

Σχολική Εφημερίδα

ΕΝΙΑΙΟ
ΙΔΙΚΟ
ΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ
ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

Φύλλο 4

Άνοιξη 2018

Πώς περνούν οι μαθητές το Πάσχα?

Β.Α.: Βάφουμε αυγά, πάμε στον Επιτάφιο, στην Ανάσταση και την Κυριακή μαζεύεται όλη η οικογένεια ψήνουμε αρνί και τσουγκρίζουμε κόκκινα αυγά. Πέρσι ήταν το καλύτερο Πάσχα.

Π.Ζ.: Πάμε εκκλησία όλη τη βδομάδα και την Κυριακή μαζευόμαστε στην πλατεία για το κάψιμο του Ιούδα. Σουβλίζουμε και χορεύουμε όλη μέρα.

Μ.Α.: Προετοιμαζόμαστε όλη τη Μεγάλη Εβδομάδα για την Κυριακή. Ανάβουμε φωτιές, χορεύουμε και τσουγκρίζουμε αυγά.

Β.Ν.: Τη Μεγάλη Τετάρτη βάφουμε τα αυγά και το Μ. Σάββατο με λαμπάδες πάμε στην Ανάσταση.

Α.Κ.: Ζυμώνουμε κουλούρια και τσουρέκια. Τη Μ.Παρασκευή πάμε στον Επιτάφιο και περιμένουμε την Κυριακή να μαζευτούμε όλη η οικογένεια για να γιορτάσουμε.

Σ.Κ.: Οικογενειακά με αρκετό φαγητό και χορό.



Περιεχόμενα

Πώς περνούν οι μαθητές το Πάσχα?	1
Η ειδικότητα της εργοθεραπείας	3
Πως κατασκευάζουμε μια σκηνή (μπερντές) θεάτρου σκιών	4
Οι αλλεργίες της Άνοιξης: συμπτώματα και πρόληψη	5 - 6
Εφηβεία και σωστή ανάπτυξη	7 - 8
Μεγάλη Εβδομάδα: Έθιμα ανά ημέρα μέχρι το Πάσχα	9 - 10
Πως να προφυλαχτείτε από τις κροτίδες και τα βεγγαλικά της Ανάστασης	11 - 12
Το έθιμο της κυρά Σαρακοστής	13
Θυμάμαι ποιος είμαι και τι αξίζω	14 - 15
Δημιουργίες για το Πάσχα από τους μαθητές	16
Γεωπονικές δραστηριότητες	17
ΚΑΙ Λαϊκή !!	18
Το χαμόγελο	19
Πίτα από το πασχαλιάτικο αρνί που περίσσεψε	20
Χάρτινο στεφάνι με καρδιές για την Πρωτομαγιά	21

**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

Καμούρου Σοφία
Αρτέμη - Κακαναράκη Ολυμπία

Επιμέλεια

Καραλής Φοίβος



Η ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η **Εργοθεραπεία** είναι σύνθετος όρος εκ των **έργο + θεραπεία**. Με τον όρο έργο, η **εργοθεραπεία** αναφέρεται σε όλες τις καθημερινές δραστηριότητες που κάνουν τα άτομα είτε μόνοι τους, είτε μαζί με άλλους, οι οποίες γεμίζουν το χρόνο των ατόμων, δίνουν σκοπό και νόημα στη ζωή τους. Αποσκοπεί στην αύξηση της λειτουργικότητας του ατόμου απέναντι στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος, μέσω της βελτίωσης της σχεδιαστικής και εκτελεστικής ικανότητας.

Πιο συγκεκριμένα, η **Παιδιατρική Εργοθεραπεία** είναι η επιστήμη, που δραστηριοποιείται στον τομέα της υγείας και πιο συγκεκριμένα στην πρόληψη, αξιολόγηση, παρέμβαση και αποκατάσταση. Ασχολείται με την βελτίωση και αξιοποίηση των ικανοτήτων - δεξιοτήτων του παιδιού και του εφήβου για την καλύτερη απόδοσή του στο σπίτι, στο σχολείο και στην καθημερινότητα. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί ως μέσο το παιχνίδι και την στοχευμένη δραστηριότητα.

Η ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ μπορεί να περιλαμβάνει:

1. Βελτίωση της κινητικής ανάπτυξης, της ανάπτυξης της γνώσης του εαυτού και της συναισθηματικής ωρίμανσης
2. Προώθηση της ανεξαρτησίας στις καθημερινές δεξιότητες.

3. Διευκόλυνση της κανονικής ακολουθίας και διαδικασίας της ανάπτυξης.

4. Μείωση της επίδρασης του παθολογικού παράγοντα στις λειτουργικές δυνατότητες.

5. Προσαρμογή του περιβάλλοντος για να επιτρέψει αυξημένη ανεξαρτησία.

6. Επεξεργασία, δημιουργία και εκπαίδευση στη χρήση των επιβοηθητικών, προσθετικών και ορθωτικών συσκευών όταν κρίνεται απαραίτητη.

7. Την πρόληψη πιθανών παραμορφώσεων στον ορθοπεδικό τομέα.

Την Εργοθεραπεία την εφαρμόζουν πτυχιούχοι Εργοθεραπευτές, απόφοιτοι της Σχολής Εργοθεραπείας της Ελλάδας ή Σχολών του Εξωτερικού που φέρουν Άδεια Ασκήσεως Επαγγέλματος. Στηρίζονται στην κλινική αιτιολόγηση των συμπτωμάτων (clinical reasoning) μέσω σταθμισμένων ανιχνευτικών δοκιμασιών και χρησιμοποιούν αισθητικοκινητικές ασκήσεις για να παρέμβουν στις δυσκολίες του ατόμου, καθώς και εξειδικευμένες για το κάθε άτομο προσαρμογές.



