



Υπάρχει...λόγος

Σχολική μαθητική εφημερίδα

Γενικού Λυκείου Ανδραβίδας

Νοέμβριος-Δεκέμβριος 2022

ΤΕΥΧΟΣ 5

Περιεχόμενα τεύχους:

Τα 6 must της υγιεινής διατροφής	2-3
Υγιεινές μπάρες δημητριακών	
Ιδέες για θρεπτικά πρωινά	4
Τα ελληνικά super foods	5
Γιαούρτι- «Ο άρτος της υγείας»	6
Smoothies	
Σαλάτες-πλήρες γεύμα	7
Δεκέμβριος-Ο μήνας των Χριστουγέννων	8
Τα έθιμα των Χριστουγέννων	8

Τα ονόματα των μηνών

Ο **Νοέμβριος** είναι ο ενδέκατος μήνας του Γρηγοριανού ημερολογίου και έχει διάρκεια 30 ημέρες. Η ονομασία του προέρχεται από το αριθμητικό novem (εννέα), επειδή στο αρχαίο δεκάμηνο ρωμαϊκό ημερολόγιο ήταν ο ένατος μήνας. Μετακινήθηκε στην ενδέκατη θέση με την προσθήκη του Ιανουαρίου και του Φεβρουαρίου αλλά δεν άλλαξε το όνομά του.

Λέγεται και **Σποριάς** ή **Μεσοσπορίτης** λόγω της σποράς των δημητριακών και των οσπρίων, **Βροχάρης** για τις βροχές του και **Κρασομηνάς** επειδή αυτό τον μήνα ανοίγονται τα καινούρια βαρέλια με το κρασί.



Το χριστουγεννιάτικο τραπέζι	9
Τα γλυκά των Χριστουγέννων	
«Ένα μύθο θα σας πω...»	10
«Αντιγόνη»	11
Γρίφοι	12
Ακροσχιδές	13
Η ταυτότητα του σχολείου μας	14

Ο **Δεκέμβριος** είναι ο δωδέκατος μήνας του Γρηγοριανού ημερολογίου και έχει διάρκεια 31 ημέρες. Η ονομασία του προέρχεται από το αριθμητικό decem (δέκα), επειδή στο αρχαίο δεκάμηνο ρωμαϊκό ημερολόγιο ήταν ο δέκατος μήνας. Μετακινήθηκε στην

Ο Δεκέμβριος

δωδέκατη θέση με την προσθήκη του Ιανουαρίου και του Φεβρουαρίου οπότε το ρωμαϊκό ημερολόγιο έγινε δωδεκάμηνο αλλά διατήρησε την παλιά ονομασία του.

Παροιμίες για τον Δεκέμβρη

Αγία Βαρβάρα μίλησε

κι ο Σάββας αποκρίθη:
«Μαζέψτε ξύλα κι άχυρα και σύρτε και στο μύλο, γιατί ο Αι-Νικόλας έρχεται με χιόνια φορτωμένος».

Αν προωμίσει η μυγδαλιά κι ανθίσει το Δεκέμβρη, βαρύς χειμώνας κι όσιμος θε να'ρθει να μας εύρει.

Τα 6 must της υγιεινής διατροφής

Η υγιεινή διατροφή είναι το *κλειδί* για μια ζωή γεμάτη υγεία και ευεξία. Οι τροφές που τρώμε είναι σαν τα καύσιμα, δίνουν στο σώμα μας την ενέργεια που χρειάζεται για να λειτουργήσει. Αν τα καύσιμα δεν είναι καλής ποιότητας το σώμα μας δεν θα λειτουργήσει σωστά.

Το φαγητό που τρώμε επηρεάζει όλες τις πλευρές της ζωής μας: την ενέργεια, την ψυχική διάθεση, τις διανοητικές ικανότητες, την ποιότητα του ύπνου και γενικότερα την υγεία μας.

Παρακάτω σας αναφέρουμε τα 6 must της υγιεινής διατροφής για να σας βοηθήσουμε να αποκτήσετε σωστές διατροφικές συνήθειες.

1. Καταναλώστε φρούτα και λαχανικά

Η κατανάλωση τουλάχιστον 3-5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά προλαμβάνει ή θεραπεύει την δυσκοιλιότητα, βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου από διαβήτη τύπου 2, προστατεύει την καρδιά, μειώνει τις πιθανότητες κάποιων τύπων καρκίνου και βελτιώνει την όραση. Προσθέστε φρούτα στο πρωινό σας, επιλέξτε τα για σνακ και πάντα στα κυρίως γεύματα να έχετε κάποια σαλάτα.

