

**Γενικό Λύκειο
Πανόρμου**

Συντονισμός:

**Μονιάκης
Γεώργιος -
Φιλόλογος,
Νικητούλα
Καπελλάκη -
Φιλόλογος**

**«...κι ο φάρος
τον ελίκνιζε με
τρεις
αναλαμπές...»**

Νίκος Καββαδίας

Ιούνιος 2024

**Φύλλο 2^ο | Διανέμεται
Δωρεάν**



ΚΟΥΛΤΟΥΡΕΣ

Kenge Labe

→ Γράφει η Ντενίσα Λαμάι

Η παραδοσιακή αλβανική πολυφωνική μουσική μπορεί να χωριστεί σε δυο μεγάλες κατηγορίες, με βάση την ερμηνεία της από τους Γκέγκηδες της βόρειας Αλβανίας από τη μια πλευρά και τους Τόσκηδες και Λιάπηδες του νότου από την άλλη. Αποτελεί μουσικό φαινόμενο μοναδικό και σε σχέση με τη δυτική πολυφωνία διακρίνεται από μια δομή πρωτότυπη και αυθεντική.

Η πρώτη έρευνα για την παραδοσιακή πολυφωνία στην Αλβανία πραγματοποιήθηκε το 1959 από τον Ραμαντάν Σόκολι και φέρει τον τίτλο «Η λαϊκή μας πολυφωνία». Η έρευνα αυτή περιλαμβάνεται και στο βιβλίο που εξέδωσε αργότερα (1965) ο ίδιος με τον τίτλο «Αλβανική

Λαϊκή Μουσική» και στο οποίο εξετάζονται οι ρίζες και η εξάπλωση της αλβανικής μουσικής πολυφωνικής παράδοσης.

Το πολυφωνικό τραγούδι εκτελείται συνήθως από τέσσερις εκτελεστές, που μπορεί όμως να φθάνουν και τους δέκα, ενώ στην απλούστερη μορφή της αλβανικής πολυφωνίας υπάρχουν δυο εκτελεστές - κυρίως άνδρες- χωρίς, ωστόσο, να αποκλείεται και η γυναικεία παρουσία.

Στο πολυφωνικό τραγούδι υπάρχει μια αυστηρή ιεραρχία ανάμεσα στους τραγουδιστές, σε άμεση σχέση με την τεχνική και τον ρόλο του καθενός στην ομάδα. Υπάρχει ο κορυφαίος που τραγουδά την κυρίως μελωδία και λέγεται πάρτης ή παρτής ή σηκωτής, ο δεύτερος που «γυρίζει» το τραγούδι και λέγεται γυριστής και οι υπόλοιποι οι οποίοι ισοκρατούν.

Κρατάνε δηλαδή το «ίσο», όπως οι βοηθοί γύρω από τους ψάλτες στις εκκλησίες.

Υπάρχει συνήθως κι ένας ακόμα τραγουδιστής, ο κλώστης, που κάνει ιδιόμορφους λαρυγγισμούς με ψεύτικη φωνή «κλώθοντας» το τραγούδι.

Αυτού του είδους η μουσική παράδοση είναι ευρύτατα διαδεδομένη στους κόλπους της αλβανικής κοινωνίας και χρησιμοποιείται για να «ντύσει» διάφορες εκδηλώσεις της κοινωνικής ζωής του τόπου. Από τους γάμους, τις γιορτές του θερισμού, διάφορες θρησκευτικές και άλλες εκδηλώσεις έως και τις κηδείες, για όλα υπάρχει ένα πολυφωνικό τραγούδι.

Τις τελευταίες δεκαετίες, η μικρή αλλά σταθερή αύξηση που καταγράφεται στον λεγόμενο πολιτιστικό τουρισμό, σε συνδυασμό με το αυξανόμενο ενδιαφέρον της διεθνούς

ερευνητικής κοινότητας για το μοναδικό αυτό μουσικό φαινόμενο, έχει συμβάλει στην «αναγέννηση» της αλβανικής πολυφωνικής παράδοσης.

Οι τέσσερις μάρτυρες του Ρεθύμνου

→ Γράφει ο Κων/νος Παρασχάκης



Ποιοι ήταν οι τέσσερις μάρτυρες:

Οι Άγιοι Τέσσερις Μάρτυρες, Γεώργιος, Αγγελής, Μανουήλ και Νικόλαος γεννήθηκαν και έζησαν στις Μέλαμπες Ρεθύμνου. Ήταν και οι τέσσερις παντρεμένοι και κρυπτοχριστιανοί, χριστιανοί δηλαδή που υποκρίνονταν πως

είχαν ασπασθεί τον Μωαμεθανισμό.

Η ιστορία τους:

Το 1821 όταν οι Κρητικοί επαναστάτησαν ενάντια στους Τούρκους, όπως κι άλλοι Έλληνες, οι τέσσερις Μάρτυρες πήραν μέρος στην επανάσταση.

Όταν το 1824 είχαμε καταστολή της στην Κρήτη τους συνέλαβαν οι Τούρκοι και τους οδήγησαν στον Μεχμέτ Πασά του Ρεθύμνου, ο οποίος προσπάθησε με υποσχέσεις να τους πείσει να επιστρέψουν στον Μωαμεθανισμό.

Εκείνοι αρνήθηκαν κι έτσι η μοίρα τους επιφύλαξε φυλάκιση, βασανιστήρια και στο τέλος θάνατο δι' αποκεφαλισμού.