Σταματίνα Αρφάνη

Παιδιατρική Εργοθεραπεύτρια S.I.

Πως κατασκευάζουμε μια σκηνή (μπερντές) θεάτρου σκιών.

Από το μαθητή της Γ΄ Γυμνασίου
Π.Ζ.



Το θέατρο σκιών είναι ένα από τα αρχαιότερα είδη θεατρικού θεάματος.

Το θέατρο σκιών παίζεται κυρίως με ημιδιαφανείς ζωγραφισμένες εικόνες συνήθως πάνω σε χαρτί αλλά και σε δέρμα και σε άλλα ημιδιάφανα υλικά, τις λεγόμενες φιγούρες. Ο παραγκιοζοπαίχτης χειρίζεται τις φιγούρες μπροστά από μία άσπρη οθόνη, συνήθως ένα τεντωμένο άσπρο σεντόνι (μπερντές), που φωτίζεται από πίσω. Έτσι ο θεατής ξεχωρίζει εύκολα τα περιγράμματα των εικόνων ή ανάλογα την κατασκευή τους ξεχωρίζει και τα χρώματα.

Για την διαχείριση των φιγούρων χρειάζεται ειδικές λαβίδες που είναι επάνω σε καίρια σημεία και

προσφέρουν την αίσθηση της ευλυγισίας και της ζωντανίας. Πολλές φορές η παράσταση συνοδεύεται από μουσικά από ζωντανή ορχήστρα για να γίνει πιο ωραία.

Υλικά κατασκευής:

- 4 καδρόνια
- Ένα λευκό σεντόνι
- Πινέζες ή καρφιά
- 3 ηλεκτρικούς γλόμπους 100W
- 2 σανίδια και μεντεσέδες

Καρφώνουμε 4 καδρόνια και πάνω τους τεντώνουμε το πανί και το στερεώνουμε με καρφιά ή πινέζες στις άκρες. Φωτίζουμε τη σκηνή πάνω (και κάτω αν θέλουμε) με ηλεκτρικούς γλόμπους 100W στερεωμένους σε ένα σανίδι που ακουμπάει στο πάνω καδρόνι. Στερεώνουμε 2 σανίδια με τους μεντεσέδες δεξιά και αριστερά της σκηνής για να γίνει σαν καβαλέτο. Και η σκηνή μας είναι έτοιμη για παράσταση!!!



Οι αλλεργίες της άνοιξης: συμπτώματα και πρόληψη.



Ανήκετε μήπως στους ανθρώπους εκείνους που η Άνοιξη τους δημιουργεί τη διάθεση να κλειστούν σπίτι τους, αντί να βγουν έξω στη φύση και να χαρούν τα ανθισμένα δέντρα και λουλούδια;

Συγκαταλέγεστε μήπως στην κατηγορία εκείνων που θεωρούν πως οι τρεις ανοιξιάτικοι μήνες, Μάρτιος, Απρίλιος, Μάιος, είναι μάλλον οι χειρότεροι του χρόνου;

Αυτό είναι πολύ πιθανό, αν υποφέρετε κι εσείς, όπως εκατομμύρια άλλοι συνάνθρωποι μας, από τις λεγόμενες «αλλεργίες της άνοιξης».

Αυτές, δηλαδή, που προκαλούν ενοχλητικά συμπτώματα, όπως συνάχι, φτέρνισμα, δάκρυα, φαγούρα και κοκκίνισμα των ματιών, φαγούρα στη μύτη, τα αυτιά, τον ουρανίσκο και το λαιμό, βήχα, δύσπνοια κ.ά., τα οποία οφείλονται κυρίως στη γύρη των ανθισμένων δέντρων και άλλων φυτών. Τότε θα πρέπει να συναντήσετε τον αλλεργιολόγο.

Ποιες είναι και πώς θα τις αναγνωρίσετε

Οι πιο συνηθισμένες ανοιξιάτικες αλλεργίες είναι:

Η αλλεργική ρινίτιδα Τα συμπτώματα που προκαλεί συνήθως είναι συνάχι, φτέρνισμα, φαγούρα και μούκωμα στη μύτη και κατ' επέκταση πονοκέφαλος. Η ρινοεπιπεφυκίτιδα Τα συμπτώματα που προκαλεί συνήθως είναι αυτά της αλλεργικής ρινίτιδας μαζί με προβλήματα στα μάτια, όπως φαγούρα, κοκκίνισμα και δάκρυα, που δεν σταματούν.

Το αλλεργικό άσθμα Τα συμπτώματα του αλλεργικού άσθματος ποικίλλουν ανάλογα με το πόσο βαρύ είναι. Μπορεί να εκδηλώνεται με έναν απλό

συριγμό και «βράσιμο» στο στήθος και να προκαλεί και ένα επεισόδιο δύσπνοιας από καιρό σε καιρό (για παράδειγμα, μία φορά την εβδομάδα) ή απλώς έναν ανεξήγητο ξερόβηχα.

Οι υπεύθυνοι για τις ανοιξιάτικες αλλεργίες

Ο κύριος υπαίτιος για την εμφάνισή τους είναι η γύρη των ανθισμένων δέντρων και αγριόχορτων, η οποία την άνοιξη κυκλοφορεί συνέχεια στον αέρα

Πώς θα τις προλάβετε

Κατ' αρχάς, μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας να σας συστήσει μια προληπτική αγωγή, ώστε να μειωθεί η ένταση των συμπτωμάτων αυτών. Από την άλλη πλευρά, πρέπει να προσπαθήσετε να μειώσετε την έκθεσή σας στους αλλεργιογόνους παράγοντες, που προέρχονται συνήθως από τα δέντρα και τα λουλούδια. Οπότε και θα πρέπει:

Να αποφεύγετε τις βόλτες στην εξοχή και στο βουνό, κυρίως όταν φυσάει ή έχει πολύ μεγάλη ηλιοφάνεια.