2. Μην ξεχνάτε το νερό

Είναι σημαντικό να διατηρείτε τον οργανισμό σας ενυδατωμένο κάθε μέρα, χειμώνα καλοκαίρι. Το νερό επιτελεί ένα πλήθος ζωτικών λειτουργιών στον οργανισμό, όπως συμβάλλει στην πέψη, τη μεταφορά των θρεπτικών στοιχείων και οξυγόνου στα κύτταρα, την απομάκρυνση βακτηρίων, απο-

τρέπει την δυσκοιλιότητα και πολλά άλλα. Για αυτό είναι καλό να αρχίσετε να πίνετε 8-10 ποτήρια νερό.



3. Αποφύγετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα είναι εκείνα που έχει αλλοιωθεί η φυσική κατάσταση τους, αφού έχουν περάσει από διάφορες τεχνητές διαδικασίες. Τέτοια τρόφιμα είναι τα αλλαντικά, οι κονσέρβες, τα αναψυκτικά, τα μπισκότα, τα γλυκά κτλ. Στα τρόφιμα αυτά έχουν προστεθεί διάφορα επιβλαβή συστατικά (όπως ζάχαρη, αρκετό αλάτι, φοινικέλαιο, συντηρητικά). Τα τρόφιμα αυτά βλάπτουν αρκετά την υγεία μας. Σίγουρα δεν μπορούμε να τα βγάλουμε τελείως από την διατροφή μας. Μπορούμε, όμως, να μειώσουμε την κατανάλωσή τους. Φροντίζουμε να έχουμε κάποιο healthy snack μαζί μας για να μην καταλήγουμε να αγοράζουμε τα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Τα 6 must της υγιεινής διατροφής

4. Επιλέξτε τρόφιμα ολικής άλεσης

Τα προϊόντα ολικής άλεσης περιέχουν αλεύρι ολικής άλεσης, δηλαδή, αλεύρι που χρησιμοποιείται ολόκληρος ο σπόρος του δημητριακού, σε αντίθεση με το άσπρο που προέρχεται μόνο από ένα μέρος του σπόρου. Τα τρόφιμα ολικής άλεσης είναι πιο θρεπτικά. Περιέχουν μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών, βιταμινών Β και ιχνοστοιχείων (μαγνήσιο, ψευδάργυρο, σίδηρο).

5. Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας

Όταν μιλάμε για άσκηση, δεν εννοούμε υποχρεωτικά το γυμναστήριο. Άσκηση θεωρείται το να ανεβείτε τις σκάλες αντί να πάρετε το ασανσέρ, να περπατήσετε για 30 λεπτά, να κάνετε τις δουλειές του σπιτιού, να χορέψετε και οτιδήποτε άλλο μπορεί να φανταστεί κανείς εκτός από το να βρίσκεται μπροστά σε μια οθόνη. Η σωματική άσκηση θα σας βοηθήσει στην απώλεια βάρους, στην βελτίωση του ύπνου, στην μείωση του άγχους και στην καλύτερη διάθεση.

6. Να έχετε μία πιο φυτική διατροφή

Η διατροφή που βασίζεται κυρίως σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά, ξηρούς καρπούς, μπορεί να προσφέρει καλύτερη υγεία αλλά και ένα πιο βιώσιμο περιβάλλον.

Μάριος Σούλι

Δώρα Σωληναραίου

Κατερίνα Μαραζιώτη

Γιώργος Δημητρόπουλος

Παναγιώτα Βαβαλά

Γεωργία Κορομηλά

Ηλεκτρονική πηγή

<https://foodforhealth.gr/ta-10-must-tis-ygieinis-diatrofis>



Υγιεινές μπάρες δημητριακών

Υλικά:

- 450 γρ. ταχίνι
- 200 γρ. μέλι
- 200 γρ. κουβερτούρα
- 150 γρ. ξηρούς καρπούς
- 150 γρ. δημητριακά ολικής
- 200 γρ. βρώμη
- 80 γρ. σταφίδες

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ζεσταίνουμε το μέλι σε ένα μπολ και το αναμιγνύουμε με το ταχίνι. Προσέχουμε να μην το ανακατέψουμε πολύ για να

μη σφίξει πολύ το μείγμα. Λιώνουμε τη σοκολάτα σε ένα μπολ (σε μπεν μαρί) και προσθέτουμε τη σοκολάτα στο μείγμα ταχινιού-μελιού.



