

# Η ΑΛΗΘΕΙΑ

## ΤΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΚΙ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΑΣ



ΤΕΥΧΟΣ 2<sup>ο</sup>

15 Μαρτίου 2019

ΤΑ ΝΕΑ  
ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΑΣ

σελ. 2

σελ. 2

Διασχολική  
αλληλογραφία  
με το

Νηπιαγωγείο  
Κεφαλαρίου

ΖΗΤΩ ΟΙ  
ΑΠΟΚΡΙΣ

σελ. 3

Η  
Κυρα-  
Σαρακοστή

Η πυραμίδα  
της διατροφής

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ  
ΥΓΕΙΑ

Μια διαφορετική συνταγή

σελ. 2

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ  
ΒΥΖΑΝΤΙΝΟ ΜΟΥΣΕΙΟ  
ΑΡΓΟΥΣ

σελ. 3

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

**ΝΑΙ** στη φιλία  
**ΌΧΙ** στη βία

6 Μαρτίου  
Πανελλήνια  
Σχολική Ημέρα  
κατά της Βίας  
στο Σχολείο

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ  
Ελληνική Ομάδα  
Διάσωσης

ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ  
ΤΗΝ  
ΠΡΟΛΗΨΗ  
ΤΟΥ  
ΣΕΙΣΜΙΚΟΥ  
ΚΙΝΔΥΝΟΥ

σελ. 4

## ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΑΣ

Πρώτα μας έστειλαν ένα δέμα από το Νηπιαγωγείο Κεφαλαρίου με γράμμα, ζωγραφιές και τη Σχολική τους εφημερίδα. Μετά εμείς τους απαντήσαμε και τους στείλαμε ένα γράμμα, ζωγραφιές, ένα ουράνιο τάξο, τα βραχιόλια της φιλίας και τη Σχολική μας Εφημερίδα. Έπειτα, οι καινούριοι μας φίλοι μας έστειλαν άλλο γράμμα και έναν υπέροχο διακοσμητικό χαρταετό. Αυτά τα έφερε η κυρία τους, που μας έκανε έκπληξη και τη γνωρίσαμε. Τώρα είναι η σειρά μας να τους απαντήσουμε. Θέλουμε να συναντηθούμε και να γνωριστούμε από κοντά.

## ΔΙΑΣΧΟΛΙΚΗ ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ

(Στα πλαίσια του πιλοτικού προγράμματος εφαρμογής της Παιδαγωγικής Φρενέ)



## Απόκριες στο Νηπιαγωγείο μας

Την Τσικνοπέμπτη γιορτάσαμε με λιχουδιές από το Σύλλογο Γονέων.

Την τελευταία Παρασκευή της Απόκριας όλα τα παιδιά και όλες οι κυρίες του νηπιαγωγείου μας κάναμε μασκέ πάρτι, με χορούς, γαϊτανάκι, πινιάτα (από το σύλλογο γονέων) και λιχουδιές που έφτιαξαν οι μαμάδες μας.

Ήταν οι καλύτερες απόκριες και περάσαμε τέλεια.



### Συντακτική Ομάδα:

Ανδρέας Χ  
Στέλλα Χ.

Παναγιώτης Ψ  
Ευθυμία Σ.

Ιππολύτη Τ.  
Γωγώ Κ.

Μιχαήλ - Άγγελος Π  
Αριάδνη Μ.

Βάλια Ο.  
Κατερίνα Κ

Μελίνα Σ.  
Δήμητρα Π.

Μαριτίνα Μ.  
Δημήτρης Μ.

Σωτήρης-Νικηφόρος Β.  
Παναγιώτης Μ.

Αλέξανδρος Δ.  
Γωγώ Ζ.

Μαίρη Κ.  
Μαρίσια Κ.

Δημήτρης Κ.  
Σταύρος Π.

### Σημείωμα της νηπιαγωγού

Η εφημερίδα της τάξης μας, εκδίδεται στο πλαίσιο εφαρμογής του εκπαιδευτικού πιλοτικού προγράμματος εφαρμογής της Παιδαγωγικής Φρενέ (Freinet).

Η επιλογή των θεμάτων, τα άρθρα και η επιλογή των εικόνων, έγιναν αποκλειστικά από τα παιδιά, μέσα από το Συμβούλιο της τάξης.

Στο πλαίσιο του ίδιου προγράμματος συνεργαζόμαστε με τα νηπιαγωγεία Κεφαλαρίου, Λάλουκα και Αγίου Δημητρίου, με τα οποία προγραμματίζουμε να κάνουμε μια καλοκαιρινή εκδήλωση την Κυριακή 9 Ιουνίου 2019 στο Αλσύλλιο, δίπλα στην πηγή του Κεφαλαρίου,.

Τη διοργάνωση έχει αναλάβει το νηπιαγωγείο Κεφαλαρίου, με τη συμμετοχή του Νηπιαγωγείου μας και άλλων σχολείων και φορέων, όπως ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, το Σύστημα Προσκόπων Άργους κ.α.