Να κρατάτε τα παράθυρα του σπιτιού και του αυτοκινήτου σας κλειστά.

Να αερίζετε το σπίτι σας το πρωί (έως τις 9.00) και μετά να κλείνετε ερμητικά τα παράθυρα.

Να αποφεύγετε να αερίζετε τα κλινοσκεπάσματά σας.

Να καθαρίζετε καλά το σπίτι, ώστε να αποφεύγετε τη σκόνη και τα ακάρεα, που επιδεινώνουν πολύ την κατάστασή σας.

Να φοράτε γυαλιά ηλίου όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού, ώστε να προστατεύετε τα μάτια σας, και κράνος όταν είστε σε μηχανή, ώστε να μένει κλειστή η δίοδος για τα αλλεργιογόνα από τη μύτη και το στόμα.

Από την Καψούρου Σοφία,
Σχολική Νοσηλεύτρια

και την Αρτέμη – Κακαναράκη
Ολυμπία, Ειδικό Βοηθητικό
Προσωπικό.

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΩΣΤΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Σκαρμούτσου Ελένη, ΠΕ28,
Φυσικοθεραπεύτρια

Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη, μεταβατική περίοδος, που σύμφωνα με τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.), την ηλικία μεταξύ 11 και 19 ετών, ενώ για την Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία ανώτερο ηλικιακό όριο της εφηβείας είναι τα 21 έτη. Στις περισσότερες κοινωνίες το άτομο θεωρείται ενήλικας μετά το εικοστό πρώτο έτος του και αντιμετωπίζεται και νομικά σαν ενήλικας.

Κατά την περίοδο αυτή συμβαίνουν σοβαρές αλλαγές στο ψυχοσωματικό, στο συναισθηματικό και στον κοινωνικό τομέα του ατόμου. Οι αλλαγές αυτές συχνά συνοδεύονται από ψυχοσυναισθηματικές αναστατώσεις και εκρήξεις, κυρίως λόγω της έκρηξης των ορμονών, που δεν έχει ακόμα μάθει ο έφηβος να διαχειρίζεται.

Επιπλέον, κάθε νέος ή νέα σε αυτές τις ηλικίες αποκτά το 20% του τελικού ενήλικου ύψους του, αλλά και το 50% του τελικού ενήλικου βάρους του. Τα οστά αναπτύσσονται το 45% του τελικού τους μήκους κατά την εφηβεία. Σε αυτή την ηλικία, αναπτύσσονται και ωριμάζουν όλοι οι ιστοί του σώματος (οστά, μύες, καρδιά, πνεύμονες κ.λ.π.), ενώ μελέτες υποδεικνύουν ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος συνεχίζει να αναπτύσσεται έως μεγαλύτερες ηλικίες (23-25 ετών).

Οι αλλαγές που συμβαίνουν, απαιτούν ενέργεια, θρεπτικά συστατικά, αλλά και έργο για να επιτευχθούν. Μεγάλη σημασία, λοιπόν, πρέπει να δοθεί από τους έφηβους και τους γονείς ή κηδεμόνες τους, στην διατροφή των εφήβων, τη σωματική τους άσκηση και τις συνήθειές τους.

Όσο αφορά τη διατροφή, ο έφηβος χρειάζεται να καλύπτονται οι ανάγκες του σε **ενέργεια** (θερμίδες δηλαδή) με ποιοτικές τροφές, που θα περιέχουν αρκετές **Πρωτεΐνες** (αυγά, αμύγδαλα, κοτόπουλο, φακές, γάλα, γιαούρτι κ.λ.π.), που είναι απαραίτητες για

το «χτίσιμο» των ιστών. Απαραίτητο για το «χτίσιμο» των οστών είναι επιπλέον το **Ασβέστιο**, που βρίσκεται κυρίως στα γαλακτοκομικά. Για να καλυφθούν οι ανάγκες του εφήβου σε μυϊκή αύξηση και αύξηση στον όγκο του αίματος, απαραίτητη είναι η κατανάλωση αρκετής ποσότητας **Σιδήρου**, με αυξημένες ανάγκες στα κορίτσια και στους εφήβους που αθλούνται. Το σίδηρο το συναντάμε στα κόκκινα κρέατα, αλλά και στα αυγά, το λευκό κρέας, τα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς. Για τις ανάγκες της ανάπτυξης και της σεξουαλικής ωρίμανσης, σημαντικός είναι και ο **Ψευδάργυρος**, που συνήθως καλύπτονται μαζί με τις αντίστοιχες του σιδήρου, εφόσον ο ψευδάργυρος συναντάται στις ίδιες τροφές με το σίδηρο.

Σχετικά με την καλλιέργεια των συνηθειών του εφήβου, σημαντική είναι η ενημέρωση για την **αποφυγή του καπνίσματος**, που μειώνει την ποιότητα της απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών στο σώμα και έτσι

επηρεάζει αρνητικά την ωρίμανση. Επιπλέον, η **έκθεση με ασφάλεια στον ήλιο**, αποφεύγοντας τις μεσημεριανές ώρες και την πολύωρη έκθεση χωρίς αντηλιακό, βοηθάει στην παραγωγή της **βιταμίνης D**. Η βιταμίνη D, σπανίζει στα τρόφιμα, παράγεται όμως από την επιδερμίδα μας, και είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και αναγέννηση των οστών.

