιού. Γνωρίσαμε τον τρόπο που δουλεύει ένα ελαιοτριβείο μέσα από την ξενάγηση στις σύγχρονες εγκαταστάσεις του και οι μαθητές γοητεύτηκαν από τη διαδικασία εξαγωγής λαδιού από τον καρπό της ελιάς. Λίγο πριν τους αποχαιρετίσουμε δεχτήκαμε όλο χαρά ένα κέρασμα από βιολογικό λάδι και φρέσκο ψωμί.



Τέλος, αφήσαμε την περιοχή του Λυγουριού ενθουσιασμένοι, γεμάτοι γνώσεις και κατευθυνθήκαμε για την Παλαιά Επίδαυρο.

Αφού αντικρίσαμε το λιμανάκι της, φτάσαμε περπατώντας ως την καφετέρια «ΚΟΙΛΟΝ ΚΑΦΕ», καθήσαμε να ξεκουραστούμε και να δροσιστούμε με μια πορτοκαλάδα λίγο πριν την επιστροφή μας στο σχολείο.

Ευχαριστούμε πολύ όλους τους ανθρώπους που μας υποδέχτηκαν με τόση χαρά και μας έκαναν να νιώσουμε σαν το σπίτι μας. Θα αναπολούμε για καιρό όλες αυτές τις όμορφες αναμνήσεις.

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ (BULLING): ΜΙΑΑ ΜΗΝ ΦΟΒΑΣΑΙ !!

Χριστίνα Πίππα, Κοινωνική Λειτουργός ΠΕ30

Ο Γιάννης ζητάει όλο και περισσότερα χρήματα για να φάει κάτι στο διάλειμμα. Όταν όμως γυρίζει σπίτι είναι πάντα πεινασμένος και δείχνει να έχει χάσει βάρος. Ο Γιάννης είναι θύμα σχολικού εκφοβισμού από μεγαλύτερα παιδιά που τον απειλούσαν να τον χτυπήσουν αν δεν τους έδινε τα χρήματά του.

Η Κατερίνα άρχισε να αισθάνεται ντροπή για την εμφάνιση της. Τον τελευταίο καιρό δύο συμμαθητές της την κοροϊδεύουν άσχημα για τα γυαλιά της, και της κόλλησαν το παρατσούκλι «τυφλοπόντικας». Κάθε φορά που φεύγει από το σπίτι, κρύβει τα γυαλιά της στην τσάντα της και σταμάτησε να συμμετέχει

στο μάθημα γιατί δεν βλέπει καλά στον πίνακα.

Η Μαρία ήταν πολύ ευχαριστημένη στο νέο της σχολείο και είχε κάνει αρκετές φίλιες. Μετά όμως από κάποιο διάστημα οι φίλες της δεν της μίλαγαν και την απέφευγαν. Δεν την άφηναν να παίζει μαζί τους και ένιωθε πάρα πολύ μόνη. Η Μαρία έμαθε ότι κάποια κορίτσια διέδιδαν αβάσιμες φήμες για εκείνην. Αυτό την στεναχώρησε πάρα πολύ και μετά κάποιο χρονικό διάστημα είχε αρχίσει να έχει έντονο πόνο στην κοιλιά, έκλαιγε όταν ήταν μόνη της και δεν ήθελε να πάει σχολείο.

Μήπως σου θυμίζουν κάτι αυτές οι ιστορίες ;

Έχεις παρόμοιες εμπειρίες ;

Γνωρίζεις τι είναι σχολικός εκφοβισμός ;

ΜΑΘΕ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΝ ΣΟΥ ΣΥΜΒΕΙ Η ΜΕ ΠΟΙΟ ΤΡΟΠΟ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΟΥ Η ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΣΟΥ !

Τι είναι σχολικός εκφοβισμός ;

Ένας μαθητής εκφοβίζει όταν χωρίς λόγο και για μεγάλο χρονικό διάστημα επιτίθεται σε συμμαθητές του με σκοπό να τους προκαλέσει σωματικό ή ψυχικό πόνο. Ο εκφοβισμός ανάμεσα στους μαθητές μπορεί να πάρει διάφορες μορφές όπως :

- Χειρονομίες, σπρωξιές, ξυλοδαρμούς, μπουινιές, χτυπήματα

- Βρισιές, προσβολές, απειλές και κοροϊδίες
- Καταστροφή προσωπικών αντικειμένων και κλοπές
- Αποκλεισμό και απομόνωση από παρέες, ομαδικά παιχνίδια και κοινωνικές δραστηριότητες
- Απειλητικά μηνύματα στο κινητό ή στο mail σου

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ;

ΤΟ ΝΑ ΕΚΔΙΚΗΘΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΛΥΣΗ. ΑΥΤΗ Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΘΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΚΑΙ ΑΛΛΗ ΒΙΑ !

- **ΕΝΗΜΕΡΩΣΕ ΕΝΑΝ ΕΝΗΛΙΚΑ:**

Καθηγητές, Διευθυντής και γονείς όλοι μπορούν να βοηθήσουν στο να σταματήσει ο εκφοβισμός

- **ΚΡΑΤΑ ΤΟΝ ΘΥΜΟ ΣΟΥ:**

Είναι φυσικό να θυμώνεις, αλλά τα παιδιά που σε εκφοβίζουν λαμβάνουν

έτσι ικανοποίηση. Προσπάθησε να μην θυμώνεις !

- **ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΟΥ ΚΑΙ ΑΓΝΟΗΣΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΣΕ ΕΚΦΟΒΙΖΕΙ:**

Πες του ξεκάθαρα να σταματήσει και απομακρύνσου!

**ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙΔΕΝ ΦΤΑΙΣ ΕΣΥ
ΚΑΙ ΜΗΝ ΝΙΩΘΕΙΣ ΝΤΡΟΠΗ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ!**

Το γεφύρι της Άρτας, και άλλα γεφύρια...

Στα πλαίσια του μαθήματος Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, οι μαθητές της Γ' Γυμνασίου μελέτησαν φέτος το γνωστό μας *Γεφύρι της Άρτας*. Πρόκειται για παραλογή, δηλαδή πολύστιχο αφηγηματικό τραγούδι με δραματική έκβαση και έντονο το παραμυθιακό στοιχείο. Παράλληλα, στο μάθημα της Πληροφορικής, έψαξαν στον ιστότοπο *stixoi.info* για να βρουν τραγούδια που περιέχουν τη λέξη «γεφύρι», ή παράγωγά της. Ιδού τα αποτελέσματα:

Μαρία Κ. «Γεφύρι ξεχασμένο»

Στίχοι: Θεodorής Γκόνης

Μουσική: Γιώργος Ανδρέου

«**Γεφύρι** ξεχασμένο απ' το σύννεφο,
γεφύρι ξεχασμένο απ' τη βροχή,
ποιος αναστέναξε στο ρέμα σου,
κι έχεις για πάντα ξεραθεί; ...»

Ηλίας: «Θα σε ξανάβρω στους μπαξέδες»

Στίχοι: Μάνος Ελευθερίου

Μουσική: Ηλίας Ανδριόπουλος

«...Του κόσμου το στενό **γεφύρι**
θα το περάσουμε μαζί,
θα 'ναι η καρδιά σου παραθύρι,
τα λόγια σου παλιό κρασί...»

Παναγιώτης Κ.: «Σαράντα πόρτες χτύπησα»

Στίχοι: Χαράλαμπος Βασιλειάδης

Μουσική: Γιώργος Ζαμπέτας

«...Σαράντα δρόμους πέρασα
ποτάμια και **γεφύρια**
βαδίζω και παραμιλώ
που είσαι να 'ρθω να σε βρω,
σαράντα δρόμους πέρασα
σαράντα παραθύρια...»

Παναγιώτης Ζ.: «Το γεφύρι της Δράμας»

Παραδοσιακό

«...Τα φτερά σου χτύπα Χασάν
άτυχο πουλί, βρε Χασάν
Πιο στενό κι απ' το **γεφύρι**
Είναι το κελί...»

Μάριος: «Της τρίχας το γεφύρι»

Παραδοσιακό Πόντου

«...Τρι' αδέλφια έμνες εμείς
και οι τρεις καταραμένοι,
είνας έχτσεν την 'δεσαν

κι άλλε το Δεβασίριν

κι εγώ η τρισκατάρατος

της Τρίχας το **γεφύριν**.»

