

Σχολική Εφημερίδα

ΕΝΙΑΙΟ
ΙΔΙΚΟ
ΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ
ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

Καλοκαίρι 2018

Φύλλο 5

Τι σημαίνει καλοκαίρι για σένα?

διακοπές

θαλάσσια

εκδρομές

θεατρο

υπνος

παιχνιδι

παγωτα

φυση

μουσικη

ξεκουραση

ηρεμια

βολτες

κινηματογραφο

Περιεχόμενα

Τι σημαίνει καλοκαίρι για σένα;	Σελ.1
Αγαπητό μου ημερολόγιο..	3
Μια... εκρηκτική πρωτιά!	5
Actionaid – Πλανήτη 2030: Οι 17 στόχοι βιώσιμης αναππύξης.	6
Θρησκευτικός τουρισμός στην Αργολίδα.	7
Σχολικός περίπατος στον αρχαιολογικό χώρο της Αρχαίας Ασίνης.	11
Δέκα προτάσεις για να μειώσετε τα απορρίμματα στο σχολείο σας.	12
Σταυρόλεξο για την ανακύκλωση.	14
Υδροβιότοπος Μουστού: ένας παράδεισος τόσο κοντά μας.	15
Συμβουλές για ξέγνοιαστες διακοπές χωρίς ατυχήματα.	17
Το έθιμο με τις φωτιές του Αγίου Ιωάννη του Κλήδονα στην Ερμιόνη.	19
Το Ε.Ε.Γ.Λ.Α. στο 2ο μαθητικό φεστιβάλ χορού.	20
Τι να πάρω στην παραλία για κολατσιό;	21
Το σταυρόλεξο της διατροφής.	23
Απολογισμός τομέα Γεωπονίας	24
Ας ασχοληθούμε με την τέχνη και τη ζωγραφική...	26
GRAFFITI: μια εικόνα χίλιες λέξεις.	27
Δημιουργίες για το καλοκαίρι από τους μαθητές μας!!!	28
Πως να κατασκευάσουμε ένα μακραμέ για το λαιμό από τη μαθήτριά της Β' Λυκείου Ε.Γ.	29
Γλυκιά συνταγή από την εκπαιδευτικό Ειρήνη Μοσχοδήμου...	31

**Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο –
Λύκειο Αργολίδας**

Λευκάκια Ναυπλίου

Τηλ. / fax: 2752061638

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

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

Συντακτική Ομάδα

Καπούρου Σοφία

Αρτέμη - Κακαναράκη
Ολυμπία

Επιμέλεια

Καραλής Φοίβος



Αγαπητό μου ημερολόγιο,



μια ακόμα σχολική χρονιά τελειώνει...σαν χθες θυμάμαι όταν ήρθα για πρώτη φορά σ' αυτό το σχολείο...το άγχος μου ήταν μεγάλο, δεν ήξερα κανέναν...αλλά αμέσως έκανα φίλους...έμαθα τους καθηγητές και όλα πήγαν καλά...φέτος ήταν μια από τις καλύτερες σχολικές χρονιές των τελευταίων χρόνων...με τους συμμαθητές μου περνούσαμε καλά και στην τάξη και στα διαλείμματα ...δεν θέλαμε να φύγουμε το μεσημέρι...οι καθηγητές ήταν τέλειοι...πολλές φορές γίνονταν ενδιαφέρουσες συζητήσεις μέσα στην τάξη και άλλες μας έβαζαν απροειδοποίητα διαγωνίσματα...και εκεί λίγο μας τα χαλούσαν...Όμως τα

ξεχνούσαμε όλα με τόσες δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στο σχολείο...Το καλύτερό μου (εκτός από το διάλειμμα!!!) ήταν οι εκδρομές...έχιναν πολλές...Δεν μπορώ να ξεχάσω τον περίπατο μέχρι την πλατεία του χωριού μια όμορφη μέρα του Οκτώβρη...την επίσκεψή μας στο σύγχρονο ελαιοτριβείο του Λυγουριού ...το Βυζαντινό Μουσείο του Άργους...την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας στο Τολό και τη βόλτα στο Ναύπλιο...τη θεατρική παράσταση στο Λουτράκι και την ανασκαφή στην Αρχαία Ασίνη...πόσες γνώσεις, εμπειρίες και πρωτόγνωρα συναισθήματα ζήσαμε...Οι στιγμές αυτές ήταν οι καλύτερες...χωρίς φυσική, χημεία και ιστορία (αυτά ήταν τα πιο δύσκολα για μένα) και περίμενα πως και πως το χτύπημα του κουδουνιού να βγω στο προαύλιο να ξεχαστώ περπατώντας και τραγουδώντας με τους φίλους μου όπως στη χορωδία και στις

γιορτές...συμμετείχα σε όλες ,
από την 28^η Οκτωβρίου, στη
χριστουγεννιάτικη γιορτή,
μέχρι και την 25^η Μάρτη και
την καλοκαιρινή τελική γιορτή
του σχολείου...μ' αρέσουν τα
σκετσάκια και τα ποιήματα
ακόμα και η παρέλαση στο
Ναύπλιο μου έμεινε
αξέχαστη...τώρα όμως άλλο με
απασχολεί...τα μαθήματα σιγά
-σιγά τελειώνουν και το
άγχος για τις εξετάσεις
έρχεται...αλλά εγώ ξέρω τι θα
κάνω όταν θα
αρχώνομαι...όπως κάθε
φορά...μετά από μια δύσκολη

μέρα καθόμουν στο παράθυρο
της τάξης και ξεχνιόμουν με
τη θέα...το μάτι έφτανε μέχρι
την παραλία...Εκεί θα
σκέφτομαι τι θα κάνω το
καλοκαίρι και θα
χαλαρώνω...σίγουρα βόλτες με
το ποδήλατο στην πόλη και
μπάνια στη θάλασσα...Λοιπόν,
παιδιά, υπομονή το καλοκαίρι
ήρθε...ξεγνοιασιά και παχωτά
μέχρι το Σεπτέμβρη!!!

Καλό Καλοκαίρι!!!

Από τη μαθήτριά Β.Α. της Β'
Γυμνασίου

Ο ΗΛΙΟΣ

Οδυσσέας Ελύτης

Εσείς στεριές και θάλασσες
τ' αμπέλια κι οι χρυσές ελιές
ακούτε τα χαμπέρια μου
μέσα στα μεσημέρια μου

«Σ' όλους τους τόπους κι αν γυρνώ

μόνον ετούτον αγαπώ!»

Από τη μέση του εγκρεμού

στη μέση του αλλού πελάγου

κόκκινα κίτρινα σπαρτά

νερά πράσινα κι άπατα

«Σ' όλους τους τόπους κι αν γυρνώ

μόνον ετούτον αγαπώ!»

Μια ...εκρηκτική πρωτιά!

Με μεγάλη επιτυχία διεξήχθη ο διαγωνισμός πειραμάτων φυσικών επιστημών «Πανηγύρι πειραμάτων» στο 1ο γυμνάσιο Ναυπλίου την Παρασκευή 11/5/2018 όπου συμμετείχαν τα περισσότερα σχολεία του νομού.



Οι μαθητές έλαβαν μέρος με ένα πείραμα Χημείας και κατά γενική ομολογία εντυπωσίασαν, κερδίζοντας παράλληλα και το 1ο βραβείο! Το πείραμα είχε τίτλο «Η οδοντόπαστα του ελέφαντα» και εκτελέστηκε από τους μικρούς επιστήμονες με μεγάλη ακρίβεια, ωριμότητα και προσοχή στους κανόνες ασφαλείας. Το κοινό αποτελούσαν μαθητές από όλα τα σχολεία, οι οποίοι στη συνέχεια ψήφισαν το πείραμα της αρεσκείας τους, με κριτήριο την πρωτοτυπία και τον εντυπωσιασμό και μας έφεραν στην πρώτη θέση ανάμεσα σε πολύ άρτια σχεδιασμένα και εκτελεσμένα πειράματα. Οι μαθητές μας απέδειξαν με τον τρόπο αυτό τις μεγάλες τους δυνατότητες και ότι με την κατάλληλη παρότρυνση και καθοδήγηση μπορούν να επιτύχουν τους υψηλότερους στόχους. Τους αξίζουν συγχαρητήρια!

Από τον εκπαιδευτικό Μητάκη Γεώργιο



Στον διαγωνισμό συμμετείχε για πρώτη φορά και το σχολείο μας (Ε.Ε.Ε.Γ.Λ Αργολίδας) με μια ομάδα τριών μαθητών αποτελούμενη από τους Καχριμάνη Δημήτρη, Ηλία Μαρία – Ειρήνη και Παπαϊωάννου Γιώργο υπό την επίβλεψη του καθηγητή τους, φυσικού κ. Μητάκη Γεώργιου.



Actionaid – Πλανήτης 2030: Οι 17 Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης

Το σχολείο μας συμμετείχε στη Μαθητική Εβδομάδα Δράσης για την Εκπαίδευση 2018 με τίτλο «ΠΛΑΝΗΤΗΣ 2030» που διοργανώθηκε από την Actionaid.