Μαρτύρησαν στη θέση Μεγάλη Πόρτα του Ρεθύμνου, στις 28 Οκτωβρίου 1824. Τα σώματα τους παρέμειναν άταφα για τρεις ημέρες και σύμφωνα με όσα λέγονται ανέδυαν φως, ορατό και για τους Χριστιανούς αλλά και για τους Τούρκους. Οι Χριστιανοί με επικεφαλής τον διερμηνέα του Πασά, Μανουήλ

Παπαδάκη, ζήτησαν την άδεια από το Μεχμέτ για να τους ενταφιάσουν, έργο που ανέλαβαν οι κάτοικοι των Περιβολίων, Γεώργιος Λαγός και Αντώνης Πουρδούνης μαζί με άλλους χριστιανούς.

Ο ενταφιασμός τους έγινε πλάι στον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου στα Περβόλια του Ρεθύμνου. Σήμερα λείψανα τους βρίσκονται στην Ιερά Μονή Αρκαδίου, στο Ρέθυμνο, στις Μέλαμπες, στην Αθήνα κ.α ενώ ένας τρίκλιτος ναός έχει οικοδομηθεί στη θέση παλαιότερων, ανατολικά της ομώνυμης πλατείας και κοντά στον χώρο του μαρτυρίου τους.

Το κεντρικό κλίτος του ναού είναι αφιερωμένο στους Αγίους Τέσσερις Μάρτυρες, το βόρειο στους Αγίους Τεσσαράκοντα Μάρτυρες και το νότιο στους Αγίους Δέκα Μάρτυρες της Κρήτης.

Είναι εντυπωσιακό πως οι Τέσσερις Νεομάρτυρες μαρτύρησαν το 1824 και καταξιώθηκαν αμέσως ως Άγιοι στη συνείδηση των Χριστιανών.

Λέγεται πως από τον επόμενο χρόνο του μαρτυρίου τους, οι Ρεθυμνιώτες χριστιανοί τελούσαν λειτουργίες, αφιερωμένες στη μνήμη τους. Κι αργότερα τους αναγνώρισαν ως προστάτες της σύγχρονης πόλης.



Ένα πραγματικό θαύμα:

Τα θαύματα που συνδέονται με το θάνατο τους. Πέρα από το φως που ανέδυσαν τα σώματά τους, μετά τον αποκεφαλισμό τους, λέγεται πως ο δήμιος τους όταν γύρισε στο σπίτι του σκούπισε το μαχαίρι του με ένα πανί και στη συνέχεια έφυγε για το καφενείο.

Η μητέρα του, που ήταν τυφλή, πλύθηκε και σκουπίστηκε κατά λάθος με αυτό το πανί κι αμέσως βρήκε το φως της. Το μαχαίρι που έκοψε τα κεφάλια των Τεσσάρων Μαρτύρων, βρίσκεται στον Άγιο Νικόλαο της Σπλάντζια, στα Χανιά.

Πηγή:

*Γνωρίστε τους τέσσερις
Ρεθυμνιώτες βρακοφόρους
Άγιους που γιορτάζουν σήμερα*

ΓΝΩΜΕΣ

**ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΑΣ
ΧΑΝΙΩΝ**

→Γράφει η Βενετία Γαβρά

Πρόσφατα σε μια εκδρομή με το σχολείο, επισκεφθήκαμε το Μουσείο Τυπογραφίας, το οποίο βρίσκεται στα Χανιά και όλοι ενθουσιαστήκαμε πολύ! Το συγκεκριμένο μουσείο είναι το

μοναδικό μουσείο σε όλη την Ελλάδα αφιερωμένο στην τυπογραφία, την τέχνη που άλλαξε τη ροή της ιστορίας. Το μουσείο αναπτύσσεται σε δύο μεγάλες πτέρυγες, και τρεις επιμέρους αίθουσες οι οποίες ήταν όλες η μία καλύτερη από την άλλη.

Από το 2012 το Μουσείο είναι μέλος του Ευρωπαϊκού Συνδέσμου Μουσείων Τυπογραφίας και το 2016 το Μουσείο Τυπογραφίας είχε την χαρά και την τιμή να είναι υποψήφιο για το σπουδαίο βραβείο “Ευρωπαϊκό Μουσείο

της Χρονιάς 2016”.

Κατά τη διάρκεια της ξενάγησης είχαμε την ευκαιρία να τυπώσουμε στα παλιά πιεστήρια και να ανακαλύψουμε ένα ξεχασμένο αυτονόητο: τον κόπο και την ανθρώπινη ευφυΐα που βρίσκονται πίσω από κάθε τυπωμένο κείμενο.

Παράλληλα το Μουσείο είναι χώρος πολιτισμού και γραμμάτων. Στους χώρους του φιλοξενούνται συνέδρια, παρουσιάσεις βιβλίων, θεατρικές παραστάσεις, μουσικές εκδηλώσεις, κάθε χρόνο διοργανώνει διεθνή διαγωνισμό



αφίσας κλπ.

Πρόκειται για ένα Μουσείο “ζωντανό”, που διαρκώς εξελίσσεται και αλλάζει, όπως ακριβώς η Τέχνη που παρουσιάζει, η Τυπογραφία.

Συμπερασματικά, ήταν μια μοναδική εμπειρία που θα μας μείνει αξέχαστη.

MANTINADO...

Λογικά

→ Γράφει ο Μάρκος

Φραντζεσκάκης

Για φίλους εγεννήθηκα, για φίλους θα ποθάνω, για φίλους θα τον αρνηθώ τον κόσμο τον απάνω.