Θα διοργανωθούν εργαστήρια τέχνης, ομαδικά παιχνίδια και γυμναστική για μικρούς και μεγάλους κ.α.. Η υπεύθυνη νηπιαγωγός

Αγγελική Ντέρτη



Πήγαμε Εκπαιδευτική Επίσκεψη, την πιο βροχερή ημέρα. Γίναμε παπάκια, αλλά περάσαμε φανταστικά. Μας άρεσε η ξενάγηση από τον κ. Μπάμπη Αντωνιάδη, τα ψηφιδωτά και πιο πολύ το «Φθινόπωρο» και η αίθουσα με τα εκθέματα από τη σπηλιά της Ανδρίτσας



και η ιστορία με το κατσικάκι, που έπεσε στη σπηλιά, πήγαν οι πυροσβέστες να το σώσουν και βρήκαν όλα αυτά τα αρχαία αντικείμενα και φώναξαν τους αρχαιολόγους. Μεταμφιεστήκαμε σε βυζαντινούς/ες, με τις στολές που μας έδωσαν και ζωγραφίσαμε τα εκθέματα.

Είναι πολύ όμορφα εκεί. Αξίζει να πάτε όλοι!

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ

### ΝΑΙ στη φιλία

- ✓ Φιλία είναι να παίζουμε μαζί
- ✓ Φιλία είναι να συνεργαζόμαστε
- ✓ Φιλία είναι να προσέχουμε και να προστατεύουμε ο ένας τον άλλο
- ✓ Φιλία είναι να αγαπάμε και να μας αγαπούν
- ✓ Φιλία είναι να είμαστε όλοι μια ομάδα
- ✓ Φιλία είναι να σεβόμαστε ο ένας τον άλλο
- ✓ Φιλία είναι τα φιλιά και οι αγκαλιές
- ✓ Φιλία είναι να μπορούμε να έχει ο καθένας τη γνώμη του και να μη μαλώνουμε

## 6 Μαρτίου: Πανελλήνια Σχολική Ημέρα Κατά της Βίας στο Σχολείο



### ΟΧΙ στη βία

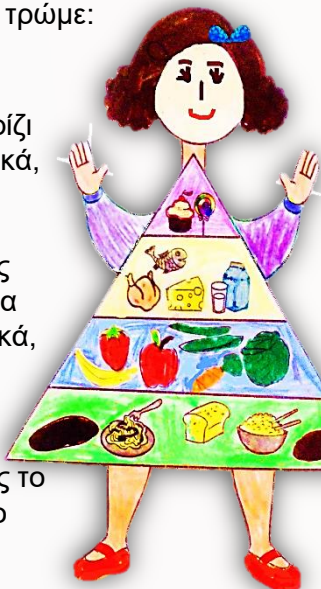
- × Βία είναι η κοροϊδία
- × Βία είναι να ενοχλούμε κάποιον και αυτός να μη θέλει
- × Βία είναι να ρίχνουμε μπουιές και κλωτσιές
- × Βία είναι να σπρώχνουμε και να βαράμε
- × Βία είναι να κατηγορούμε άδικα
- × Βία είναι να μαλώνουμε
- × Βία είναι να μιλάμε άγρια και άσχημα

## Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Διατροφούλα μας εξηγεί τι είναι η πυραμίδα της υγιεινής διατροφής.

Μπορούμε να τρώμε:

- κάθε μέρα ψωμί, μακαρόνια, ρίζι και δημητριακά, φρούτα και λαχανικά
- Λίγες φορές την εβδομάδα γαλακτοκομικά, τυριά, αβγά, ψάρια, κοτόπουλο
- Λίγες φορές το μήνα κόκκινο κρέας
- Σχεδόν καθόλου γλυκά



## Διατροφή και υγεία

### ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

### Η Συνταγή της Ευτυχίας

- Υλικά:  
ζάχαρη, αγάπη, βούτυρο, χαρά, αβγά, χαμόγελο, σοκολάτα, λίγο αλάτι και λίγο πιπέρι για νοστιμιά
- Εκτέλεση:  
Ανακατεύουμε με τα χέρια, το βάζουμε στο φούρνο, στους 100° και όση ώρα ψήνεται, εμείς τραγουδάμε γλυκά για να φουσκώσει καλά. Τέλος στολίζουμε με καρδιές και λουλούδια

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!**

## Η ΚΥΡΑ - ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Η Κυρα-Σαρακοστή είναι ένα έθιμο για να ξέρουμε πόσο διαρκεί η νηστεία για το Πάσχα. Τη φτιάχνουμε με αλατοζύμη.

- Έχει 7 πόδια για να μετράμε τις εβδομάδες μέχρι το Πάσχα.
- Δεν έχει στόμα γιατί νηστεύει.
  - Έχει ένα σταυρό επάνω στο κεφάλι της
  - Έχει τα χέρια της σταυρωμένα
  - Κόβουμε ένα πόδι κάθε Παρασκευή.