Στόχος της φετινής δράσης ήταν η ενημέρωση και η ενεργοποίηση για τους 17 Στόχους για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη. Στο πλαίσιο της δράσης στην οποία συμμετείχαν 600 σχολικές και 40000 μαθητές από όλη την Ελλάδα, οι μαθητές μας δημιούργησαν ένα περιοδικό (φανζίν) με θέμα την παιδική εργασία.



Τα παιδιά προβληματίστηκαν, έδρασαν και ονειρεύτηκαν έναν καλύτερο κόσμο, συνειδητοποιώντας ταυτόχρονα το ρόλο τους ως μελλοντικοί πολίτες.



Το φανζίν του σχολείου μας εκτέθηκε στην Αθήνα σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της ανακήρυξης της από την UNESCO ως Παγκόσμιας Πρωτεύουσας Βιβλίου 2018. Ευχόμαστε το όραμά μας να γίνει πραγματικότητα!

*Από τους εκπαιδευτικούς Γεωργέλη Μαρία – Άννα, Βαρελά Ευγενία,
Μητάκης Γεώργιος και Τσέλιος Θεοδόσιος*

Θρησκευτικός τουρισμός στην Αργολίδα.

Ζούμε σε μια τουριστική και πανέμορφη περιοχή της Ελλάδος. Η Αργολίδα έχει αμέτρητα μέρη για να επισκεφθεί κανείς. Εκτός από τους αρχαιολογικούς χώρους, τις παραλίες και τα γραφικά σοκάκια του Ναυπλίου προσφέρει και την επιλογή του θρησκευτικού τουρισμού στους επισκέπτες της. Παρακάτω αναφέρονται μερικές ιδέες, τις οποίες συγκέντρωσαν ο μαθητής Α.Σ. της Α' Λυκείου και η Αρτέμη - Κακαναράκη Ολυμπία, ειδικό βοηθητικό προσωπικό.

ΜΟΝΗ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΑΡΑΚΑΛΑ - ΑΓΙΟΣ ΑΔΡΙΑΝΟΣ

Κοντά στο χωριό του Αγίου Αδριανού βρίσκεται η μονή Καρακαλά. Η ακριβής χρονολογία του έτους ίδρυσης της μονής του Αγίου Δημητρίου δεν είναι γνωστή, αλλά υφίσταται μία περιγραφή της μεγάλης της περιουσίας το 1696. Πολύ σημαντικός ήταν ο ρόλος της Μονής στην πολιορκία του Ναυπλίου, αλλά και στα χρόνια του Αγώνα, καθώς ήταν οπλοστάσιο των Αγονιστών. Ο αρχιτεκτονικός χαρακτήρας της Μονής είναι φρουριακός. Τα κτίρια της μονής έχουν εσωτερικό προσανατολισμό και είναι διανθισμένα από καμάρες και μεγάλα συνεχόμενα χαγιάτια. Η Μονή έχει και πέντε εκκλησίες, της Αγίας Παρασκευής, της Αγίας Ειρήνης της Χρυσοβαλάντου, της Παναγίας της Πορταΐτισας, του Αγίου Νεκταρίου και του Όσιου Εφραίμ του Σύρου.



ΜΟΝΗ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ - ΕΡΜΙΟΝΗ

Βρίσκεται σε απόσταση 1χλμ από τον κόλπο «Πόρτο Κάπαρι», στους πρόποδες του πυκνοφυτεμένου με κέδρους λόφου των Αγίων Θεοδώρων και αποτελεί κόσμημα για την περιοχή. Χιλιάδες προσκυνητές καταφθάνουν εδώ για να προσευχηθούν και να γιατρευτούν από τα ιαματικά νερά που αναβλύζουν από πηγή στον προαύλιο χώρο. Η μονή είναι πιθανόν χτισμένη πάνω σε ερείπια αρχαίου Ασκληπιείου και η ίδρυσή της τοποθετείται μεταξύ του 11ου και του 14ου αι. καθώς δεν υπάρχουν εξακριβωμένες πηγές που να μας δίνουν ακριβή εικόνα επί του πράγματος. Μέσα στο ναό μπορεί κανείς να θαυμάσει τις εξαιρετικές τοιχογραφίες που κοσμούν τους τοίχους, οι οποίες χρονολογούνται στο 16ο και 17ο αι. έργο της Κρητικής σχολής.



ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΑΓΙΟΥ ΘΕΟΔΟΣΙΟΥ – ΠΑΝΑΡΙΤΗ

Η Μονή του Αγίου Θεοδοσίου του Νέου βρίσκεται 3 χλμ από το χωριό του Παναριτίου. Ιδρύθηκε το 880 μ.Χ. από τον άσημο τότε μοναχό και μετέπειτα Άγιο Θεοδόσιο. Η Μονή αποτελείται από ένα εντυπωσιακό κτιριακό συγκρότημα. Αποτελείται από ναούς, κελιά και ξενώνες. Το πρώτο εκκλησάκι της «Ιεράς Συνάντησης», είναι αφιερωμένο στη συνάντηση του Αγίου Θεοδοσίου με το σύγχρονό του Άγιο Πέτρο. Η παράδοση αναφέρει πως ο Άγιος Θεοδόσιος προϋπάντησε τον Άγιο Πέτρο κρατώντας το σκούφο του γεμάτο με κάρβουνα αναμμένα, σαν θυμιατό, χωρίς αυτός να καίγεται. Πριν φτάσουμε στη Μονή υπάρχει και το εξωκλήσι του Αγίου Γεωργίου.



Η ΜΟΝΗ ΑΥΓΟΥ

Ένα από τα σημεία ιδιαίτερου ενδιαφέροντος της Αργολίδας είναι η Μονή του Αυγού. Δεν έχει μόνο θρησκευτικό ενδιαφέρον μια επίσκεψη στη Μονή, αφού έχει παίξει ρόλο και σε ιστορικές στιγμές της πορείας του Ελληνικού κράτους. Πέραν αυτών βέβαια υπάρχει και μεγάλο ενδιαφέρον περιβαλλοντικό για την περιοχή, αφού βρίσκεται σε ένα επιβλητικότατο σημείο, με

καταπληκτική θέα και δίπλα στο ωραιότερο φαράγγι της Αργολίδας. Η Μονή Αυγού είναι σφηνωμένη στις βορεινές πλαγιές του όρους Αυγό, στα νοτιοανατολικά του νομού, προς τη χαραδροκοιλιάδα του ποταμού Ράδου, σε μια τοποθεσία που οι ντόπιοι ονομάζουν «βράχια».



ΑΓΙΑ ΜΟΝΗ ΑΡΙΑΣ

Η Αγία Μονή βρίσκεται κοντά στο προάστειο της Άριας, 3 χιλιόμετρα βορειοανατολικά του Ναυπλίου (απόσταση 9 χλμ – 5' λ. με το αυτοκίνητο). Το καθολικό της μονής χρονολογείται περί τα μέσα του 12ου αιώνα και από το 1875 είναι αφιερωμένο στη Ζωοδόχο Πηγή. Αποτελεί έναν από τους πλέον σημαντικούς ναούς της μεσοβυζαντινής περιόδου και διατηρείται σε άριστη κατάσταση. Η εκκλησία παρουσιάζει αρχιτεκτονικό κυρίως ενδιαφέρον, καθώς ο αρχικός ζωγραφικός της διάκοσμος δε σώζεται.



ΜΟΝΗ ΑΓΙΑΣ ΜΑΚΡΙΝΗΣ ΚΥΒΕΡΙΟΥ

Στο παραλιακό δρόμο που οδηγεί στο Αστρος Κυνουρίας βρίσκεται το Γυναικείο μοναστήρι της Αγίας Μακρίνας, άρχισε να χτίζεται το 1971,σε χώρο της μητροπόλεως Αργολίδος ,όπου βρίσκονταν οι παιδικές κατασκηνώσεις της μητροπόλεως. Το καθολικό της μονής εγκαινιάστηκε στις 19 Ιουλίου 1993 ,ημέρα που εορτάζει η οσία Μακρίνα. Στο εντυπωσιακό αυτό συγκρότημα μονάζουν δώδεκα μοναχές με ηγουμένη τη γερόντισσα Μακρίνα. Να σημειωθεί πως η θέα από την μονή είναι μαγευτική , αφού απλώνεται μπροστά σου το απέραντο γαλάζιο του Αργολικού κόλπου.