Τέλος, το να αναπτυχθεί ο έφηβος, διατηρώντας την ισορροπία του σώματός του σε δύναμη, αντοχή και ευλυγισία, προλαμβάνει πολλές σκελετικές παθήσεις, είτε κατά τη διάρκεια της εφηβείας (σκολίωση, κύφωση, λόρδωση, χονδροπάθειες κ.λ.π.) ή κάποιες που πιθανά να εμφανιστούν αργότερα στην ενήλικη και αρκετά απαιτητική σωματικά ζωή του (οσφυαλγία, ισχιαλγία, αυχενικό σύνδρομο, αρθρίτιδες κ.λ.π.). Γι' αυτό το να διατηρεί ο έφηβος ένα **ενεργό τρόπο ζωής** είναι πολύ σημαντικό, είτε συμμετέχοντας σε κάποιο άθλημα, χορεύοντας, βοηθώντας στις δουλειές του σπιτιού ή απλά με βόλτες με φίλους και περπάτημα στη φύση.

Μεγάλη Εβδομάδα: Έθιμα ανά ημέρα μέχρι το Πάσχα



Τη Μεγάλη Εβδομάδα, το θείον πάθος οδηγεί στο θρίαμβο της Ανάστασης, στο θάνατο του θανάτου τη νίκη της ζωής σηματοδοτώντας παράλληλα το τέλος του χειμώνα και την αρχή της Άνοιξης. Τα Πασχαλινά έθιμα του Ελληνικού λαού έχουν την δική τους σφραγίδα, αξία και ποικιλία και έχουν όλα τις ρίζες τους σε παραδόσεις αιώνων.

Η Μεγάλη Δευτέρα είναι αφιερωμένη στον Ιωσήφ. Εκείνη την ημέρα διαβάζεται στην εκκλησία και η παραβολή της καταραμένης συκιάς από το Ευαγγέλιο του Ματθαίου. Τη Μεγάλη Δευτέρα σε όλη την Ελλάδα ξεκινούν οι ετοιμασίες στα σπίτια για τον εορτασμό του Πάσχα. Στα χωριά,

κυρίως ασπρίζονται με ασβέστη οι αυλές και οι γλάστρες βάφονται κόκκινες.

Τη Μεγάλη Τρίτη στην εκκλησία διαβάζεται η Παραβολή των Δέκα Παρθένων, ενώ το βράδυ στον Εσπερινό ψάλλεται το τροπάριο της Κασσιανής. Η μέρα αυτή είναι αφιερωμένη στο καθάρισμα του σπιτιού. Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας, τη Μεγάλη Τρίτη φτιάχνονται τα κουλουράκια και τα τσουρέκια

Τη Μεγάλη Τετάρτη διαβάζεται το μύρωμα του Ιησού από την αμαρτωλή, κατά τη διάρκεια του οποίου μιλά για τον επερχόμενο θάνατό του. Το απόγευμα της Μεγάλης Τετάρτης, στις εκκλησίες μας τελείται το Μυστήριο του Μεγάλου Ευχέλαιου. Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας, οι γυναίκες πηγαίνουν στο Μεγάλο Ευχέλαιο έχοντας μαζί τους μια σουπιέρα με αλεύρι. Σε αυτό στερεώνουν τρία κεριά, τα οποία καίνε κατά την

τέλεση του Μυστηρίου. Το αλεύρι αυτό το χρησιμοποιούν για να φτιάξουν τα πασχαλινά κουλούρια την επόμενη ημέρα.

Τη Μεγάλη Πέμπτη το Θείο Δράμα προχωρεί προς την αποκορύφωσή του. Την ημέρα αυτή γίνεται ο Μυστικός Δείπνος, όπου ο Ιησούς κοινωνεί τους μαθητές του δίνοντάς τους από ένα κομμάτι ψωμί που συμβολίζει το σώμα του και κρασί που συμβολίζει το αίμα του. Το βράδυ ψέλνονται τα Δώδεκα Ευαγγέλια και στην εκκλησία περιφέρεται ο Σταυρός με τον Ιησού. Αφού τελειώσουν τα 12 Ευαγγέλια, κοπέλες αναλαμβάνουν να στολίσουν τον Επιτάφιο. Το κύριο έθιμο της Μεγάλης Πέμπτης είναι το βάψιμο των κόκκινων αυγών και ζύμωμα των τσουρεκιών. Αυτήν την ημέρα οι νοικοκυρές δεν πλένουν, δεν απλώνουν ούτε κάνουν άλλες δουλειές στο σπίτι.

Η Μεγάλη Παρασκευή αναπαριστά τη δίκη του Ιησού από τον Πόντιο

Πιλάτο, τη μαρτυρική του πορεία προς τον Γολγοθά και τη Σταύρωση. Πρόκειται για την ημέρα των Παθών. Το βράδυ τελείται η περιφορά του Επιταφίου, ενώ οι καμπάνες χτυπούν πένθιμα όλη την ημέρα.

Σε κάποια μέρη της Ελλάδας, τα λουλούδια του Επιταφίου φυλάσσονται, μετά την περιφορά, από τους πιστούς γιατί θεωρούνται θαυματουργά. Για τους πιστούς, η νηστεία της ημέρας είναι αυστηρότατη και απαγορεύει ακόμα και το λάδι, ενώ το έθιμο απαγορεύει κάθε εργασία την ημέρα αυτή.

Πολλοί συνηθίζουν να πίνουν λίγο ξίδι εις ανάμνηση αυτού που έδωσαν στον Ιησού. Σε πολλές περιοχές της χώρας φτιάχνουν ένα ομοίωμα του Ιούδα, το οποίο παραδίδουν στη φωτιά μετά την περιφορά του Επιταφίου. Επίσης, την ημέρα αυτή οι πιστοί συνηθίζουν να επισκέπτονται τους τάφους των νεκρών συγγενών και φίλων.