Στον κάτω κόσμο είναι κακά γιατί δεν ξημερώνει, γιατί δεν κράζει ο πετεινός, δεν κελαηδάει τ' αηδόνι.

→ Γράφει η Μαρία

Σωπασουδάκη

Αν δεν χορεύεις δεν γλεντάς
δεν τραγουδάς δεν πίνεις
για πέ μου ήντα νόημα
εις τη ζωή σου δίνεις

Άμα δεν πίνεις μια ρακή
παρέα άμα δεν κάνεις
φεύγει η ζωή απ' τα χέρια
σου και άδικα τη χάνεις

Το μέλλον κι αν υπολογάς
η ζωή δε θα σ' αφήνει,
εκείνο που ναι να γενεί,
εκείνο και θα γίνει

Αν τύχει και με χρειαστείς,
το λόγο μου σου δίνω
δίπλα σου θα 'μαι σαν βροχή,
τη θλίψη σου να σβήνω.

→ Γράφει ο Μανώλης Νύκταρης

Είπα σου και ξανάπα σου
σκάνδαλα μην γυρεύεις
ξύλα μην βάνεις στη φωτιά,
μόνο όντε μαγειρεύεις.

Κοντά σου δεν με θες να 'ρθώ,
μακριά σου μην πηγαίνω,
σ' ήντα σημείο να σταθώ,
δε σε καταλαβαίνω...

Όλοι με λένε κουζουλό,
μα εγώ καλά γατέχω:
όντε πεινώ τρώγω καλά
και όντε νυστάζω θέτω.

Πάντα εις το σκιανό
τη βάζω και καθίζει
και τση 'χω και κρυγιό νερό
και πάλι μουρμουρίζει.

Σα ντο νερό στο μ-ποταμό
πάει η ζωή και τρέχει,
κάνει μεγάλη διαδρομή
και επιστροφή δεν έχει.

Είναι η ζωή μας δύσκολη,
πολλά τα βάσανά μας
γι' αυτό θα προσευχόμαστε,
να 'χομε την υγείά μας.

Ο διάολος και ο δαίμονας
γενήκανε συντέκνοι
κι ήμουνε ο φιλιότσος τους
και μάθαινα την τέχνη.

Η κακομοίρα η μάνα μου
συχνοπαράγγελνέ μου
της μαυρομάτας το στενό,
μην το περνάς υγιέ μου.

Μία μαυροφόρα κοπελιά
και κοντοχωριανή μου,
είναι η αιτία και 'βαψα
με μαύρα το κορμί μου.

Ω κακομοίρη δυστυχή
την περιπέτειά σου,
ένα μ-ποτήρι με νερό
να μην βρεθεί μπροστά σου.

Κρασί σε πίνω για κάλο,
μα εσύ καλό δε γ- κάνεις,
από τον δρόμο βγάνεις με
και στον γκρεμό με βάνεις.

Παραπονιούμαι τον μ-πολλών,
μα πιάτο είναι δικό μου
γιατί με παραρίξανε
στα χέρια των εχθρών μου.

Εγώ ήμουνα που σε 'βλέπα
να μη σ' αγγίξει σκόνη
να μη σ' αγγίξει ούτε νερό
και λιώσεις σαν το χιόνι.

Το γιασεμί στην πόρτα σου
ήρθα να το κλαδέψω
και θάρεινε η μάνα σου
πως ήρθα να σε κλέψω.

Στο παραθύρι κάθεται
τα ρούχα σου γαζώνεις
και μέσα στα γαζώματα
το νου μου ανεμαζώνεις.

Οι όμορφες ώρες στη ζωή
και πως να ξεχαστούνε
αφού τις βάζω στην καρδιά,
να μην λησμονηθούνε.

Ο ήλιος είναι του ουρανού
το πιο λαμπρό αστέρι,
μα η δική σου ομορφιά
στην γη δεν έχει ταίρι.

Ο σεβασμός στον άνθρωπο
είν' όμορφο στολίδι,
οποίος τον έχει στην ζωή,
πάντα πανηγυρίζει.

Νεράιδα του παραμυθιού
σε λίμνη κρυσταλλένια,

εσύ 'σαι αιτία και περνώ
ζωή παραμυθένια.

Αφού υπάρχει ανατολή
υπάρχει και η δύση,
ο άνθρωπος θα γεννηθεί,
μια μέρα όμως θα σβήσει.

Να χαμηλώνω τα βουνά
– Θέ μου χαμήλωνε τα,
να 'βλεπα την αγάπη μου
και ξαναψήλωνε τα.

Απ' αγαπά στη γειτονιά
έχει χαρά μεγάλη,
ούτε παπούτσια καταλεί,
ούτε τον κόπο κάνει.

Ο μακρυλαίμης πετεινός
στο ματζιπέτι κράζει,
η τα δικά ντου δε θωρεί,
τα ξένα λογαριάζει.

Ήμουνε κράχτης πετεινός
μα δα στα γεραθιά μου,
να με τιμπούν οι όρνιθες
δεν το βαστά η καρδιά μου.

Όλοι με λένε κουζουλό
μα είμαι καλό κοπέλι,
ένα χωριό να μ' αγαπά
κι αυτή να μην με θέλει...