ΜΟΝΗ ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑΣ - ΑΡΓΟΣ

Η Μονή Αγίας Μαρίας Άργους είναι ένα σχετικά μικρό συγκρότημα που ανήκει στο Δήμο Άργους – Μυκηνών, βρίσκεται στη νότια πλευρά του κάστρου του Άργους και κρέμεται στην άκρη του βουνού της Λάρισας. Πρώτη αναφορά για την ύπαρξη της εκκλησίας γίνεται το 1729 από τον Γάλλο κληρικό Michel Fourmont, η οποία όμως καταστράφηκε ολοσχερώς επί Τουρκοκρατίας. Το 1965, οι δύο μοναχές αδελφές

Σαμιώτη αποσπάστηκαν από γειτονική μονή και εγκαταστάθηκαν στη Μονή Αγίας Μαρίας Άργους, όπου έχτισαν τα πρώτα μικρά οικήματα. Στο ανατολικό τμήμα της αυλής, το 1970 κτίσθηκε ένας μικρός ναός, αφιερωμένος στην Παναγία τη Γιάτρισσα, στην Αγία Ειρήνη Χρυσοβαλάντου και στην Αγία Μαρία την Αιγυπτία. Σε ένα τοπίο κυριολεκτικά μέσα στη φύση, ανάμεσα στα λουλούδια και τα κυπαρίσσια, τη ρίγανη, το θυμάρι και τον ύσσωπο, ο επισκέπτης μπορεί να δει από τον εξώστη την πόλη του Άργους και τον Αργολικό κάμπο. Στο εσωτερικό της Μονής Αγίας Μαρίας Άργους υπάρχουν εικόνες λαϊκής τεχνοτροπίας που είναι έργα του 1830 – 1870, ενώ ο ναός είναι μια μικρή κεραμοσκεπαστη βασιλική, με εσωτερικό θόλο. Το τέμπλο της είναι απλό και ξύλινο. Η εικόνα της Αγίας Μαρίας που κρατάει το διάβολο από τα κέρατα θεωρείται θαυματουργή, κυρίως για τα μικρά παιδιά που είναι άρρωστα. Σύμφωνα με την χριστιανική παράδοση, η Αγία Μαρίνα είχε χτυπήσει το διάβολο με ένα σφυρί όταν ήταν 15 ετών .



ΠΑΝΑΓΙΑ ΚΑΤΑΚΕΚΡΥΜΜΕΝΗ - ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΥΣΑ, ΑΡΓΟΣ

Ονομάστηκε Παναγία Πορτοκαλούσα, επειδή παλιότερα οι Αργείοι έριχναν πορτοκάλια μεταξύ τους και προπαντός προς τα νιόπαντρα ζευγάρια κατά την ημέρα των Εισοδίων της Θεοτόκου (21 Νοεμβρίου). Το μοναδικό αυτό αργεϊτικό έθιμο μας θυμίζει το έθιμο της «μηλοβολίας», το οποίο συναντούσαμε σε πολλά χωριά της Ελλάδας και σύμφωνα με το οποίο οι νέοι έριχναν μήλα στις νέες που αγαπούσαν, για να τους δείξουν τον κρυφό τους έρωτα. Πιο πολύ, όμως, συνηθίζοταν να ρίχνει η κοπέλα κρυφά ένα μήλο από το μπαλκόνι της ή την αυλή της στον εκλεκτό νέο που θα ήθελε να παντρευτεί. Ο ναός επίσης, ονομάζεται Κατακεκρυμμένη, από την παλιά εικόνα που ήταν κρυμμένη στη σπηλιά του βράχου και η οποία βρέθηκε σύμφωνα με την παράδοση κατά τρόπο θαυματουργικό. Μια ισχυρή λάμψη μέσα στη νύχτα οδήγησε τους χριστιανούς στη σπηλιά ή κάποιος ευσεβής χριστιανός, ύστερα από σχετικό όνειρο, οδήγησε κληρικούς και λαϊκούς στο ίδιο σημείο, όπου βρήκαν την εικόνα και αποφάσισαν στη συνέχεια να κτίσουν εκκλησία. Ο Ναός της Παναγίας της Κατακεκρυμμένης ή Πορτοκαλούσας ο οποίος συγκαταλέγεται στα παραδοσιακά διατηρητέα μνημεία του Άργους, ευρίσκεται στη ΒΑ πλευρά της Λάρισας επάνω στον βράχο, όπου την αρχαία εποχή

υπήρχε ιερό της Ακραιάς Ήρας.. Η Παναγία αρχικώς λειτουργούσε ως μοναστήρι και η ιστορία της ξεκινάει από το 1700 περίπου. Η Μονή από πολύ νωρίς έγινε πλούσια και άκμασε τόσο, ώστε αναφέρεται σε εφημερίδες της Κυβέρνησης του 1835 ως χωρίον του Δήμου Αργείων.



Εξωκλήσι Αγ. Ιωάννη Λευκακίων: σημαντικό θρησκευτικό μνημείο αποτελεί ο ναός του Άη-Γιάννη δυτικά στις παρυφές του χωριού. Ναός χτισμένος πάνω σε λόφο και σε αρχαίο πύργο, χρονολογείται το πιθανότερο τον 14ο-15ο αιώνα μ.Χ.. Οι Λευκακιώτες επί δεκαετίες τιμούν τη μνήμη του Άη-Γιάννη, με πανηγύρι στις 28 και 29 Αυγούστου και με έθιμο το πέρασμα από το παραθυράκι του ναού από τα παιδιά



Σχολικός περίπατος στον αρχαιολογικό χώρο της Αρχαίας Ασίνης

Την Τετάρτη 25 Απριλίου πραγματοποιήθηκε σχολικός περίπατος για τους μαθητές του σχολείου μας στον αρχαιολογικό χώρο της Ασίνης.



Οι μαθητές μας ξεναγήθηκαν από τους υπεύθυνους του χώρου και παρακολούθησαν βίντεο ανάλογου ενδιαφέροντος.



Το σημαντικότερο για τη σχολική μας μονάδα ήταν ότι ακολουθώντας το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Ανασκαφής μπήκαν οι ίδιοι σε ρόλους εικονικούς κάνοντας ανασκαφές, αγγίζοντας με αυτόν τον τρόπο τα πρότυπα του πραγματικού.

Δέκα προτάσεις για να μειώσετε τα απορρίμματα στο σχολείο σας.

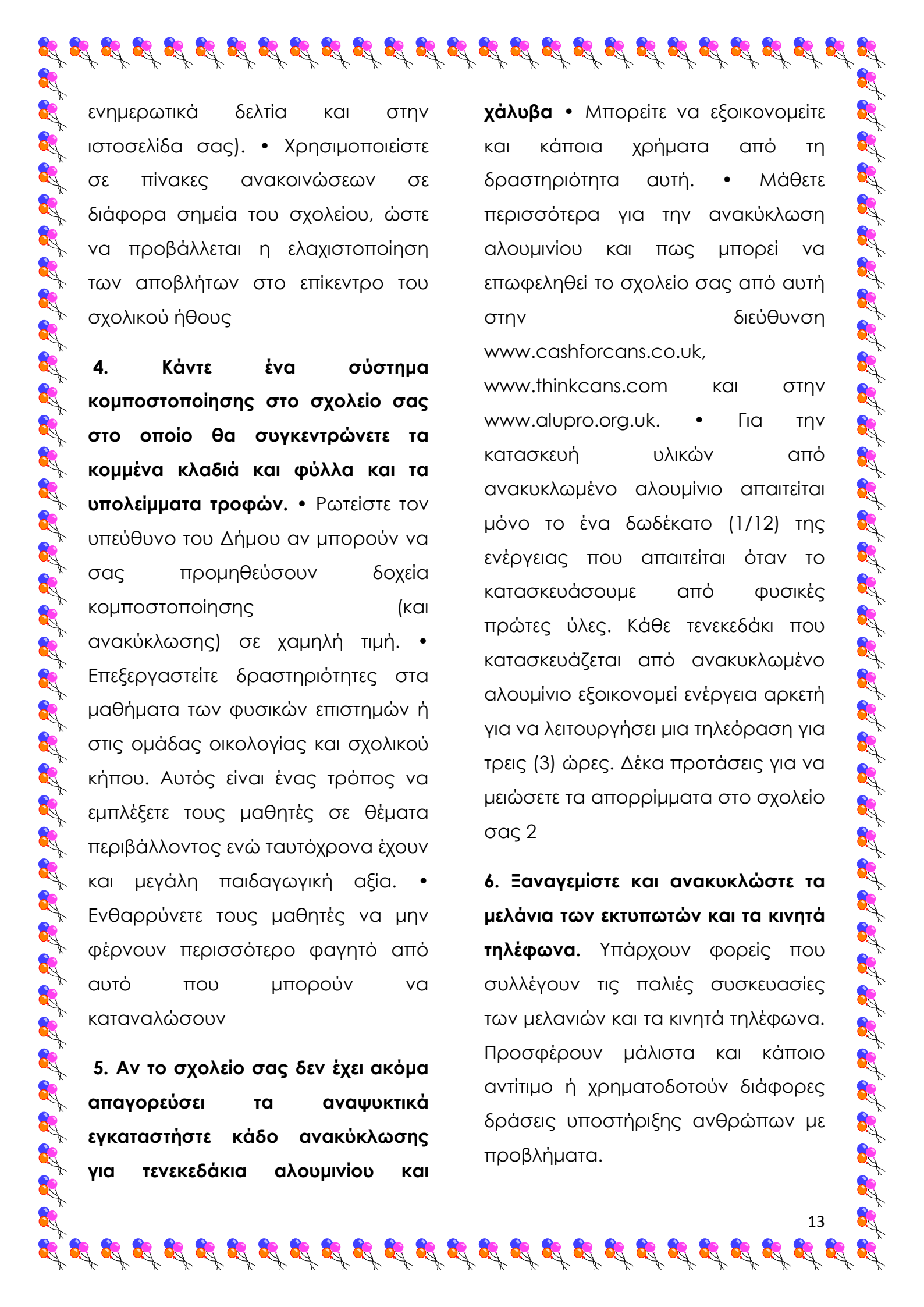


1. Συνεργαστείτε με την τοπική αυτοδιοίκηση. Για να αποκτήσετε κάδους ανακύκλωσης για το σχολείο σας. Για να λαμβάνετε πληροφορίες και υλικό σχετικά με το ποια αντικείμενα και ποια υλικά μπορούν να ανακυκλωθούν σε τυποποιημένες συλλογές, σε ειδικές τοπικές συλλογές και σε δημοσίους χώρους αναψυχής στην περιοχή σας. Για την απόκτηση αφίσες, φυλλάδια και πιθανούς ομιλητές ή δραστηριότητες.