Πώς να προφυλαχτείτε από τις κροτίδες και τα βεγγαλικά της Ανάστασης.



Το έθιμο επιβάλλει την χρήση κροτίδων, βεγγαλικών και πυροτεχνημάτων στην Ανάσταση, που στις περισσότερες περιοχές είναι αυτοσχέδια και άκρως επικίνδυνα. Κάθε χρόνο κάποιος τραυματίζεται, κάποιος χάνει το μάτι του ή ένα από τα άκρα του.

Ο καλύτερος τρόπος προφύλαξης είναι η ασφαλής αγορά τους και το κυριότερο, δεν κατασκευάζουμε

μόνοι μας πυροτεχνήματα, γιατί κινδυνεύουμε να πάθουμε σοβαρά εγκαύματα.

Σύμφωνα με τις οδηγίες που μας δίνει το Σωματείο "Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος"

-Προσέχουμε τι είδους πυροτεχνήματα αγοράζουμε και από που.

-Δεν μεταφέρουμε δυναμιτάκια στην τσέπη μας. Με την τριβή και μόνο είναι δυνατόν να ανάψουν και να προκαλέσουν σοβαρά εγκαύματα.

-Δεν πετάμε δυναμιτάκια σε άλλους, ούτε αστειευόμενοι.

-Προσέχουμε να μην ανάβουμε βεγγαλικά κοντά στο πρόσωπό μας και στα μαλλιά μας ή κοντά σε εύφλεκτα υλικά.

-Δεν χρησιμοποιούμε πυροτεχνήματα μέσα σε πολύ κόσμο, ώστε να μην τραυματίσουμε κάποιον άθελά μας.

-Δεν χρησιμοποιούμε πυροτεχνήματα κοντά σε ξερά χόρτα, ώστε να μην προκαλέσουμε πυρκαγιά.

Η Ελληνική Αστυνομία επισημαίνει ότι τα βεγγαλικά και τα πυροτεχνήματα δεν είναι παιχνίδια και υπενθυμίζει ότι:

-Η κατασκευή, εμπορία, αγορά, κατοχή και χρήση κροτίδων και συσκευών εκτόξευσης αυτών από οποιονδήποτε απαγορεύεται.

-Η αγορά βεγγαλικών και πυροτεχνημάτων είναι παράνομη.

-Να αποτρέπονται τα παιδιά από τη χρήση ή την αυτοσχέδια κατασκευή τους.

-Να ενημερώνονται τα παιδιά για τους κινδύνους σοβαρού τραυματισμού, ακόμα και

ακρωτηριασμού.

-Να επιτρέπεται σε παιδιά να προσεγγίζουν χώρους παράνομης καύσης των ειδών αυτών, διότι κανείς δεν εγγυάται ότι δεν θα προκληθεί ατύχημα.

-Οι ενήλικες να μην χρησιμοποιούν βεγγαλικά και πυροτεχνήματα, γιατί υπάρχει κίνδυνος μίμησης από τα παιδιά.

Ανάσταση στα Μοναστήρια

Στα περισσότερα Μοναστήρια της Ελλάδας απαγορεύεται η χρήση βεγγαλικών κι έτσι η στιγμή της Ανάστασης του Κυρίου γίνεται με την πρέπουσα κατάνυξη και μπορούν οι πιστοί να ψάλλουν το Χριστός Ανέστη και να ακούσουν τις καμπάνες να ηχούν χωρίς τον φόβο των βεγγαλικών.

Η Ανάσταση του Κυρίου είναι μια από τις σημαντικότερες στιγμές του Χριστιανισμού κι όλοι θέλουμε να την βιώσουμε χωρίς να έχουμε θλιβερά επακόλουθα.

Το έθιμο της κυρά-Σαρακοστής

Το έθιμο της κυρά-Σαρακοστής είναι από τα παλιότερα έθιμα που σχετίζονται με τη γιορτή του Πάσχα, σήμερα όμως λίγο πολύ ξεχασμένο. Χρησίμευε ως ημερολόγιο για να μετράμε τις εβδομάδες από την **Καθαρά Δευτέρα μέχρι τη Μεγάλη Εβδομάδα**, καθώς η κυρά-Σαρακοστή έχει 7 πόδια, ένα για κάθε εβδομάδα της περιόδου της Σαρακοστής. Πρόκειται για έθιμο που τείνει στις ημέρες μας να εκλείψει, ενώ παλαιότερα το συναντούσαμε σε όλο τον ελλαδικό χώρο με διάφορες παραλλαγές.

Η κυρά-Σαρακοστή, στις περισσότερες περιοχές, ήταν **μια χάρτινη ζωγραφιά**, που απεικόνιζε μια γυναίκα, που έμοιαζε με καλόγρια, με **7 πόδια, σταυρωμένα χέρια γιατί προσεύχεται, ένα σταυρό γιατί πήγαινε στην εκκλησία και χωρίς στόμα γιατί νηστεύει**. Στο τέλος κάθε εβδομάδας, αρχής γενομένης από το Σάββατο μετά την Καθαρά Δευτέρα, **της έκοβαν ένα πόδι**. Το τελευταίο το έκοβαν **το Μεγάλο Σάββατο**. Αυτό το κομμάτι χαρτί το δίπλωναν καλά και το έκρυβαν σε ένα ξερό σύκο ή καρύδι (περιοχή της Χίου), το οποίο τοποθετούσαν μαζί με άλλα. Όποιος το έβρισκε θεωρούνταν

τυχερός και γουρλής. Σε κάποιες περιοχές, **το έβδομο πόδι το τοποθετούσαν μες στο ψωμί της Ανάστασης** και όποιος το έβρισκε του έφερνε γούρι.

Σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, η κυρά-Σαρακοστή **φτιάχνεται από ζυμάρι με απλά υλικά** και, κυρίως, πολύ αλάτι για να μη χαλάσει. Εξάλλου, δεν τρωγόταν, αφού χρησιμοποιούνταν ως ημερολόγιο.



Συστατικά

3 κούπες αλεύρι

1 κούπα αλάτι

1 κούπα νερό

μπαχαρικά για διακόσμηση όπως γαρύφαλλο ή μαχλέπι

Βάζουμε τα υλικά για το ζυμάρι σε ένα λεκανάκι και τα ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια ελαστική και ωραία ζύμη. Πλάθουμε την Κυρά Σαρακοστή με το ζυμάρι φτιάχνοντας το σώμα, τη φούστα, το πρόσωπο, τα πόδια της, τη διακοσμούμε όπως θέλουμε και τη βάζουμε σε ένα ταψί το οποίο έχουμε στρώσει με λαδόκολλα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς για 20 με 30 λεπτά. Μας ενδιαφέρει να στεγνώσει και όχι να «ψηθεί».

Θυμάμαι ποιος είμαι και τι αξίζω

1 Είμαι άτομο ικανό και αξίω

Όταν κάποιος κριτικάρει αρνητικά την αξία μου, δεν τον πιστεύω. Μάλλον λέει αυτό που νιώθει εκείνος για τον εαυτό του. Εγώ ξέρω ότι αξίζω, ότι μπορώ, ότι έχω καλή ψυχή, ότι είμαι δυνατός (δυνατή) και ότι μπορώ να γίνω ο καλύτερος εαυτός μου.

Κανείς δεν μπορεί να μου πάρει την αγάπη για τον εαυτό μου. Ξέρω ότι έχω πολλά καλά στοιχεία μέσα μου, ακόμη κι αν δεν μπορούν να τα δουν όλοι.

2 Οι άλλοι με θέλουν για παρέα, με συμπαθούν

Δε χρειάζομαι για φίλους άτομα σνομπ, αδιάφορα ή ψευτόμαγκες. Ό,τι κι αν λένε οι άλλοι, εγώ ξέρω ότι είμαι άτομο αξιαγάπητο, σωστό, συμπαθητικό και ότι υπάρχουν πολλοί εκεί έξω που με θέλουν για φίλο τους.

Ξέρω ότι είμαι πολύ πιστός και πολύτιμος φίλος, γι' αυτό ψάχνω πάντα άτομα που αξίζουν τη φιλία μου.

3 Είμαι ασφαλής, έχω πάντα προστασία στη ζωή μου

Μαθαίνω από μικρός να μην τρομοκρατώ τον εαυτό μου. Η ζωή είναι γεμάτη αλλαγές. Τις καλωσορίζω

γνωρίζοντας ότι είναι για το καλύτερο.

Μαθαίνω να με προστατεύω και δε φαντάζομαι καταστροφές σε κάθε βήμα που κάνω. Ξέρω ότι όλα θα πάνε καλά. Σκέφτομαι θετικά, δίνω θάρρος στον εαυτό μου. Τότε και ζωή μου καλυτερεύει.

4 Είμαι άτομο μοναδικό, είμαι καλός έτσι όπως είμαι

Δε χρειάζεται να συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους. Δε με νοιάζει αν ο διπλανός μου παίρνει καλύτερους βαθμούς ή αν ο γείτονας βγαίνει πρωταθλητής στην κολύμβηση και η ξαδέρφη μου είναι η ωραία της παρέας.

Ξέρω ότι έχω τις δικές μου μοναδικές ικανότητες και προσπαθώ να βελτιωθώ σε αυτό που είναι σημαντικό για μένα και τη ζωή μου. Έχω τη διάθεση να γνωρίσω τον εαυτό μου γιατί έχει άπειρα καλά στοιχεία.

5 Μπορώ να τα καταφέρω, έχω θάρρος

Δε χρειάζεται να περιμένω μόνο από τους άλλους. Μπορώ να πάρω πρωτοβουλίες και να αναλάβω ευθύνες. Έτσι γίνομαι πιο δυνατός.

Μπορώ να τακτοποιήσω το δωμάτιό μου, να προτείνω μια οικογενειακή

δραστηριότητα, να ξεκινήσω ένα χόμπι, να γραφτώ στον εθελοντισμό, να αναζητήσω στην εγκυκλοπαίδεια ή στο διαδίκτυο κάτι που με ενδιαφέρει.

Σιγά σιγά γίνομαι ένας δραστήριος πολίτης και χαράζω τον δικό μου δρόμο στη ζωή.

6 Είμαι ωραίος, είμαι ωραία

Φροντίζω τον εαυτό μου, την υγεία μου και την εμφάνισή μου. Τρώω υγιεινά και ασχολούμαι με το άθλημα που μου αρέσει.

Δεν υπάρχουν άνθρωποι που γεννήθηκαν ωραίοι ή cool. Ο καθένας μας μπορεί να γίνει ελκυστικός, αν προσέξει τον εαυτό του. Φροντίζω την εμφάνισή μου γιατί το αξίζω.

7 Έχω δικαίωμα να είμαι ο εαυτός μου

Έχω δικαίωμα να λέω όχι. Έχω δικαίωμα να διαφωνήσω. Έχω δικαίωμα να λέω «Σταμάτα, μην ασχολείσαι μαζί μου» όταν κάποιος με μειώνει. Έχω δικαίωμα να φεύγω από ανθρώπους και καταστάσεις που με υποτιμούν.