Χαϊκο... Λογώντας

→Γράφει η Νικητούλα
Καπελλάκη

Άσε τα μάτια σου
να μιλούν δίχως φωνή
με ονείρατα

→Γράφουν οι Αρμέλα
Μχιλλαι – Άννα
Αλεξανδράκη – Μαρία
Αλεξανδράκη – Ριγκέρτα
Τάσι

Έρωτας είσαι
αγάπη μου που
γεμίζεις τη ζωή μου

Στην αγκαλιά σου
καταφύγιο βρίσκω
όταν πονάω...

→Γράφουν οι Διαμαντής
Δρυς – Ζαφειρένια Κυδωνια
– Σωκράτης Πελεκός –
Ευθυμία – Ραφαέλα
Σταυρακάκη

Είσαι για μένα
η ζωή και έννοια της
πολλής αγάπης

→Γράφουν οι Αναστασία
Ρασούλη – Γιώργος
Παρασχάκης – Γιάννης
Πανταγιός – Γιάννης
Σωπασής

Τα μάθια σου σαν
μαργαριτάρια μοιάζουν
και σου ταιριάζουν

→Γράφουν οι Ειρήνη
Λαρεντζάκη, Κάλλια
Τζιρίτα

Σε θέλω πολύ
όσο δεν με θες εσύ
μα κοιτώ μπροστά

Ήλιο και βροχή
τα μάτια σου γυαλίζουν
σαν πεφταστέρι

Ένα τραγούδι
του ανέμου θα σου πω
ό,τι θες νιώσε

Πόσα γράμματα
σου 'χω στείλει μάτια μου
μα δεν απαντάς

Τα όνειρά μας
παρόμοια είναι, μα
η μοίρα μαζί μας.

Το μπλε των ματιών
θάλασσα μου θυμίζουν
όσο μου μιλάς

βουνά, θάλασσες
δεν με σταματούν από το
να σε βρω φως μου.

Η Γ' Λυκείου... στην Πράγα!

→Γράφει η Νικητούλα
Καπελλάκη

Κατά το διάστημα 20
Φεβρουαρίου - 26
Φεβρουαρίου 2024
πραγματοποιήθηκε η
πολυήμερη εκδρομή της
τρίτης Λυκείου του ΓΕΛ
Πανόρμου Ρεθύμνου. Σύνολο
μαθητών που συμμετείχαν 13,
εκ των οποίων 7 μαθήτριες και
6 μαθητές με 2 συνοδούς
καθηγητές.

Προορισμός: Πράγα
(Τσεχία) και μονοήμερη
επίσκεψη στη Βιέννη της
Αυστρίας και στη Δρέσδη της
Γερμανίας.

Αναχώρηση από το
αεροδρόμιο Χανίων. Καλό
ταξίδι με καλές καιρικές
συνθήκες. Άφιξη στο
αεροδρόμιο της **Μπρατισλάβα**
και από εκεί μετάβαση με

λεωφορείο στη **Βιέννη** της
Αυστρίας. Περιήγηση στην
πόλη με συνοδεία ξεναγού.
Μετάβαση στην **Πράγα**.

Την επόμενη μέρα
επισκεφτήκαμε το Εθνικό
Μουσείο της Πράγας, την
πλατεία του ρολογιού και τον
Πύργο της πυρίτιδας.

Την τρίτη μέρα
ταξιδέψαμε μέχρι την πόλη
Δρέσδη της Γερμανίας.
Κινηθήκαμε στο κέντρο της
πόλης και δοκιμάσαμε
παραδοσιακό φαγητό. Επίσης,
επισκεφτήκαμε την
πινακοθήκη στο κέντρο της
πόλης.

Την τέταρτη μέρα
επισκεφτήκαμε το **Κάρλοβυ**
Βάρυ. Την πέμπτη μέρα
πραγματοποιήθηκε ξενάγηση
στην **Καστρούπολη** με ξεναγό
(ναός Αγίου Βίτου, μουσεία,
κυβερνητικά κτήρια, παλάτια,
υπαιθριες αγορές). Στη
συνέχεια ανεβήκαμε το λόφο

Πετρζίν με θέα προς την πόλη και ιδιαίτερο φυσικό περιβάλλον. Την ίδια μέρα έγινε μια μικρή κρουαζιέρα στον ποταμό **Μολδάβα**.

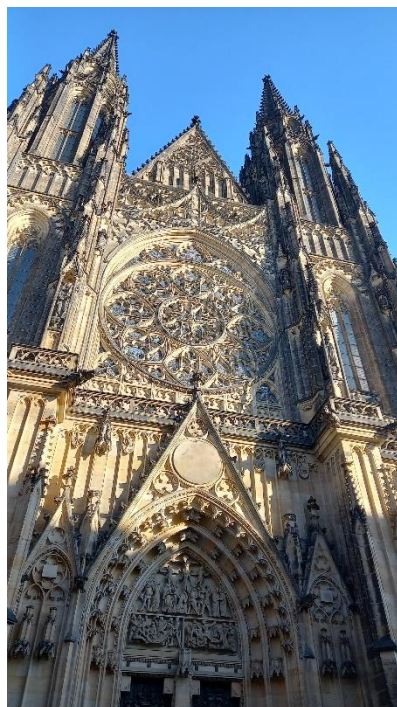
Την τελευταία μέρα επισκεφτήκαμε το **Τεχνολογικό Μουσείο της Πράγας** το οποίο διαθέτει πολλές πτέρυγες με θεματικές ενότητες (αστρονομία, τυπογραφία, ηλεκτρικές συσκευές, μέσα μεταφοράς κ.λπ). Επίσης, επισκεφτήκαμε τον **Ζωολογικό Κήπο** της πόλης. Το βράδυ της τελευταίας μέρας, αναχωρήσαμε από το αεροδρόμιο της πόλης με προορισμό το **Ηράκλειο** και από εκεί με λεωφορείο στο **Πάνορμο**. Τέλος εκδρομής.