2. Ασχοληθείτε με την ανακύκλωση του χαρτιού. • Τοποθετήστε δίσκους απορριμμάτων χαρτιού σε κάθε τάξη, στο γραφείο, δίπλα στο φωτοαντιγραφικό μηχάνημα • Βεβαιωθείτε ότι φωτοτυπείτε με εντολή διπλής όψης στις καθημερινές σας φωτοτυπίες • Καθοδηγήστε τους υπεύθυνους καθαριότητας να

αδειάζουν τους κάδους ανακύκλωσης κάθε τάξης στους εξωτερικούς κάδους κάθε μέρα, ή οργανώστε μία ομάδα μαθητών οι οποίοι θα αναλάβουν το θέμα αυτό. • Δημιουργείστε ένα δίκτυο ηλεκτρονικής αλληλογραφίας με τους εκπαιδευτικούς του σχολείου σας και ενθαρρύνετε όλο το προσωπικό να αποθηκεύει τα έγγραφα ηλεκτρονικά και να αποφεύγει την εκτύπωση. • Προσφέρετε στους γονείς την επιλογή να λαμβάνουν τα ενημερωτικά δελτία του σχολείου σας μέσω e-mail και να ενημερώνονται γενικά από την ιστοσελίδα σας.

3. Συνεργαστείτε και επικοινωνήστε τις πρωτοβουλίες ανακύκλωσης στους εκπαιδευτικούς, τα παιδιά και τους γονείς. • Βεβαιωθείτε ότι οι κάδοι ανακύκλωσης είναι σε εμφανή θέση και είναι ελκυστικοί στην εμφάνισή τους. • Χρησιμοποιήστε πολύχρωμα αυτοκόλλητα και αφίσες για να πληροφορείτε τι συγκεντρώνεται σε κάθε κάδο ανακύκλωσης. • Ανακοινώστε τακτικά τις πρωτοβουλίες ανακύκλωσης που έχει αναλάβει το σχολείο σας (σε συνεδριάσεις, σε συναντήσεις, σε



ενημερωτικά δελτία και στην ιστοσελίδα σας). • Χρησιμοποιείτε σε πίνακες ανακοινώσεων σε διάφορα σημεία του σχολείου, ώστε να προβάλλεται η ελαχιστοποίηση των αποβλήτων στο επίκεντρο του σχολικού ήθους

4. Κάντε ένα σύστημα κομποστοποίησης στο σχολείο σας στο οποίο θα συγκεντρώνετε τα κομμένα κλαδιά και φύλλα και τα υπολείμματα τροφών. • Ρωτήστε τον υπεύθυνο του Δήμου αν μπορούν να σας προμηθεύσουν δοχεία κομποστοποίησης (και ανακύκλωσης) σε χαμηλή τιμή. • Επεξεργαστείτε δραστηριότητες στα μαθήματα των φυσικών επιστημών ή στις ομάδες οικολογίας και σχολικού κήπου. Αυτός είναι ένας τρόπος να εμπλέξετε τους μαθητές σε θέματα περιβάλλοντος ενώ ταυτόχρονα έχουν και μεγάλη παιδαγωγική αξία. • Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μην φέρνουν περισσότερο φαγητό από αυτό που μπορούν να καταναλώσουν

5. Αν το σχολείο σας δεν έχει ακόμα απαγορεύσει τα αναψυκτικά εγκαταστήστε κάδο ανακύκλωσης για τενεκεδάκια αλουμινίου και

χάλυβα • Μπορείτε να εξοικονομήτε και κάποια χρήματα από τη δραστηριότητα αυτή. • Μάθετε περισσότερα για την ανακύκλωση αλουμινίου και πώς μπορεί να επωφεληθεί το σχολείο σας από αυτή στην διεύθυνση www.cashforcans.co.uk, www.thinkcans.com και στην www.alupro.org.uk. • Για την κατασκευή υλικών από ανακυκλωμένο αλουμίνιο απαιτείται μόνο το ένα δωδέκατο (1/12) της ενέργειας που απαιτείται όταν το κατασκευάσουμε από φυσικές πρώτες ύλες. Κάθε τενεκεδάκι που κατασκευάζεται από ανακυκλωμένο αλουμίνιο εξοικονομεί ενέργεια αρκετή για να λειτουργήσει μια τηλεόραση για τρεις (3) ώρες. Δέκα προτάσεις για να μειώσετε τα απορρίμματα στο σχολείο σας 2

6. Ξαναγεμίστε και ανακυκλώστε τα μελάνια των εκτυπωτών και τα κινητά τηλέφωνα. Υπάρχουν φορείς που συλλέγουν τις παλιές συσκευασίες των μελανιών και τα κινητά τηλέφωνα. Προσφέρουν μάλιστα και κάποιο αντίτιμο ή χρηματοδοτούν διάφορες δράσεις υποστήριξης ανθρώπων με προβλήματα.

7. Αγοράστε χαρτί, μολύβια και άλλα προϊόντα που προέρχονται από ανακυκλωμένα υλικά.. Επίσης αναζητήστε καταστήματα τα οποία συλλέγουν αντικείμενα από τις τοπικές επιχειρήσεις και τα διαθέτουν στα σχολεία σε χαμηλό κόστος.

8. Χρησιμοποιείτε κούπες και ποτήρια αντί για ποτήρια μιας χρήσης. Αποφύγετε τη χρησιμοποίηση πλαστικών ποτηριών και ενθαρρύνετε και τους μαθητές να χρησιμοποιούν μπουκάλια που μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν

9. Δημιουργήσε ένα κατάστημα ανταλλαγής (ρούχων, παιχνιδιών

κ.ά.) Αυτό μπορεί να το αναλάβουν οι γονείς και να τους βοηθήσει να κάνουν ανταλλαγή αντικειμένων που δεν χρειάζονται και μπορούν κάποιιοι άλλοι να τα έχουν ανάγκη.

10. Χρησιμοποιείτε τους ίδιους φακέλους πολλές φορές. Μη γράφετε πάνω στους φακέλους, αλλά τοποθετείστε πάνω τους ετικέτες και γράψτε σε αυτές. Όταν θέλετε να αλλάξετε το περιεχόμενο του φακέλου βάζετε μια νέα ετικέτα πάνω από την προηγούμενη και ξανασημειώνετε τις πληροφορίες για το περιεχόμενο του φακέλου.

Από το ειδικό βοηθητικό προσωπικό, Αρτέμη – Κακαναράκη Ολυμπία.

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ
ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
«Αντι-δρω για ένα καθαρό θαλάσσιο περιβάλλον»



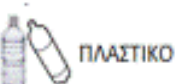
ΧΑΡΤΙ



ΓΥΑΛΙ

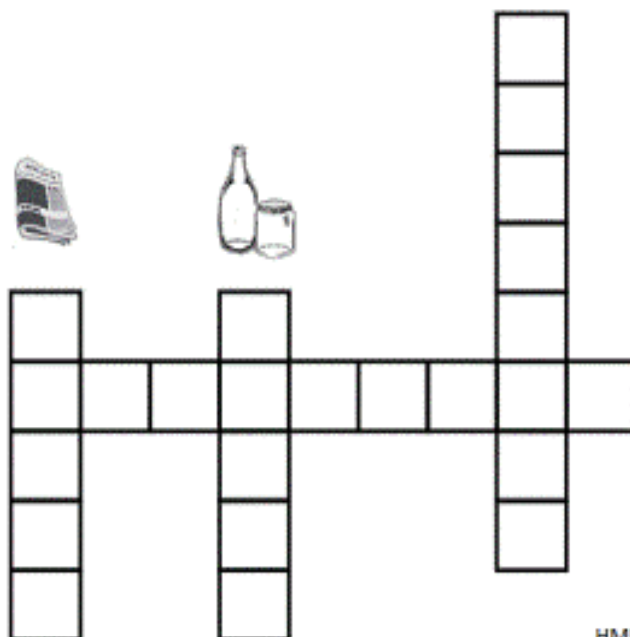


ΑΛΟΥΜΙΝΙΟ



ΠΛΑΣΤΙΚΟ

ΟΝΟΜΑ:



ΗΜΕΡ/ΝΙΑ:

Υδροβιότοπος Μουστού: Ένας παράδεισος τόσο κοντά μας.