Έχω δικαίωμα να υποστηρίζω τον εαυτό μου, να πιστεύω στον εαυτό μου, ό,τι κι αν λένε οι άλλοι. Κανένας δεν έχει την αυθεντία σχετικά με το ποιος είμαι.

8 Μου αξίζει αγάπη γι' αυτό που είμαι και όχι μόνο γι' αυτά που κάνω!

Έχω δικαίωμα να κάνω λάθη. Τα λάθη είναι φυσιολογικά, έτσι μαθαίνω στη ζωή. Δε σημαίνει ότι είμαι κακό άτομο. Μπορώ να επανορθώσω, να ζητήσω συγγνώμη αν χρειάζεται, και να προχωρήσω μπροστά.

Μου αξίζει αγάπη, ακόμη κι αν κάνω λάθη. Μου αξίζει να προσέχω τον εαυτό μου και να ζητώ αυτά που έχει ανάγκη.



**Ενδιαφέρον βιβλίο.
Αναζητήστε το!**



<http://podilato98.blogspot.gr/2011/11/t-hymamai-ti-axizo.html>

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΙΠΠΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ Π.Ε 30

Δημιουργίες για το Πάσχα από τους μαθητές.

Φέτος λίγο πριν φτάσει το Πάσχα μια ομάδα μαθητών μαζί με εκπαιδευτικούς σκέφτηκαν να κατασκευάσουν λαμπάδες για την Ανάσταση και να βάψουν αυγά για να τα μοιράσουν σε όλα τα παιδιά του σχολείου. Αρχισαν να μαζεύουν σιγά σιγά τα υλικά που θα χρειαζόνταν, βρήκαν το χώρο που θα εργάζονταν και ξεκίνησαν με πολύ κέφι και όρεξη για δουλειά. Μοίρασαν αρμοδιότητες στον καθένα και όλοι μαζί έβρισκαν πρωτότυπες ιδέες για να τα στολίσουν.

Επίσης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά την Πτηνοτροφεία Παναγιώτη

Αρφάνη από το Άστρος Κυνουρίας για την προσφορά των αυγών και πολλούς γονείς αλλά και το σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων για την χορηγία των κεριών. Ακόμα, ευχαριστούμε την εκπαιδευτικό κ. Σταύρου Αθηνά για την προσφορά τσουρεκιών για τα παιδιά.

Παρακάτω φαίνονται διάφορα στάδια μέχρι να φτάσουν στην ημέρα που ολοκληρώθηκε το έργο τους. Στο τέλος ικανοποιημένοι όλοι έδωσαν υπόσχεση να συνεχίσουν και του χρόνου!



Γεωπονικές Δραστηριότητες.....

Μεγάλη συγκομιδή παντζαριών
Την Τσικνοπέμπτη ολοκληρώθηκε η συγκομιδή και παρασκευή παντζαροσαλάτας απο τους μαθητές της Γεωπονίας. Η παραγωγή ήταν αρκετή ώστε οι υπεύθυνοι μαθητές να μοιραστούν τα βιολογικά κοκκινογούλια παρασκευάζοντας τα σύμφωνα με μια κρητική συνταγή παντζαροσαλάτας της Γεωπόνου του σχολείου Στέλλας Κακουδάκη.

Κατά την διάρκεια της παρασκευής οι μαθητές με τη βοήθεια της εργοθεραπεύτριας Ματίνας Αρφανη έμαθαν για την θρεπτική αξία που έχει το

βολβοειδές λαχανικό στον οργανισμό μας. Παράλληλα ο χυμός που προέκυψε απο το βράσιμο των παντζαριών χρησιμοποιήθηκε για την παρασκευή χυμού σε συνδυασμό με χυμό καρότου και μήλου στα πλαίσια του μαθήματος Τεχνολογία Τροφίμων και με την πολίτιμη βοήθεια του βοηθητικού προσωπικού Ολύμπιας Αρτέμη Κακαναράκη.

Ειρήνη Μοσχοδημου,
Τεχνολόγος Γεωπόνος,
Ολυμπία Αρτέμη-
Κακαναράκη, Ε.Β.Π.



ΚΑΙ Λαϊκή !!

Στο Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο-Λύκειο Αργολίδας πραγματοποιήθηκε ένα διαφορετικό μάθημα: Η πρώτη παραγωγή του σχολικού θερμοκηπίου είναι γεγονός!



Στα πλαίσια του μαθήματος ΣΕΠ και των μαθημάτων Γεωπονίας και των Μαθηματικών πραγματοποιήθηκε συνδιδασκαλία βιωματικής διαδικασίας από τους εκπαιδευτικούς Στελλα Κακουδάκη (Γεωπο-νος), Γεωργελη Μαρία-Αννα (Μαθηματικός) και Ειρήνη Μοσχοδημου (Τεχνολόγος Γεωπονός).