Γενικά σχόλια:

κάνοντας μια σύντομη αποτίμηση της εκπαιδευτικής εκδρομής μπορούμε να πούμε ότι πρόσφερε χαρά, συγκίνηση και ενθουσιασμό στους μαθητές/τριες του σχολείου

μας. Πολλά παιδιά ταξίδευαν για πρώτη φορά σε χώρα του εξωτερικού ή ακόμα και για πρώτη φορά με αεροπλάνο. Έμειναν για λίγες μέρες μακριά από το οικογενειακό περιβάλλον και θα έπρεπε να συντονιστούν σαν μια ομάδα.

Οι αναμνήσεις που αποκτήθηκαν θεωρούνται πολύτιμες. Η ταξιδιωτική αυτή εμπειρία (διαφορετική



κουλούρα, γλώσσα, φαγητό, αρχιτεκτονική κτηρίων, καιρικές συνθήκες κ.λπ) μας κάνουν πιο ανοιχτούς σε νέες ιδέες και προοπτικές. Η σύντομη αλλά περιεκτική σε εμπειρίες αλλαγή της καθημερινότητας των μαθητών ενόψει και των πανελλαδικών εξετάσεων λειτούργησε σαν «βαλβίδα αποσυμπίεσης» του στρες που συχνά βιώνουν τα παιδιά αυτήν την περίοδο της ζωής τους. Τους δόθηκε η ευκαιρία να γνωρίσουν καινούργια πράγματα με βιωματικό τρόπο, να εκτιμήσουν όσα έχουν και να αναζητήσουν εκείνα που θα επιθυμούσαν.

Τέλος, είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα τα παιδιά, να ανταλλάξουμε απόψεις και να μοιραστούμε την ενδιαφέρουσα εμπειρία του ταξιδιού στο σύνολό του.

**[Συνοδοί Καθηγητές:
Νικητούλα Καπελλάκη και
Αθανάσιος Μεταξάκης]**

Η Α' και Β' τάξη εξερευνεί... την Πελοπόννησο!

**→Γράφει ο Γιώργος
Μονιάκης**

Η εκδρομή στην Πελοπόννησο έγινε στο πλαίσιο των προγραμμάτων σχολικών δραστηριοτήτων, πολιτιστικών θεμάτων «Οι φάροι της Ελλάδας» και «Τα σχολικά μας νέα». Συμμετείχαν 24 μαθητές: 13 αγόρια και 11 κορίτσια από την Α' και την Β' τάξη. Τα παιδιά συνόδευαν δύο καθηγητές: ο αρχηγός της εκδρομής και υπεύθυνος για το πρόγραμμα «Τα σχολικά μας νέα», Γιώργος Μονιάκης, φιλόλογος και η υπεύθυνη φιλόλογος για το πρόγραμμα

«Οι φάροι της Ελλάδας»,
Νικητούλα Καπελλάκη.

Την **πρώτη μέρα**,

Πέμπτη 28/3/2024 ξεκινήσαμε από το αεροδρόμιο Ηρακλείου με πρωινή πτήση για τον πρώτο σταθμό του ταξιδιού μας, τον Ισθμό της Κορίνθου. Επισκεφθήκαμε τα Ίσθμια, παρατηρήσαμε τον φάρο της περιοχής και αναχωρήσαμε μετά από λίγο για τον επόμενο σταθμό του

ταξιδιού μας, την Καλαμάτα. Αφού περιηγηθήκαμε στην πόλη, με σκοπό τη συλλογή πληροφοριών για ταξιδιωτικό άρθρο

που θα δημοσιευτεί σε επόμενο τεύχος της σχολικής εφημερίδας μας, γευματίσαμε δοκιμάζοντας τοπικά εδέσματα. Λίγο αργότερα, φτάσαμε στην Τρίπολη, την επόμενη στάση μας. Εκεί περιηγηθήκαμε στην Πλατεία

Άρεως, όπου έξω από το Δικαστικό Μέγαρο, αναφερθήκαμε στην ιστορία του Γ. Τερτσέτη και του Α. Πολυζωΐδη, ενώ παρατηρήσαμε το άγαλμα του Κολοκοτρώνη και αναφερθήκαμε στην Ελληνική Επανάσταση. Αναχωρήσαμε για το Τολό, όπου και εγκατασταθήκαμε στο ξενοδοχείο μας.



Την **δεύτερη μέρα**, επισκεφθήκαμε και περιηγηθήκαμε στον αρχαιολογικό χώρο του Μυστρά, σημαντικό αρχαιολογικό κέντρο της περιοχής (αποτελεί αντικείμενο διδασκαλίας στο μάθημα της

ιστορίας για τα παιδιά της Β΄ Λυκείου). Στη συνέχεια κατευθυνθήκαμε στο Σπήλαιο Διρού, που η επίσκεψή του αποτελεί μοναδική εμπειρία, ακολουθήσαμε τη διαδρομή με τη βάρκα παρατηρώντας με ενδιαφέρον τους σπάνιους γεωλογικούς σχηματισμούς εντός του σπηλαίου (σταλακτίτες, σταλαγγίτες). Μετά την αναχώρηση από τον Διρό και μια σύντομη στάση για φαγητό, επισκεφθήκαμε την γραφική Αρεόπολη, χαρακτηριστικό παραδοσιακό οικισμό της Μάνης.