Θεodorής: «Της Άρτας το γεφύρι»

Στίχοι-Μουσική: Σωκράτης Μάλαμας

«Κάθε νύχτα σε γυρεύω
την αγάπη μου παιδεύω
στης ζωής το πανηγύρι
σαν της Άρτας το **γεφύρι** ...»

Μανούσος: «Μιλώ για σένα»

Στίχοι-Μουσική: Θανάσης Παπακωνσταντίνου

«Μιλώ με τα ψηλά τ' απάτητα βουνά
και τους μιλώ για σένα
πως έχεις ομορφιά και φρούδια τοξωτά
σαν πέτρινα **γεφύρια**...»

Μαρία-Ειρήνη: «Θέλω να φύγω»

Στίχοι: Νίκος Κανάκης

Μουσική: Ορφέας Περίδης

«Θέλω να φύγω γρήγορα
να μη με βρει χειμώνας
και κατεβάσει ο ποταμός
και πέσουν τα **γεφύρια**...»

Πρόδρομος: «Ξέρω ένα κορίτσι»

Στίχοι: Λευτέρης Παπαδόπουλος

Μουσική: Γιάννης Σπανός

«Ξέρω ένα κορίτσι σε μια γειτονιά
διψασμένη βρύση, κρίνο στο χιονιά
στο παλιό **γεφύρι** θα με καρτερά
βουλιαγμένο αστέρι στα θολά νερά...»

Επιμέλεια:

Βαρελά Ευγενία, φιλόλογος
Καραλής Φοίβος, πληροφορική

**Πως φτιάχνουμε στολίδια-
χιονάνθρωπους από μεταλλικά
καπάκια.**



Υλικά:

- ~ Μεταλλικά καπάκια από γυάλινα μπουκάλια (από καιρό τα μάζευα για να πραγματοποιήσω διάφορες ιδέες που είχα δει κατά καιρούς)
- ~ Κόλλα (πιστόλι σιλικόνης)
- ~ Κορδέλες
- ~ Μαλλιά
- ~ Κουμπιά
- ~ Συρραπτικό
- ~ Μπογιές για τζάμι ή αυτοκόλλητα ή τέμπερες και πινέλα

Διαδικασία:

1ο βήμα:

Κολλάμε τα καπάκια μεταξύ τους με το πιστόλι σιλικόνης.

2ο βήμα:

Μετά φτιάχνουμε με κορδέλα ένα κρεμασταράκι για να κρεμάσουμε το στολίδι στο δέντρο. Το κολλάμε από πίσω με το πιστόλι.

3 βήμα:

Κολλάμε 2-3 κομμάτια μαλλί πλεξίματος σε διάφορα χρώματα, τα τυλίγουμε γύρω από τον λαιμό του χιονάνθρωπου κάνοντας κόμπο σαν κασκόλ.

4ο βήμα:

Κολλάμε ένα κουμπί επάνω στον κόμπο.

5ο βήμα:

Για να σχεδιάσουμε τα κουμπιά τα μάτια, την μύτη από καρότο και το στόμα χρησιμοποιούμε μαρκαδοράκι από αυτό που βάφουν τα αυτοκόλλητα για τα τζάμια. Γίνονται εξογκωμένα και στεγνώνουν γρήγορα.

Γρήγοροι κουραμπιέδες χωρίς μίξερ



Συστατικά

- 250 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 75 γρ. ζάχαρη άχνη
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κ.γ. ανθόνερο
- 300 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 50 γρ. αμύγδαλα, ωμά
- 150 γρ. αμύγδαλα καβουρδισμένα, σπασμένα
- 1 πρέζα αλάτι

Για το πασπάλισμα

- ανθόνερο , ζάχαρη άχνη

Εκτέλεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175° C στον αέρα.
- Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το βούτυρο (καλό είναι να το έχουμε βγάλει έξω από το

ψυγείο από το προηγούμενο βράδυ), την ζάχαρη άχνη, το εκχύλισμα βανίλιας, το ανθόνερο