Ξεκινώντας από το Παράλιο Άστρος, στον δρόμο για τον άγιο Ανδρέα, μόλις 5,5 χιλιόμετρα μακριά μπορεί κανείς να συναντήσει τον μεγαλύτερο Υδροβιότοπο του νομού της Αρκαδίας, την λίμνη του Μουστού. Το 1950 η λίμνη φαίνεται να έχει έκταση 2500 στρέμματα, ο χρόνος όμως καθώς και το ανθρώπινο στοιχείο έχουν περιορίσει την λίμνη σε μία έκταση 1000 στρεμμάτων. Η λίμνη είναι ο διαχωριστικός φραγμός ανάμεσα στον κάμπο του Άστρους και στον κάμπο του Αγίου Ανδρέα. Ο Υδροβιότοπος ουσιαστικά περιλαμβάνει δύο λίμνες, αυτή του Μουστού και

αυτή του Χερρονησιού. Οι λίμνες φαίνεται να μην ξεπερνούν τα 5 μέτρα σε βάθος. Η λίμνη του Μουστού επικοινωνεί με την θάλασσα μέσω δύο τεχνητών καναλιών, γνωστά ως πόρτες. Το έργο των καναλιών ανέλαβε ο Βαυαρός μηχανικός Όθωνας με αποτέλεσμα να αποξηράνει ένα κομμάτι της λίμνης. Η λίμνη δημιουργούσε πρόβλημα στους κατοίκους της περιοχής, με την ελονοσία να κάνει την εμφάνισή της. Έτσι αποφασίστηκε η διάνοιξη των καναλιών. Η περιοχή είχε μεγάλη ποικιλία ψαριών με ψαράδες να ενοικιάζουν την λίμνη προς αλιείωση.



Ο υδροβιότοπος του Μουστού εντάχθηκε το 2000 στο ευρωπαϊκό δίκτυο Natura, χαρακ-

τηριζόμενος παράλληλα προστατευόμενη περιοχή. Αποτελεί καταφύγιο για χιλιάδες

αποδημητικά πουλιά εδώ και πολλά χρόνια. Η πανίδα της περιοχής είναι ιδιαίτερα πλούσια τόσο σε είδη πτηνών όσο και σε είδη ψαριών. Αγριόκυκνοι, αγριόπαπες, νερόκοτες αλλά και κέφαλοι,

χέλια ζουν στην λίμνη σε ισορροπία. Η χλωρίδα της λίμνης είναι κατά βάση καλάμια, κυκλάμινα, παπαρούνες καθώς και ένα πολύ ιδιαίτερο λουλούδι με μεθυστικό άρωμα το Μανουσάκι.



Μισή ώρα στην λίμνη μπορεί να βοηθήσει στα αρθρικά αλλά και στο δέρμα

Από άποψη δραστηριοτήτων η περιοχή προσφέρει κατά βάση ηρεμία. Περίπατοι, παρατηρήσεις πουλιών και γενικά δραστηριότητες οι οποίες επιδεικνύουν σεβασμό προς την Φύση και το Περιβάλλον αναπτύσσονται στην περιοχή. Πέρα αυτού υπάρχουν κομμάτια της λίμνης στα οποία πολλοί έχουν την ευκαιρία να κάνουν ακόμη και μπάνιο. Το παγωμένο νερό αλλά και τα υπόλοιπα υλικά της λίμνης δίνουν στον τόπο ιαματικές ικανότητες. Άνθρωποι με προβλήματα αρθρικών βρίσκουν ένα ιδανικό χώρο για αυτούς. Επίσης η θερμοκρασία

του νερού, η οποία είναι περίπου 14° C, σε συνδυασμό με την ζέση που επικρατεί στην περιοχή τονώνουν το δέρμα κάνοντας το να φαίνεται ακόμη νεότερο.

Μια επίσκεψη στην περιοχή θα σας εντυπωσιάσει...η φύση πάλι δημιούργησε για μας!! Μπορούμε να συνδυάσουμε μια εκδρομή για πικ-νικ, μπάνιο στα υπέροχα νερά της και ξενάγηση στις γύρω περιοχές!!! Ιδανικό για όλη την οικογένεια και για όλες τις ηλικίες!!

*Από το μαθητή Ε.Π. της
Β' Λυκείου.*

Συμβουλές για ξέγνοιαστες διακοπές χωρίς ατυχήματα



Όλοι μας σκεφτόμαστε με ανυπομονησία πότε θα έρθει το καλοκαίρι... Τις ατέλειωτες ώρες στην παραλία... Τις βόλτες... τα παγωτά... τα παιχνίδια... Για να περάσουμε ακόμα καλύτερα, χωρίς προβλήματα καλό θα ήταν να έχουμε στο νου μας τι κινδύνους μπορεί να αντιμετωπίσουμε...

Οι βασικές συμβουλές του Κέντρου Προστασίας Καταναλωτών (ΚΕΠΚΑ) για να περάσουν όλοι ευχάριστες διακοπές είναι:

Ένα μικρό ταξιδιωτικό φαρμακείο είναι απαραίτητο να περιέχει: φυτικό εντομοαπωθητικό, κρέμα, τζελ ή stick για τσιμπήματα από κουνούπια, μέλισσες ή επαφή με μέδουσες και φυτά, αντηλιακό γαλάκτωμα σώματος, καταπραϋντική κρέμα για τα ηλιακά εγκαύματα, βαμβάκι, οξυζενέ, ιώδιο, αποστειρωμένες γάζες, υποαλλεργικούς αυτοκόλλητους μικροεπιδέσμους, υποαλλεργικές αυτοκόλλητες ταινίες, αντιβιοτική σκόνη και αλοιφή, κάποιο σκεύασμα για τη ναυτία. Σε περίπτωση τραυματισμού δεν είναι απαραίτητος ο

αντιτετανικός ορός, εφόσον έχουμε κάνει το αντιτετανικό εμβόλιο και η τελευταία δόση έχει γίνει τα τελευταία 5 χρόνια.

Αποφεύγουμε τα ενοχλητικά κουνούπια, χρησιμοποιώντας τις γνωστές συσκευές, με τις ταμπλέτες. Πριν τη χρήση τους, όμως, πρέπει να διαβάζουμε με προσοχή τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Για ενοχλήματα, όπως διάρροια, δυσκοιλιότητα, εμετό, δυσπεψία, αλλεργία, πόνο και πυρετό, συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας ή κάποιο ιατρικό κέντρο.

Δεν χαϊδεύουμε άγνωστα ζώα, για να αποφύγουμε σοβαρά νοσήματα (λύσσα, πανώλη) και δαγκώματα.

Μεγάλη προσοχή απαιτείται για τυχόν αλλεργίες. Ένα απλό τσιμπήμα μέλισσας μπορεί να προκαλέσει ακόμα και θάνατο.

Διακοπές και κολύμπι: Είμαστε, πάντοτε, κοντά στα παιδιά, όταν κολυμπούν. Η καλύτερη προστασία,

που μπορούμε να προσφέρουμε, στα παιδιά μας, είναι να τους μάθουμε να κολυμπούν. Μέχρι τότε, όταν μπαίνουν, στο νερό, πρέπει να φορούν, απαραίτητως, σωσίβιο. Πριν κάνουμε βουτιές, ελέγχουμε το βάθος του νερού. Δεν κολυμπάμε, σε περιοχές, που έχουν κίνηση (φουσκωτά, τζετ σκι κ.λπ.). Δεν κολυμπάμε, αν δεν έχουν περάσει 3-4 ώρες, από το προηγούμενο γεύμα. Δεν κολυμπάμε, σε θάλασσες που δεν γνωρίζουμε και δεν απομακρυνόμαστε από τις ακτές. Όταν βρισκόμαστε σε πσίνα, προσέχουμε τα παιδιά, μην γλιστρήσουν και πέσουν, στο νερό. Δεν επιτρέπουμε, σε παιδιά, που δε ξέρουν κολύμπι, να παίζουν, σε νεροτσουλήθρες. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε τις νεροτσουλήθρες, έχοντας στην αγκαλιά μας μικρά παιδιά.

Για να κάνουμε σκι, πρέπει να έχουμε εκπαιδευτεί.

Δεν αφήνουμε μικρά παιδιά να ανεβαίνουν, σε ρυμουλκούμενα φουσκωτά.

Το windsurfing (ιστιοσανίδα) απαιτεί μεγάλη εξάσκηση. Δεν είναι μόνο επικίνδυνο, για ένα αναβάτη, χωρίς εμπειρία, αλλά και για τους λουόμενους.

Δεν κάνουμε windsurfing, ούτε παίζουμε, με ρυμουλκούμενα φουσκωτά ή με ιπτάμενες σανίδες, αν δε γνωρίζουμε καλό μπάνιο.

Αν οδηγούμε μηχανοκίνητο πλοiάριο, τζετ σκι κ.λπ., φορούμε πάντοτε και εμείς και οι συνεπιβάτες μας σωσίβιο. Δεν οδηγούμε, υπό την επήρεια αλκοόλ. Δεν αναπτύσσουμε ταχύτητα σε σημεία που υπάρχουν λουόμενοι.

Η οδήγηση των τζετ σκι είναι δύσκολη. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται, από παιδιά και νέους, κάτω των 18 ετών. Πρέπει να εκπαιδευτούμε, πριν οδηγήσουμε τζετ σκι.

Όλα τα θαλάσσια αθλήματα (καταδύσεις, κολύμπι με αναπνευστήρα, κανό, υποβρύχιο ψάρεμα και όλα όσα αναφέρονται παραπάνω) απαιτούν εξάσκηση και τήρηση συγκεκριμένων κανόνων ασφαλείας. Ας ενημερωθούμε, για να χαρούμε το καλοκαίρι.

Δεν καθόμαστε, με τις ώρες, στον ήλιο.