Την **τρίτη και τελευταία μέρα** της εκδρομής μας, περιηγηθήκαμε στο Ναύπλιο, την πρώτη πρωτεύουσα του ελληνικού κράτους, όπου αφού διηγηθήκαμε τα ιστορικά γεγονότα των πρώτων χρόνων του ελληνικού κράτους, είδαμε την Βουλή,

αναζητήσαμε το σημείο δολοφονίας του Καποδίστρια, είδαμε ιστορικούς εκδοτικούς οίκους στην παλιά πόλη του Ναυπλίου, φτάσαμε μέχρι τις πρώτες κλίμακες του φρουρίου Παλαμήδι και φωτογραφίσαμε τον Φάρο της πόλης. Επόμενη στάση μας ήταν το θέατρο της αρχαίας Επιδαύρου (αντικείμενο διδασκαλίας στην Σοφοκλέους, Αντιγόνη – Β΄ Λυκείου), όπου εντοπίσαμε τα μέρη του αρχαίου θεάτρου βιωματικά και ανακαλύψαμε την άψογη ακουστική του χώρου. Στη συνέχεια και μετά από μια σύντομη στάση για φαγητό και φωτογραφίες στον Ισθμό της Κορίνθου, πήραμε το δρόμο της επιστροφής, γεμάτοι εμπειρίες, που θα



αποτελέσουν υλικό για πλούσια άρθρα στη σχολική μας εφημερίδα.

Οι γνώσεις, αλλά και η εμπειρία των μαθητών που αποκόμισαν από τη συγκεκριμένη εκπαιδευτική εκδρομή μόνο θετική μπορεί να χαρακτηριστεί, ενώ υπήρξαν ενθουσιώδεις αντιδράσεις στις επισκέψεις στο σπήλαιο Διρού και στην Επίδαυρο. Θετικές και οι εντυπώσεις των μαθητών από τις πόλεις και από τους κατοίκους των περιοχών που επισκεφθήκαμε (Καλαμάτα, Τρίπολη, Ναύπλιο), οι οποίες διέφεραν από τις εικόνες που είχαν από τις εμπειρίες τους εδώ στο νησί.

Ακόμα, η εκδρομή αποτέλεσε ευκαιρία για μια πληρέστερη γνωριμία τόσο των μαθητών μεταξύ τους, όσο και των καθηγητών με τους μαθητές.

ΕΡΕΥΝΑ

Αποτίμηση ερωτηματολογίου: «ΠΑΡΕ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗ ΖΩΗ»

→Γράφει η Νικητούλα Καπελλάκη

Το ερωτηματολόγιο απευθύνεται στους μαθητές λυκείου κατά το σχολικό έτος 2023-24. Σύνολο μαθητών σχολικής μονάδας Λυκείου Πανόρμου 56. Απάντησαν 54 μαθητές, 24 αγόρια και 30 κορίτσια. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 17 ερωτήσεις. Οι περισσότεροι μαθητές ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 15-17 ετών.

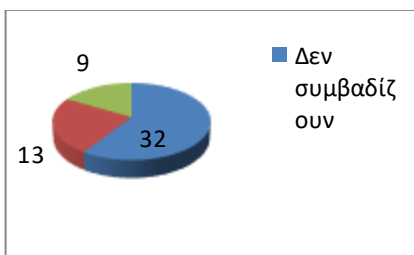
Προέκυψαν ενδιαφέροντα συμπεράσματα, όπως αποτυπώνονται και στις διαφάνειες. Περίπου οι μισοί μαθητές έχουν οδηγήσει μόνοι

τους κάποιο όχημα, αλλά κανείς δεν διαθέτει άδεια οδήγησης. Από συζητήσεις μέσα στην τάξη έχει φανεί ότι μερικοί μαθητές (κυρίως αγόρια της Γ Λυκείου) προετοιμάζονται για την απόκτηση διπλώματος οδήγησης). Έχουν όμως οδηγήσει με την επίβλεψη κάποιου ενήλικα. Το ¼ των μαθητών είχε κάποιο ατύχημα, ενώ πάνω από το 50% γνωρίζει άτομο από το οικείο περιβάλλον του που είχε ατύχημα.

Αν και οι περισσότεροι μαθητές γνωρίζουν τη σημασία βασικών σημάτων του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας, καταγράφηκε η ανάγκη για πληρέστερη και πιο συστηματική ενημέρωση των νέων παιδιών σχετικά με τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας. Επιπλέον, σε ερώτηση για τη χρήση κινητού φαίνεται ότι γίνεται αντιληπτό ότι

δημιουργεί πρόβλημα στη συγκέντρωση του οδηγού αλλά αρκετά παιδιά προτείνουν τη χρήση hands-free ή το αποδέχονται κατά περίπτωση.

Γίνεται λόγος για την κακή κατάσταση του οδοστρώματος, την κακή εκπαίδευση ή την ανευθυνότητα του οδηγού και την κατανάλωση αλκοόλ. Ειδικά για τον τελευταίο παράγοντα αποτυπώνεται η χρήση αλκοόλ και οδήγηση από άτομα του ευρύτερου περιβάλλοντος των παιδιών.