## Δράση για την πρόληψη του σεισμικού κινδύνου

Στο νηπιαγωγείο μας μιλάμε πολλές φορές για το σεισμό.

Έχουμε αφηγηθεί και παίξει τον αρχαίο μύθο για την Αθηνά που φυλάκισε τον Εγκέλαδο κάτω από μια τεράστια πέτρα. Έχουμε διαβάσει βιβλία και εγκυκλοπαίδειες για τη Γη και για το τι είναι σεισμός. Έχουμε ενημερωθεί με βιντεάκια για το τι πρέπει να κάνουμε για να προφυλαχτούμε. Κάνουμε και ασκήσεις για το σεισμό.

Γι' αυτό καλέσαμε την Ελληνική Ομάδα Διάσωσης Αργολίδας να μας ενημερώσει και να κάνουμε μαζί μια άσκηση.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ (Όπως τις διαβάσαμε από τον Ο.Α.Σ.Π και όπως μας τις είπαν οι διασώστες της Ε.Ο.Δ.)

### ΠΡΙΝ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- Τοποθέτησε σε χαμηλά σημεία τα βαριά ή εύθραυστα αντικείμενα και μην κρεμάς βαριά αντικείμενα πάνω από τον καναπέ ή το κρεβάτι

- Στήριξε καλά ράφια, βιβλιοθήκες, ντουλάπες, πίνακες, καθρέφτες, φωτιστικά και απομάκρυνε από τις πόρτες τα ψηλά έπιπλα που μπορεί να ανατραπούν και να εμποδίσουν την έξοδο

- Συζήτησε με την οικογένειά σου πώς μπορείτε να προφυλαχθείτε, πως κλείνει ο διακόπτης ηλεκτρικού, νερού, ποια είναι τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης, ποιος ο πιο κοντινός ασφαλής χώρος για να πάτε μετά το σεισμό

- Εφοδίασε την τσάντα έκτακτης ανάγκης με φαρμακείο, σφυρίχτρα, φακό, φορητό ραδιόφωνο, μπαταρίες, νερό



### ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

- Μείνε ψύχραιμος/η

- Μείνε στο χώρο που βρίσκεσαι, σκύψε και καλύψου κάτω από ένα γερό έπιπλο, τραπέζι ή θρανίο και κράτησε με τα χέρια σου το πόδι του

- Αν δεν υπάρχει τραπέζι στο δωμάτιο, σκύψε στο πάτωμα, στο μέσον του δωματίου και προστάτευσε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα. Γίνε μπαλίτσα / χελωνίτσα

- Απομακρύνσου από τα παράθυρα ή έπιπλα που μπορεί να σε τραυματίσουν, από προσόψεις κτηρίων, ηλεκτροφόρα καλώδια, από την ακτή

### ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- Φύγε από το κτήριο από τη σκάλα, ΟΧΙ από το ασανσέρ

- Πήγαινε στον προεπιλεγμένο, ανοιχτό, κοντινό, ασφαλής χώρο

- Πάρε μαζί σου την τσάντα έκτακτης ανάγκης

- Βοήθησε συνανθρώπους σου που έχουν ανάγκη

- Μην χρησιμοποιείς άσκοπα τα τηλέφωνα ή το αυτοκίνητό σου



## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

- **Πώς κάνετε τη δουλειά σας;**

Αυτή δεν είναι η δουλειά μας. Κάνουμε άλλη δουλειά. Τις διασώσεις τις κάνουμε εθελοντικά, δηλαδή, μας αρέσει και το κάνουμε χωρίς να πληρωνόμαστε.

- **Πώς γίνετε διασώστες;**

Μας αρέσει να βοηθάμε και είμαστε εθελοντές. Εκπαιδευόμαστε από την πολιτική προστασία και την Πυροσβεστική Υπηρεσία αλλά και μόνοι μας σε σεμινάρια.



- **Είναι ωραία η δουλειά του διασώστη;**

Είναι δύσκολη αλλά μας αρέσει πολύ να βοηθάμε.

- **Υπάρχουν και γυναίκες διασώστριες;**

Ναι υπάρχουν πολλές γυναίκες.

## Ελληνική Ομάδα Διάσωσης Αργολίδας

- **Κοιμάστε εκεί στην Ε.Ο.Δ.;**

Όχι, κοιμόμαστε στο σπίτι μας με την οικογένειά μας και τα παιδιά μας και αν συμβεί κάτι, μας ειδοποιούν και πηγαίνουμε.

- **Μπορούμε κι εμείς να γίνουμε διασώστες και διασώστριες όταν μεγαλώσουμε;**

Ναι, πρέπει πρώτα να εκπαιδευτείτε και μπορείτε να γίνετε αν θέλετε.

- **Πάτε μόνο στο σεισμό;**

Όχι μόνο στο σεισμό, αλλά και στις πλημμύρες στις πυρκαγιές και σε άλλες καταστροφές αλλά και όταν κάποιος χαθεί ή εξαφανιστεί.