Όσοι σκοπεύουμε να οδηγήσουμε, μετά την επίσκεψη στη θάλασσα, αποφεύγουμε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο, γιατί υπάρχει περίπτωση να μας προκαλέσει ζαλάδες.

Προσέχουμε... για να έχουμε ένα όμορφο και ξέγνοιαστο καλοκαίρι!!!!

*Από τη Σχολική Νοσηλεύτρια,
Καψούρου Σοφία*

Το έθιμο με τις φωτιές του Αγίου Ιωάννη του Κλήδονα στην Ερμιόνη



Στο λιμάνι της Ερμιόνης θα ανάψουν φωτιές. Πρόκειται για το έθιμο του Κλήδονα στα πλαίσια του εορτασμού του Αη Γιάννη του Προδρόμου.

Τι είναι το Έθιμο του Κλήδονα:

Ο 'Κλήδονας' είναι ένα πανάρχαιο έθιμο. Η ίδια η λέξη υπάρχει από την εποχή του Ομήρου, «κλήδων» ονομαζόταν ο προγνωστικός ήχος, και κατ' επέκταση το άκουσμα σιωνισμού ή προφητείας, ο συνδυασμός τυχαίων και ασυνάρτητων λέξεων ή πράξεων κατά τη διάρκεια μαντικής τελετής, στον οποίο αποδιδόταν προφητική σημασία. Ο «Κλήδονας» είναι μια λαϊκή μαντική διαδικασία, από τις πιο τελετουργικές όλων των παραδόσεων του τόπου μας, σύμφωνα με τον οποίο αποκαλύπτεται στις άγαμες κοπέλες η ταυτότητα του μελλοντικού τους συζύγου. Την παραμονή του Αϊ-Γιαννιού, οι ανύπανδρες κοπέλες μαζεύονται σε ένα από τα σπίτια του χωριού, όπου αναθέτουν σε κάποια ή σε κάποιες από αυτές να φέρουν από το πηγάδι ή την πηγή το "αμίλητο νερό".

Η ονομασία οφείλεται στο γεγονός ότι η κοπέλα και η συνοδεία της πρέπει να ολοκληρώσουν την αποστολή αυτή, τηρώντας απόλυτη σιωπή.

Επιστρέφοντας στο σπίτι όπου τελείται ο κλήδονας, το νερό μπαίνει σε πήλινο δοχείο, στο οποίο η κάθε κοπέλα ρίχνει ένα προσωπικό της αντικείμενο, το λεγόμενο ριζικάρι. Στη συνέχεια το δοχείο σκεπάζεται με κόκκινο ύφασμα, το οποίο δένεται γερά με ένα κορδόνι ("κλειδώνεται") απαγγέλοντας ένα σιχάκι για να τους βοηθήσει ο Αη Γιάννης στην προφητεία και τοποθετείται σε ταρατσα ή άλλο ανοιχτό χώρο. Εκεί παραμένει όλη τη νύχτα υπό το φως των άστρων. Οι κοπέλες επιστρέφουν ύστερα στα σπίτια τους. Λέγεται ότι τη νύχτα αυτή θα δουν στα όνειρά τους το μελλοντικό τους σύζυγο.

Την παραμονή της γιορτής των γενεθλίων του Αγίου Ιωάννη, εκτός από την τέλεση του κλήδονα, ανάβουν και φωτιές. Μια μεγάλη φωτιά στήνεται στην πλατεία του χωριού ή σ' ένα μέρος ανοιχτό, ώστε να φαίνεται από παντού. Άλλες μικρότερες φωτιές ανάβουν σε όλους τους μαχαλάδες προσπαθώντας ο κάθε ένας να ανάψει τη μεγαλύτερη φωτιά, πάνω από τις οποίες πηδάνε όλοι οι κάτοικοι του χωριού. Σύμφωνα με τη λαϊκή πίστη, η δύναμη της φωτιάς, επιφέρει την κάθαρση και οι άνθρωποι απαλλαγμένοι από το κακό μπορούν να εισέλθουν καθαροί και ακμαίοι σε μια καλύτερη χρονική περίοδο.

Από το μαθητή της Γ' Γυμνασίου Ζ.Π.

Το Ε.Ε.Ε.Γ.Λ.Α. στο 2ο Μαθητικό Φεστιβάλ Χορού

Την Πέμπτη 26 Απριλίου 2018, το Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο-Λύκειο Αργολίδας έλαβε μέρος στο 2ο Μαθητικό Φεστιβάλ Χορού των σχολείων του νομού Αργολίδας, το οποίο διοργάνωσε η Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Αργολίδας σε συνεργασία με τον Δήμο Ναυπλιέων.

Το σχολείο μας εκπροσωπήθηκε από χορευτικό τμήμα δέκα μαθητών Γυμνασίου και Λυκείου το οποίο προετοίμασαν και συνόδευσαν στο Φεστιβάλ οι εκπαιδευτικοί Κλέαρχος Ταμπάκης (Φυσικής Αγωγής) και Σταματίνα Αρφάνη (Εργοθεραπεύτρια). Οι μαθητές μας χόρεψαν δύο παραδοσιακούς χορούς, «Συρτό στα τρία» και «Καλαματιανό», και κατά την διάρκεια του Φεστιβάλ βραβεύτηκαν ατομικά για την υποδειγματική τους χορευτική παρουσία.



Τι να πάρω στην παραλία για κολατσιό;

Παράλληλα με τη φυσική δραστηριότητα που θα μας εξασφαλίσει το κολύμπι και οι υπόλοιπες αθλοπαιδιές στην θάλασσα πρέπει να έχουμε οργανώσει και την διατροφή μας.


Η ζέστη έχει κάνει την εμφάνιση της και λίγο πολύ όλοι μας σκεφτόμαστε πότε θα οργανώσουμε κάποια εξόρμηση σε κοντινή παραλία! Είναι πολύ ωραία ιδέα λοιπόν παράλληλα με τη φυσική

δραστηριότητα που θα μας εξασφαλίσει το κολύμπι και οι υπόλοιπες αθλοπαιδιές στην θάλασσα να έχουμε οργανώσει και την διατροφή μας, εξασφαλίζοντας «έξυπνα» σνακ για την παραλία! Σνακ που θα μας γεμίσουν με ενέργεια, που θα μας βοηθήσουν να αισθανθούμε κορεσμό χωρίς να μας δίνουν πολλές θερμίδες και παράλληλα σνακ που θα μας ενυδατώνουν, διότι μην ξεχνάτε πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η σωστή ενυδάτωση όσο βρισκόμαστε εκτεθειμένοι στον ήλιο!



1. Ξεκινώντας λοιπόν το μυαλό όλων μας πάει στα φρούτα! Τα φρούτα αποτελούν μια εξαιρετική επιλογή για την παραλία! Προτιμήστε τα σε σχέση με τους φρέσκους χυμούς που μπορείτε να βρείτε εκεί σε κάποιο μπαρ στην παραλία! Έχουν λιγότερες θερμίδες και μεγαλύτερη ικανότητα πρόκλησης κορεσμού! Προτιμείστε φρούτα που μεταφέρονται εύκολα και

δεν θα σας ταλαιπωρήσουν όπως τα νεκταρίνια, οι γιαρμάδες, τα βερίκοκα και τα κεράσια. Ωστόσο, για εκείνους που έχουν ψυγείο παραλίας, το οποίο αποτελεί καλή επένδυση αν σκεφτεί κανείς ότι θα το κρατήσει για πάντα, μπορούν να επιλέξουν και φρέσκα φρούτα όπως καρπούζι ή πεπόνι και να τα διατηρήσουν σε ένα μικρό τάπερ μέσα στο ψυγείο. Τα φρούτα



αυτά έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό και θα σας βοηθήσουν και να ενυδατωθείτε. Το ίδιο ακριβώς μπορείτε να το πετύχετε και με στικς καρότου/αγγουριού, που είναι πολύ υγιεινά και φέρνουν επίσης κορεσμό χωρίς να σας φορτώνουν με περιττές θερμίδες.

2. Για όσους πρόκειται να μείνουν λίγο παραπάνω στην παραλία και τα φρούτα δεν πρόκειται να τους «κρατήσουν», η επόμενη επιλογή είναι οι ανάλατοι ξηροί καρποί, οι οποίοι αποτελούν καλή πηγή πρωτεΐνης και λίπους και θα σας γεμίσουν ενέργεια. Προσοχή όμως να είναι ανάλατοι ώστε να μην σας αφυδατώσουν. Στην ίδια κατηγορία των σνακ μπορείτε για ποικιλία να εντάξετε και αποξηραμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη, όπως τα cranberries, blueberries, τα μύρτιλα και οι σταφίδες.