- Ανακατεύουμε, με ένα σύρμα χειρός, πολύ καλά μέχρι να αφρατέψει το μείγμα μας και να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ.
- Αλέθουμε τα ωμά αμύγδαλα στο μούλι και τα προσθέτουμε και αυτά μέσα στο μπολ.
- Τέλος, προσθέτουμε τα καβουρδισμένα αμύγδαλα και το αλάτι.
- Ανακατεύουμε με τα χέρια μας μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα μας.
- Πλάθουμε τους κουραμπιέδες μας περίπου 25 γρ. ο καθένας. Πιέζουμε με το δάκτυλό μας ώστε να κάνουμε μία λακκούβα στο κέντρο του κάθε κουραμπιέ.
- Τοποθετούμε σε 2 ταψάκια με λαδόκολλά και ψήνουμε στον φούρνο για 18-22 λεπτά.
- Όταν ψηθούν, αφήνουμε στην άκρη μα κρυώσουν για τουλάχιστον 30 λεπτά.
- Τέλος, ψεκάζουμε με ανθόνερο και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

Το φιδάκι των Χριστουγέννων...



Τα έθιμα των Χριστουγέννων στην περιοχή μας.

Στα χωριά της περιοχής μας, πριν από μερικές δεκαετίες τα Χριστούγεννα ήταν εντελώς διαφορετικά. Πιο αυθεντικά, λιγότερο φανταχτερά, ίσως πιο ουσιαστικά. Χωρίς ωστόσο να απουσιάζουν και οι δεισιδαιμονίες. Το δέντρο αλλά και το καράβι ακόμα ήταν στους περισσότερους αγνώστα.

Στο Ναύπλιο και το Άργος, ίσως κάποιες μεγαλοαστικές οικογένειες να έκαναν στολισμό, στα χωριά όμως αγνοούσαν οι περισσότεροι την ύπαρξή τους. Όσο για τον Άη - Βασίλη; Τον γνώριζαν μόνο από κάποιες βυζαντινές εικόνες. Καμία σχέση με τον στρουμπουλό γέροντα που κάνει "χο - χο - χο" και έρχεται, όχι από την Καισαρεία, αλλά από τη Φινλανδία.

Χωρίς λαμπιόνια, χωρίς δυτικότροπα άσματα, χωρίς ψώνια. Η γαλοπούλα δεν έπαιρνε τη θέση που σήμερα της αρμόζει στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Άλλωστε υπήρχε το γουρούνι του σπιτιού, το οποίο στα περισσότερα χωριά της Αργολίδας φυλασσόταν για τα Χριστούγεννα.

Στην Ασίνη το σφάξιμο ήταν ιεροτελεστία. Όλοι οι γείτονες μαζεύονταν για τη "θυσία". Ο νοικοκύρης κερνούσε κρασί και άρχιζε το γλέντι...

Σε αρκετά χωριά, όπως οι Μυκήνες, η Στέρνα, οι Λίμνες, την παραμονή έβαζαν στο τζάκι ένα πολύ μεγάλο κούτσουρο να καίει όλη τη νύχτα για να ζεσταθεί η Παναγιά και το Βρέφος.

Στις Λίμνες, στα Χριστόψωμα σχεδίαζαν το σπίτι, τα μέλη της οικογένειας, τα ζώα του σπιτιού, τα εργαλεία της δουλειάς. Για τα

βαφτιστήρια έφτιαχναν πίτες και τους τις πήγαιναν σπίτι. Αργά το απόγευμα της εορτής, στην πλατεία του χωριού, είχε γλέντι.



Το μεγάλο πρόβλημα άκουγε στο όνομα: "καλικάτζαροι". Ο φόβος και ο τρόμος των χωρικών. Και τι δεν έκαναν για να διώξουν τα κακά πνεύματα... Στο Λάλουκα, στις πόρτες έκαναν σταυρούς με μπογιά ή αίμα αρνιού ή κότας μήπως και τα κυνηγήσουν.

Στο Λυγουριό, από το φόβο μήπως τα "γκατζόνια" (έτσι τα έλεγαν) κατουρήσουν στο τζάκι έβαζαν πάνω στο φουγάρο κλαδιά αγριοσπαραγγιάς. Κάθε πρωί πετούσαν τη στάχτη για να μην πιάσουν δαιμονόψειρες. Στο τζάκι δεν ζέσταιναν νερό για μπουγάδα ή για λούσιμο. Θα έσκαζε το πρόσωπο και τα χέρια τους...