Μετά το «ωφέλιμον» ... και το «τερπνόν»

ΤΖΟΥΛΑΜΑΣ

→ Γράφει ο Μάρκος
Φραντζεσκάκης

Υλικά:

- ½ κιλό συκώτι χοιρινό σε μικρά κομματάκια
- ½ κιλό ρύζι νυχάκι
- ½ φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι σταφίδες
- 1 φλιτζάνι αμύγδαλα ψιλοκομμένα
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ½ κουταλάκι του καφέ κανέλλα
- ½ κιλό έτοιμο φύλλο κρούστας
- Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση:

Στο τηγάνι μόλις κάψει το λάδι βάζουμε το συκώτι για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και 2-3 φλιτζάνια νερό και αφού πάρει μια βράση, ρίχνουμε το ρύζι. 20 λεπτά αργότερα, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα αμύγδαλα, τις σταφίδες, την κανέλλα, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά.

Λαδώνουμε ένα ταψί και το καλύπτουμε με 3 από τα φύλλα κρούστας. Απλώνουμε πάνω το μείγμα μας και το σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα 3 φύλλα κρούστας. Ρίχνουμε από πάνω ζάχαρη, κανέλλα, ραντίζουμε με νερό και αλείφουμε την επιφάνεια του μείγματος με λάδι. Το ψήνουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς για 30 – 40 λεπτά. Αφήνουμε λίγο να κρυώσει και σερβίρουμε.

ΠΗΧΤΗ

→ Γράφει η Γεωργία Ρασούλη

Υλικά:

- 1 κεφάλι χοιρινού
- 4 πόδια χοιρινού
- 2 λίτρα νερό
- 230 γραμμάρια χυμό λεμονιού
- Αλάτι πιπέρι (ανάλογο)

Εκτέλεση:

Για να φτιάξουμε την πηχτή ή αλλιώς τσιλαδιά χρειαζόμαστε το κεφάλι ενός χοίρου και τα ποδαράκια του τα οποία τα βράζουμε πολύ καλά σε σημείο να διαχωρίζεται το κρέας από το κόκκαλο.

Αφού ξεχωρίσουμε το κρέας από τα κόκκαλα τα οποία τα πετάμε και το κρέας το βάζουμε σε ένα μπολ. Στη συνέχεια στο ζωμό από το βράσιμο του κρέατος που έχει μείνει βάζουμε πολύ λεμόνι και στη συνέχεια το ρίχνουμε στο

μπολ με το κρέας και αφήνουμε να πήξει είτε στο ψυγείο είτε σε θερμοκρασία δωματίου.

ΠΙΛΑΦΙ ΚΡΗΤΗΣ (Γαμοπίλαφο)

→ Γράφει η Γεωργία Ρασούλη

Υλικά:

- 1 κιλό αρνί
- 3 φλιτζάνια του τσαγιού ρύζι
- 1 μεγάλο λεμόνι
- Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση:

Πρώτα βράζουμε το κρέας σε νερό και αλάτι για 1 ώρα περίπου. Όταν είναι έτοιμο το βάζουμε σε μια πιατέλα και τον ζωμό τον στραγγίζουμε.

Για να υπολογίσουμε πόσο ζωμό και πόσο ρύζι θα βάλουμε, θα χρησιμοποιήσουμε το ίδιο φλιτζάνι και ανά 4 φλιτζάνια ζωμό βάζουμε 1 ρύζι. Το ιδανικό για μια οικογένεια είναι 12 φλιτζάνια ζωμό και 3 ρύζι.

Αφού λοιπόν τα βάλουμε να βράσουν προσθέτουμε λεμόνι και στα 20 λεπτά που θα ναι έτοιμο βάζουμε λίγο πιπέρι.

ΑΓΝΟΠΙΤΕΣ

→ Γράφει ο Ηλίας
Αμπατζίδης

Υλικά:

Για τη ζύμη

- Μισό κιλό αλεύρι μαλακό
- 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
- 1 ρακοπότηρο ρακή

- Ένα φλιτζάνι χλιαρό νερό
- Λίγο αλάτι

Για τη γέμιση

- Μυζήθρα ξινή

Εκτέλεση:

Κοσκινίζω το αλεύρι μέσα σε μία λεκανίτσα. Ρίχνω λίγο το νερό, τη ρακή, το αλάτι και το λάδι. Ζυμώνω. Θρυμματίζω τη μυζήθρα και παίρνω ένα μικρό κομμάτι από το ζυμάρι. Το κάνω μπαλάκι στο χέρι μου, ανοίγω ένα λακκάκι, βάζω μέσα στο λακκάκι τη μυζήθρα και μετά αφού βουτήξω τα χέρια μου στο νερό κλείνω τη μυζήθρα μέσα στο ζυμάρι. Τέλος το πατάω από πάνω για να γίνει λεπτό και να μοιραστεί η μυζήθρα. Αφού τελειώσω με τη κατασκευή τα τηγανίζω σε καυτό ελαιόλαδο και τα σερβίρω με θυμαρίσιο μέλι.

ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ ΚΑΙ ΑΓΡΙΑΓΚΙΝΑΡΕΣ

→ Γράφει ο Ηλίας
Αμπατζίδης

Υλικά:

- 1 κιλό αγριαγκινάρες
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- 1 κούπα μάραθο ψιλοκομμένο
- 2-3 φύλλα σκορδόπρασο ή φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ½ κιλό σαλιγκάρια
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Χυμό λεμονιού

Εκτέλεση:

Βράζουμε τα σαλιγκάρια για 5 λεπτά και τα καθαρίζουμε. Καθαρίζουμε τις αγριαγκινάρες, τις πλένουμε καλά, τις βράζουμε για 10 λεπτά και τις στραγγίζουμε.