3. Εναλλακτικά, μια μπάρα δημητριακών, μερικά κριτσίνια, ένα κουλουράκι Θεσσαλονίκης, ένα σταφιδόψωμο ή ένα μικρό τσουρεκάκι θα αποτελέσει μια καλή λύση, δίνοντας σας τους απαραίτητους υδατάνθρακες και την ενέργεια που χρειάζεστε. Μπορείτε επίσης να έχετε

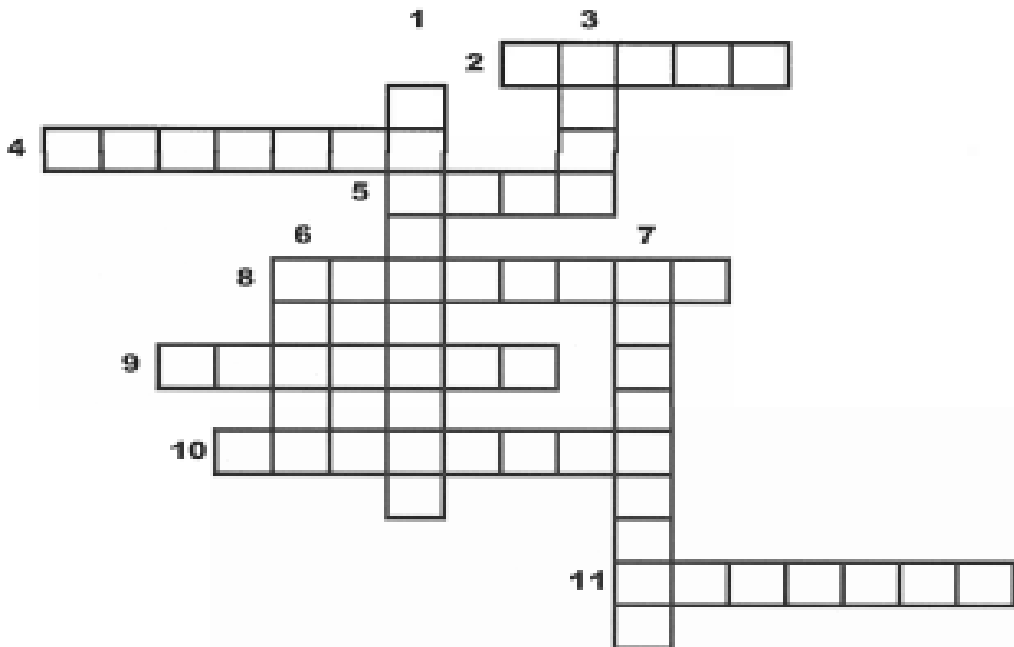
προμηθευτεί ένα κομμάτι σπιτική πίττα όπως σπανακόπιτα, αν είστε λάτρης, αποφεύγοντας τις έτοιμες σφολιάτες και το λίπος που αυτές περιέχουν. Αν ειδικά κολυμπήσετε αρκετά και δεν είστε απλά ξαπλωμένοι σε μια ξαπλώστρα μπορείτε να την καταναλώσετε χωρίς τύψεις, αφού ένα μέτριο κομμάτι σπιτικής πίτας έχει τόσες θερμίδες όσες περίπου θα καταναλώσετε σε περίπου 1 ώρα κολύμπι!

4. Τέλος καλή επιλογή για την παραλία αποτελούν και τα διάφορα σάντουιτς. Μια μπαγκέτα ολικής άλεσης ή μια αραβική πίττα μπορεί να αποτελέσει εξαιρετική επιλογή για την παραλία, αρκεί να περιέχει τα κατάλληλα υλικά! Γαλοπούλα ή κοτόπουλο ή τόνο ή λουκάνικο γαλοπούλας, μαζί με κάποιο τυρί με χαμηλά λιπαρά ακόμα και μοτσαρέλα με χαμηλά λιπαρά, με αυγό και διάφορα λαχανικά για να δώσουμε χρώμα, γεύση και άρωμα στην επιλογή μας, μπορούν να μετατρέψουν ένα απλό και συνηθισμένο τοστ σε μια λαχταριστή επιλογή σνακ για την παραλία! Προσθέστε μια κουταλιά σάλτσα πέστο βασιλικού αν επιλέξετε μοτσαρέλα και ντομάτα ή μια σως με

βάση το γιαούρτι και τη μουστάρδα για εκείνους που θα επιλέξουν το κοτόπουλο ή τη γαλοπούλα, θα δώσει άλλη γεύση στην επιλογή σας!

Φροντίστε μόνο να έχετε το συγκεκριμένο σνακ σε ένα σχετικά δροσερό μέρος, αν δεν υπάρχει ψυγειακή παραλία, ώστε να διατηρηθεί με ασφάλεια.

Από το ειδικό βοηθητικό προσωπικό, Αρτέμη – Κακαναράκη Ολυμπία.



Οριζόντια

- Όταν τρως μεγάλη ποσότητα κάθε μέρα, μπορεί να πάθεις ζάχαρο
- Ένα πρωινό είναι ότι καλύτερο για τον οργανισμό
- Βασική τροφή των Κινέζων
- Αλλιώς το πρωινό
- Είναι κίτρινη και την τρώνε οι μαϊμούδες
- Είναι καφέ, γλυκιά και τη λατρεύουν τα παιδιά
- Λαχανικό με το οποίο φτιάχνουμε σαλάτα αλλά και σάλτσα

Κάθετα

- Ο άνθρωπος που δεν τρώει κρέας
- Υγρό που το χρησιμοποιούμε στα φαγητά και στη σαλάτα
- Λαχανικό που μαζί με το σέλινο γίνεται νόστιμο και υγιεινό φαγητό
- Φρούτα χειμώνα που είναι μικρά και μπορεί να έχει κουκούτσια

Απολογισμός του τομέα Γεωπονίας για τη σχολική χρονιά 2017-2018

Ετοιμάσαμε τον σχολικό μας κήπο



Δημιουργήσαμε φυτώριο



Πουλήσαμε τα προϊόντα στη δική μας λαϊκή



Μαγειρέψαμε και φτιάξαμε παντζαροσαλάτα από τα δικά μας γλυκά παντζάρια.



Και τέλος, επισκεφτήκαμε την τοπική λαϊκή και με πολλή χαρά αναγνωρίσαμε τα τοπικά προϊόντα και ενημερωθήκαμε από τους ντόπιους παραγωγούς.



Ας ασχοληθούμε με την Τέχνη και τη Ζωγραφική

Πρωτοπόροι ζωγράφοι – λίγα λόγια για τη ζωή τους



Ο Βίνσεντ Βαν Γκογκ (30 Μαρτίου 1853-29 Ιουλίου 1890) ήταν Ολλανδός Ζωγράφος. Το έργο του όμως δεν αναγνωρίστηκε εν ζωή, ούτε και ο ίδιος ως σημαντικός καλλιτέχνης. Με τον θάνατό του εξαπλώθηκε η φήμη του και καθιερώθηκε ως ένας από τους μεγαλύτερους ζωγράφους όλων των εποχών.

Γεννήθηκε στο Ολλανδικό χωριό Ζούντερτ, ένα από τα οκτώ συνολικά παιδιά ενός πάστορα (ιερέα δηλαδή) και μιας μητέρας με κλίση στα γράμματα και τις τέχνες.

Ήδη από την νεαρή του ηλικία παρουσίασε πρώιμα ψυχολογικά προβλήματα και τάση μελαγχολίας. Οι επιδόσεις του στο σχολείο δεν ήταν πολύ καλές, στην συνέχεια όμως σπούδασε Θεολογία στο Άμστερνταμ και ενώ είχε ήδη εργαστεί από την ηλικία των 16 ετών σε διάφορα επαγγέλματα. Οι σπουδές του διαρκούν ένα έτος και στην συνέχεια

λαμβάνει την θέση του ιεροκύρηκα στο Βέλγιο όπου εκεί παραμένει για 6 μήνες. Τότε ασχολείται με την τέχνη και σχεδιάζει μικρά έργα.

Σε ηλικία 27 χρονών ξεκινά τα πρώτα μαθήματα ζωγραφικής και ταξιδεύει στην Ολλανδική επαρχία ζωγραφίζοντας θέματα και αντλώντας έμπνευση από τα ολλανδικά τοπία. Επηρεάζεται επίσης από την ιαπωνική τέχνη.

Φανερή είναι η επίδραση του κινήματος του Ιμπρεσιονισμού στην ζωγραφική του και ειδικά σε ότι αφορά την χρήση του χρώματος. Κατατάσσεται πιο πολύ στους μετα-ιμπρεσιονιστές ζωγράφους διαμορφώνοντας ένα πιο ιδιαίτερο προσωπικό ύφος. Χρησιμοποιεί πολύ έντονα χρώματα όπως κίτρινο, μπλε και πράσινο.



Όμως το 1889 εισάγεται σε ψυχιατρικό κέντρο, πάσχοντας από κατάθλιψη και παραμένοντας ενεργός ζωγράφος. Τελικά πεθαίνει το 1890 στην Γαλλία, ενώ οι πίνακες του πάνω από 800 κομμάτια αποκτούν μεγάλη αξία και ιδιαίτερα η τεχνική του παραμένει πρωτοπόρα αναφορικά με την κίνηση που αποπνέει και την ζωντάνια.

Πηγή www.el.wikipedia.org

Χριστίνα Πίππα (Κοινωνική Λειτουργός ΠΕ30)

Graffiti: Μια εικόνα χίλιες λέξεις

Το ταξίδι της φετινής σχολικής χρονιάς για τα δρώμενα του σχολείου μας, δεν θα μπορούσε να μην εμπεριέχει έκφραση, συναίσθημα και διεξόδους σκέψεων. Με όχημα λοιπόν τη

φαντασία, οι μαθητές μας, χρησιμοποιώντας τη ζωγραφική τοίχου (graffiti), εξέφρασαν συνειδητές και ασυνειδητές σκέψεις, φόβους, άγχη και ευχάριστες ή δυσάρεστες καταστάσεις.