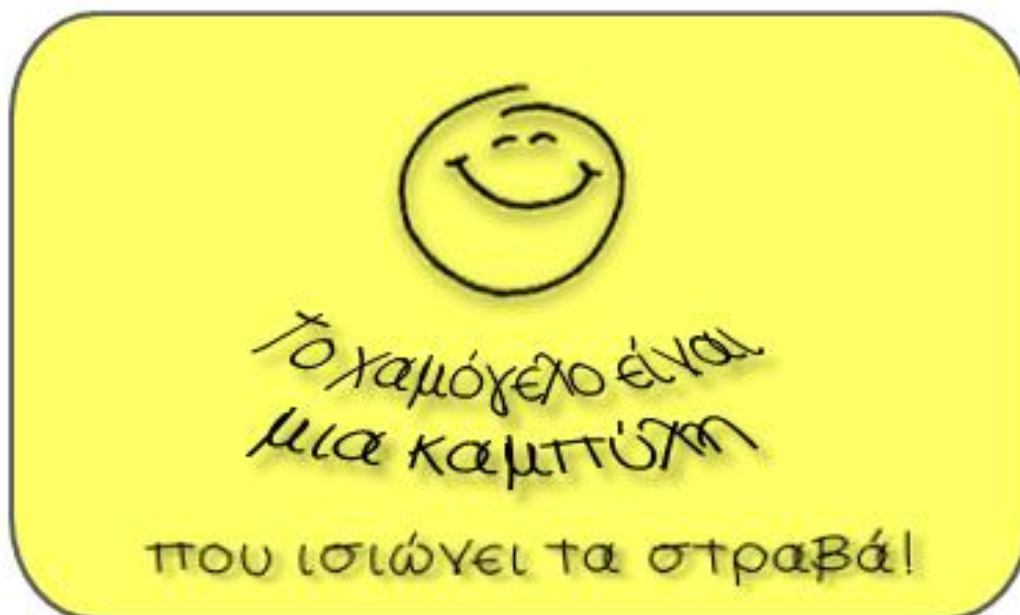
Συγκεκριμένα στήθηκε από τους μαθητές του τμήματος της Γεωπονίας μια εικονική λαϊκή αγορά, όπου έγινε συναλλαγή μεταξύ των μαθητών με ψεύτικα χαρτονομίσματα και κέρματα του ευρώ. Τα παιδιά σε αντίστοιχους ρόλους «πουλούσαν» και «αγόραζαν» μαρούλι βιολογικής παραγωγής που συλλεχθεί το πρωί από τους ίδιους, μέσα από το σχολικό θερμοκήπιο.



Όλοι έμοιαζαν χαρούμενοι μιας και τους δόθηκε η ευκαιρία να γευτούν τελικά τους καρπούς της δουλειάς τους και αποχώρησαν από το σχολικό χώρο απολύτως ικανοποιη-μένοι με μια σακούλα μαρούλι ο καθένας τους.

Το χαμόγελο

Το χαμόγελο φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά. Πλουτίζει εκείνον που το δέχεται, αλλά δε φτωχαίνει εκείνον που το δίνει!



Phyllis Diller + podilato98.blogspot.gr

Όταν κάτι πάει άσχημα, ακόμη κι όταν όλα πάνε στραβά, ένα χαμόγελο μειώνει το άγχος και χαλαρώνει την ατμόσφαιρα.

Άλλωστε το χαμόγελο μοιάζει με το χασμουρητό: είναι μεταδοτικό!

<http://podilato98.blogspot.gr/2012/08/to-xamogelo.html>

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΙΠΠΑ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ Π.Ε 30

Πίτα από το πασχαλιάτικο αρνί που περίσσεψε.



Εάν σας έχει περισσέψει ψητό κρέας απ' το Πάσχα και δεν ξέρετε πώς να το αξιοποιήσετε, φτιάξτε το μια ωραιότατη πίτα με μια εύκολη και απλή συνταγή.

Υλικά:

1 πακέτο φύλλο σφολιάτα ή κρούστα ή σπιτικό χειροποίητο

1 αβγό

Σουσάμι

Για τη γέμιση:

½ κιλό ψητό αρνί που περίσσεψε

2 πράσα, κομμένα σε ροδέλες

6 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα

½ φλιτζάνι άνηθο ψιλοκομμένο

Αλάτι

πιπέρι

2 κ.σ. ελαιόλαδο

200 γρ. γραβιέρα ή φέτα

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρολίτσα με νερό, βράζουμε τα πράσα μέχρι να μαλακώσουν. Τα αποσύρουμε απ' το νερό με τρυπητή κουτάλα και τα στραγγίζουμε καλά.

Σε αντικολλητικό τηγάνι, βάζουμε το λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια και τα πράσα. Αλατοπιπερώνουμε ελαφρώς και προσθέτουμε και το μαδημένο κρέας. Ανακατεύουμε και αφήνουμε 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε τον άνηθο, ανακατεύουμε και αποσύρουμε απ' το μάτι της κουζίνας. Αφήνουμε να κρυώσει.

Βουτυρώνουμε ένα παραλληλόγραμμο πυρέξ και στρώνουμε το ένα φύλλο σφολιάτας στον πάτο. Βάζουμε τη γέμιση, προσθέτουμε τη γραβιέρα και σκεπάζουμε με το δεύτερο φύλλο. Με τα δάχτυλα ενώνουμε καλά το επάνω με το κάτω φύλλο, για να μην ανοίξει κατά το ψήσιμο και τρέξει η γέμιση. Με ένα πιρούνι τρυπάμε τη σφολιάτα σε διάφορα σημεία, αλείφουμε με το αβγό και πασπαλίζουμε με το σουσάμι.

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο, στους 180ο C, στις αντιστάσεις για περίπου 1 ώρα.

Χάρτινο Στεφάνι με καρδιές για την Πρωτομαγιά.

Θα χρειαστείς:

Πολύχρωμα χαρτόνια διπλής όψης (η μια όψη να είναι διαφορετική από την άλλη)

Πιστόλι ζεστή κόλλας

Συνδετήρας

Πώς να το φτιάξεις:

Κόψτε το χαρτί σε λωρίδες 5cm πλάτος και 27cm μήκος.

Διπλώστε τη μέση.

Φέρτε κοντά τις άκρες και ενώστε σε σχήμα καρδιάς.



Στερεώστε με το συνδετηρα.

Φτιάξτε αρκετές καρδιές.

Κολλήστε τις καρδιές μεταξύ τους με ζεστή κόλλα.