Ζεσταίνουμε το λάδι σε κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε το σκορδόπρασο ή το κρεμμύδι και το μάραθο για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τα σαλιγκάρια, τις αγριαγκινάρες αλάτι και 1-2 κούπες νερό και βράζουμε μισή ώρα. Τέλος ρίχνουμε το λεμόνι και το πιπέρι και σβήνουμε τη φωτιά.

ΚΕΙΚ ΒΑΝΙΛΙΑ – ΣΟΚΟΛΑΤΑ

→ Γράφει η Γεωργία
Σωπασή

Υλικά:

- 5 αυγά
- 150 ml ελαιόλαδο
- 5 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- 5 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- 1 φάκελο *baking powder*
- 2 κουταλιές τις σούπας κακάο

Εκτέλεση:

Ξεχωρίζουμε τον κρόκο από το ασπράδι από τα αυγά και χτυπάμε τα ασπράδια μέχρι να πήξει και να γίνει ένα άσπρο μίγμα. Ρίχνουμε την ζάχαρη και χτυπάμε στο μπλέντερ ρίχνοντας σιγά σιγά το ελαιόλαδο και έπειτα το φακελάκι baking powder. Στην συνέχεια ρίχνουμε τους κρόκους και το αλεύρι και το αφήνουμε 5 λεπτά να ξεκουραστεί. Ξεχωρίζουμε το μισό μίγμα και ρίχνουμε στο ένα το κακάο. Ψήνουμε στους 180° για 20-25 λεπτά.

ΛΕΜΟΝΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ

→ Γράφει η Γεωργία
Σωπασή

Υλικά:

Για τα γιουβαρλάκια

- 500 γραμμάρια κιμά της πρόθεσής μας
- 1 κουταλιά της σούπας ρύζι
- 1 κρεμμύδι
- 1 κουταλιά της σούπας μαϊντανό
- Μισό κουταλάκι του γλυκού αλάτι και πιπέρι
- 2 κουταλιές της σούπας αλεύρι

Για το ζουμί

- 2-3 κούπες νερό
- 1 κύβο ζωμό κρέατος

Για το αυγολέμονο

- 1 φλιτζάνι χυμό λεμόνι
- 2 αυγά

Εκτέλεση:

Βράζουμε για 5 λεπτά το ζουμί, πλάθουμε τα γιουβαρλάκια, τα αλευρώνουμε ελάχιστα και τα ρίχνουμε και αυτά στο ζουμί για 5-10 λεπτά. Μόλις βράσουν τα αφαιρούμε και αφήνουμε το ζουμί να κρυώσει. Έπειτα για το αυγολέμονο χτυπάμε τα 2 αυγά με το λεμόνι, το ρίχνουμε στο κρύο ζουμί και ανακατεύουμε. Στη συνέχεια

ρίχνουμε πάλι τα γιουβαράκια και τον μαϊντανό και αφήνουμε για 5-10 λεπτά γιουβαράκια



Αποτίμηση ερωτηματολογίου για τον σχολικό εκφοβισμό

→Γράφει η Νικητούλα Καπελλάκη

Κατά τη διάρκεια του δεύτερου τετράμηνου το σχολικό έτος 2023-2024 πραγματοποιήθηκε στο Λύκειο Πανόρμου δράση σχετικά με τον Σχολικό Εκφοβισμό (Bullying) με βάση ερωτηματολόγιο με 22 ερωτήσεις. Οι μαθητές και οι μαθήτριες κλήθηκαν να απαντήσουν ηλεκτρονικά.

Αποδελτιώνοντας τις απαντήσεις αξίζει να ληφθούν υπόψη τα παρακάτω:

- Μόνο οι μισοί μαθητές απάντησαν (28/56) παρόλο που ήταν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Οι περισσότεροι μαθητές ενημερώνονται από τους γονείς πρώτα και έπειτα από το σχολείο για το bullying
- Ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών δεν έχει κάποια

εμπειρία
σωματικού bullying
(αναφέρονται
σπρωξίματα και
τράβηγμα
μαλλιών)

- Ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών δεν έχει κάποια εμπειρία λεκτικού bullying (αναφέρονται προσβολές, ειρωνικά σχόλια)
- Οι μισές απαντήσεις αναφέρουν ότι μαθητές έχουν δεχτεί συναισθηματικό bullying
- Δεν αναφέρονται περιστατικά διαδικτυακού (cyber bullying) ή σεξουαλικού εκφοβισμού
- Τόσο αγόρια όσο και κορίτσια έχουν δεχτεί κάποια

συμπεριφορά με
χαρακτηριστικά
bullying στο
προαύλιο του
σχολείου ή μέσα
στην τάξη

- Συνήθως οι μαθητές αναφέρουν πρώτα στους γονείς τα περιστατικά bullying

Τα παραπάνω θα μπορούσαν να αποτελέσουν κάποια ένδειξη για τα περιστατικά εκφοβισμού στο σχολικό περιβάλλον αλλά να σημειωθεί ότι το δείγμα των απαντήσεων είναι μικρό και χρειάζεται συμπληρωματική εργασία πάνω στο θέμα του σχολικού εκφοβισμού.

Οπωσδήποτε ήταν μια ευκαιρία να συζητηθεί το θέμα μέσα στην τάξη και να ακουστούν διάφορες απόψεις.



ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!!!