Μια ομάδα μαθητών λοιπόν, αποτελούμενη από τους: Μοίρα Σπύρο, Καλκούνο Ανδρέα, Ρεμούνδο Νίκο, Κολλιστάση Παναγιώτη, Καχριμάνης Δημήτρη, Λίτσο Πρόδρομο, Χίντα Μανούσο, Ηλία Μαρία – Ειρήνη, Δημήτροβα Μαρία, υπό την καθοδήγηση και τη συνεργασία της εργοθεραπεύτριας του σχολείου μας Κα. Αρφάνη Σταματίνας, ζωγράρισαν στον

εξωτερικό τοίχο του σχολείου, μια ιστορία για το bullying (σχολικός εκφοβισμός).

Στόχος τους να ευαισθητοποιήσουν και να κινητοποιήσουν τους γονείς, τους υπόλοιπους μαθητές, τον κόσμο που περνά έξω από το σχολείο, σε ζητήματα που αφορούν το bullying, αλλά και να νικήσουν τους... νταήδες!!!



Από την εργοθεραπεύτρια Αρφάνη Σταματίνα

Καλοκαιρινές δημιουργίες απο τους μαθητές μας!!!

Το σχολείο μας γέμισε φέτος με ανθρώπους που αγαπούν τις τέχνες. Όλοι κρύβουμε έναν μικρό καλλιτέχνη μέσα μας αρκεί να βρούμε το ερέθισμα για να το εκφράσουμε.



Ξεκινήσαμε να αναρωτιόμαστε τι αναμνηστικό θα μπορούσαμε να μοιράσουμε στο τέλος της χρονιάς. Πολλές οι ιδέες και κάπου εκεί ανάμεσα αποφασίσαμε να διακοσμήσουμε βαζάκια με καλοκαιρινή διάθεση!!!



Μαζέψαμε ό,τι υλικά είχε ο καθένας, από χάντρες, κορδέλες, λουλούδια, άμμο, βότσαλα και κοχύλια που τα μάζεψαν μαθητές από την παραλία, όσα βάζα είχαμε σπίτι από μαρμελάδες και αρκετό κέφι για δουλειά!!!



Οι μαθητές το χάρηκαν πολύ...μέχρι και με χρώματα ζωγράρισαν βυθούς, ηλιοβασιλέματα και παραλίες πάνω στα βάζα!!!



Τώρα περιμένουν τη στιγμή που θα τα μοιράσουν στους συμμαθητές τους και θα τους ευχηθούν καλό καλοκαίρι!!!



Από τις εκπαιδευτικούς Πίππα Χριστίνα, Μοσχοδήμου Ειρήνη και Αρτέμη – Κακαναράκη Ολυμπία



Πως να κατασκευάσουμε ένα μακραμέ για το λαιμό από τη μαθήτριά της Β' Λυκείου Ε.Γ.

Υλικά που θα χρειαστούμε:

Κορδόνι (1.5m περίπου)

Κρίκο

Ψαλίδι

Ζελοτέιπ

Αναπτήρα

Διακοσμητικό



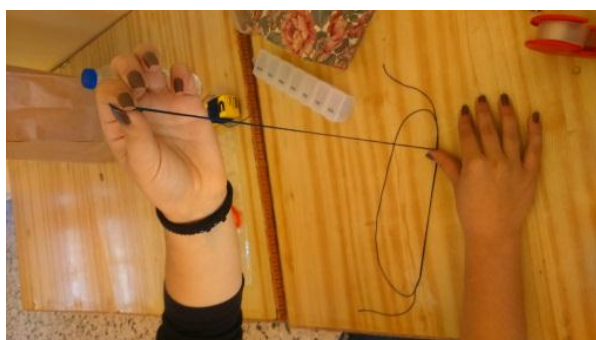
Πως κατασκευάζεται:

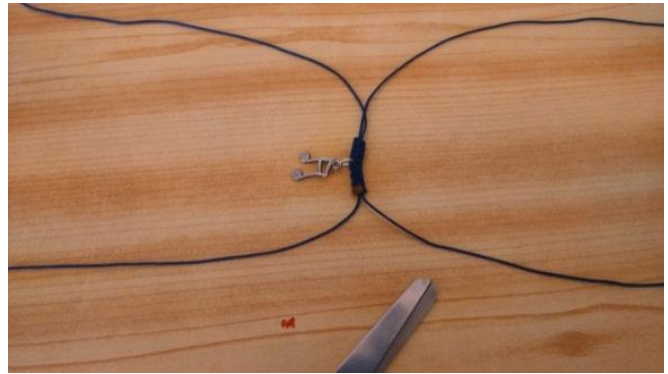
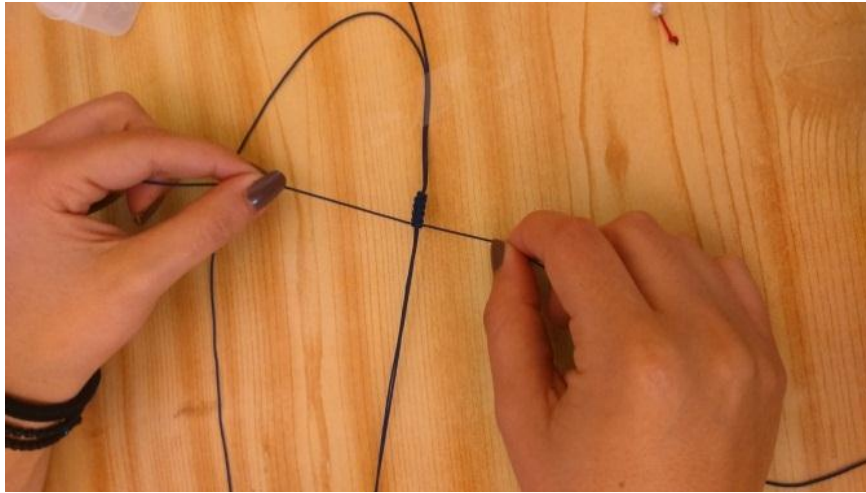
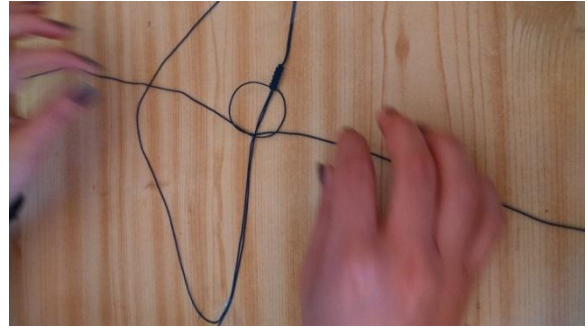
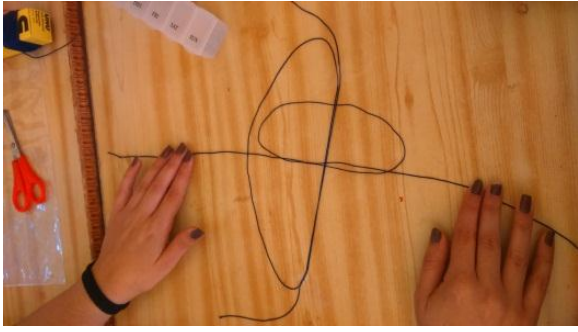
Κόβουμε το σχοινί στη μέση. Παιρνουμε το ένα και κάνουμε ένα κόμπο στην μια άκρη. Παιρνουμε το άλλο και το στερεώνουμε στο τραπέζι με ζελοτέιπ. Στη μέση περνάω το άλλο σχοινί με τον κόμπο. Τα περνάω χιαστί από πάνω και τα δένω μαζί κόμπο και συνεχίζουμε με το υπόλοιπο κορδόνι κατά τον ίδιο τρόπο μέχρι να υπάρχει ίση απόσταση από το διακοσμητικό.

Μόλις τελειώσουμε με τους κόμπους κόβουμε τις άκρες και τις καίμε με τον αναπτήρα. Περνάμε το κρικάκι στη μέση των κόμπων. Βάζουμε το διακοσμητικό που μας αρέσει στο κρικάκι. Στις άκρες περνάμε από μια χαντρούλα και στερεώνουμε κάνοντας κόμπους.

Και το μακραμέ είναι έτοιμο!!!

Παρακάτω στις φωτογραφίες θα δείτε βήμα – βήμα πως γίνεται.





Γλυκιά συνταγή: Σοκολατένια τρουφάκια



Υλικά (για 30τμχ):

400gr μερέντα ή nutella

100gr κρέμα γάλακτος ή ανθόγαλα

1 κουτί μπισκότα ππι – μπερ

Τρούφα γάλακτος

Εκτέλεση:

Τρίβουμε τα μπισκότα στον πολυκόφτη και ανακατεύουμε με τη μερέντα και την κρέμα γάλακτος μέχρι να ομογενοποιηθούν. Πλάθουμε σε μπαλάκια και τα βουτάμε στην τρούφα για να καλυφθούν. Tip: για πιο εύκολο κέρασμα μπορούμε να τα βάλουμε σε χαρτάκι σερβιρίσματος!

Καλή απόλαυση!!!

από την εκπαιδευτικό Ειρήνη Μοσχοδήμου