Τα σπαράγγια ήταν το ντεκόρ στα κεραμίδια και της Στέρνας και της Φρουσιούνας. Όταν τα δαιμόνια πλησίαζαν το χωριό θα έλεγαν: "Σπαράγγια μυρίζει εδώ; Δεν είναι καλό χωριό".

Στις Μυκήνες σκέπαζαν τα δοχεία να μην τα μαγαρίσουν.

Επιμέλεια: Αρτέμη - Κακαναράκη Ολυμπία,
Ειδικό βοηθητικό προσωπικό

Τα κάλαντα

Τα κάλαντα ψάλλονται κυρίως από παιδιά αλλά και από ενήλικα άτομα, είτε μεμονωμένα είτε καθ' ομάδας, που περιέρχονται οικίες, καταστήματα, δημόσιους χώρους κ.λπ. με τη συνοδεία του πατροπαράδοτου σιδερένιου τριγώνου, αλλά ενίοτε και άλλων μουσικών οργάνων (φυσσαρμόνικας, ακορντεόν, τύμπανου, φλογέρας κ.λπ.). Τα παιδιά ρωτούν συνήθως «Να τα πούμε;» και περιμένουν την απάντηση «Να τα πείτε». Κύριος σκοπός των τραγουδιών αυτών είναι μετά τις αποδιδόμενες ευχές τα "Χρόνια Πολλά" το φιλοδώρημα είτε σε χρήματα (σήμερα) είτε σε προϊόντα (παλαιότερα)

Τα κάλαντα ξεκινούν κυρίως με χαιρετισμό στη συνέχεια αναγγέλλουν τη μεγάλη χριστιανική εορτή που φθάνει και καταλήγουν σε ευχές. Ο μεγάλος αριθμός των διαφόρων παραλλαγών εξανάγκασε να διακρίνονται αυτά σε εθνικά ή αστικά και στα τοπικά ή παραδοσιακά (κατά περιοχή).

Στα χριστουγεννιάτικα κάλαντα έχουν καταμετρηθεί περισσότερες από τριάντα παραλλαγές μόνο στον Ελλαδικό χώρο. Σήμερα εκτός των παραπάνω έχουν εισαχθεί και διάφορα αγγλοσαξονικά χριστουγεννιάτικα τραγούδια, μερικά από τα οποία έχουν μεταγλωττιστεί στα ελληνικά και χρησιμοποιούνται κάποιες φορές επιπρόσθετα με τα παραδοσιακά. Μερικά παραδείγματα ακολουθούν παρακάτω:

Αστικά

Καλήν εσπέραν άρχοντες κι αν είναι ο ορισμός σας

Χριστού τη Θεία Γέννησιν να πω
στ' αρχοντικό σας.

Χριστός γεννάται σήμεραν εν Βηθλεέμ
τη πόλει,

οι ουρανοί αγάλλονται χαίρει η φύσις
όλη.

Εν τω σπηλαίω τίκτεται, εν φάτνη των
αλόγων

ο βασιλεύς των ουρανών και ποιητής
των όλων.

Μωραΐτικα

Χριστούγεννα, πρωτούγεννα, πρώτη
γιορτή του χρόνου
για βγάτε, διέτε, μάθετε πως ο Χριστός
γεννάται.

Γεννάται κι ανατρέφεται με μέλι και με
γάλα.

Το μέλι τρων' οι άρχοντες το γάλα οι
αφεντάδες
και το μελισσοβότανο να νίβονται οι
κυράδες.

Κυρά ψηλή, κυρά λυγνή, κυρά
γαϊτανοφρυδούσα,
κυρά μ' όταν στολίζεσαι να πας στην
εκκλησιά σου
βάζεις τον ήλιο πρόσωπο και το
φεγγάρι αγκάλη
και τον καθάριο αυγερινό τον βάζεις
δαχτυλίδι.

Εμείς εδώ δεν ήρθαμε να φάμε και να
πιούμε,
παρά σας αγαπούσαμε κι ήρθαμε να
σας δούμε.

Δώστε μας και τον κόκορα, δώστε μας
και την κότα,
δώστε μας και πέντ' έξι αυγά να πάμε
σ' άλλη πόρτα.