Στη συνέχεια, προσθέτουμε τη βρώμη, τους ξηρούς καρπούς, τις σταφίδες, και ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε τα δημητριακά και τοποθετούμε ένα μεγάλο κομμάτι διάφανης μεμβράνης πάνω σε ένα ταψί 20x30 εκ. Απλώνουμε το μείγμα πάνω από τη μεμβράνη, πασπαλίζουμε με λίγα ακόμα δημητριακά. Μεταφέρουμε το ταψί στο ψυγείο να σφίξει για περίπου 3-4 ώρες.

Σαρκάβελα Δήμητρα

Ιδέες για θρεπτικά πρωινά

Ξεκινάμε όμορφα την ημέρα μας, με ένα καλό και υγιεινό πρωινό που θα μας «κρατήσει» χορτάτους για αρκετές ώρες και θα μας εφοδιάσει με όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειαζόμαστε για να έχουμε ενέργεια και καλή διάθεση. Παράλληλα, μας βοηθά και στην προσπάθειά μας να διατηρούμαστε στα σωστά κιλά. Και αυτό γιατί σταθεροποιεί τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μας, με αποτέλεσμα να μην πεινάμε.

Δοκιμάστε λοιπόν τα παρακάτω πρωινά:

- * Ψωμί ολικής αλέσεως με αβοκάντο ή φέτες ντομάτας ή φρέσκο σπανάκι, αυγό βραστό σε φέτες και λίγο αλάτι/μαύρο πιπέρι για τη γεύση, μαζί με φρέσκο χυμό πορτοκάλι
- * Ψωμί ολικής αλέσεως με cottage cheese, μέ-

λι, κάσιους & κανέλα, μαζί με γάλα χαμηλών λιπαρών. Δοκιμάστε το και με άλλους ξηρούς καρπούς π.χ. θρυμματισμένα καρύδια, αμύγδαλα

- * Smoothie (1 μεγάλο ποτήρι) με γάλα αμυγδάλου, βρώμη, μπανάνα, κακάο, φυτικόβούτυρο και μέλι
- * Τοστ με τυρί, γαλοπούλα και ντομάτα, μαζί με φρέσκο χυμό πορτοκάλι
- * Φρυγανιές με ταχίνι με κακάο και φέτες μπανάνας, μαζί με γάλα βρώμης
- * Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με βρώμη, ακτινίδιο, μέλι, θρυμματισμένα καρύδια και κανέλα

Τα ελληνικά super foods

Αρκετές φορές υιοθετούμε ξε-νόφερτες τάσεις στη διατροφή μας και παραβλέπουμε τον πλούτο που μας προσφέρει η ελληνική γη.

Δεν χρειάζεται να ψάχνουμε μακριά τις υπερτροφές που μας βοηθούν να παραμένουμε υγιείς. Βρίσκονται δίπλα μας...

Στην Κρήτη, στη Χίο, στην Κοζάνη, στην Αίγινα, στο Μεσολόγγι και σε τόσες άλλες περιοχές της Ελλάδας.

Ο κατάλογος είναι ανεξάντλητος, γι' αυτό ας γνωρίσουμε μερικά μόνο από αυτά:

Αμύγδαλα

Αυγοτάραχο

Δίκταμο

Σταφίδες

Ελαιόλαδο

Κάππαρη

Κράνα

Κρόκος Κοζάνης

Μαστίχα Χίου

Μέλι

Ρόδι

Φιστίκια Αιγίνης

Καρύδια

Κολοκυθόσπορος

Φουντούκια

Ταχίνι

Αποξηραμένα σύκα

Χαρούπι

Εσπεριδοειδή

Πετιμέζι

Μήπως είναι καιρός να σταματήσουμε να αναζητούμε τις υπερτροφές σε άλλες χώρες (goji berries, cranberries, chia, quinoa) και να ανακαλύψουμε τα ελληνικά super foods;



Γιαούρτι - « Ο άρτος της υγείας »

Το γιαούρτι ανήκει στην κατηγορία των γαλακτοκομικών προϊόντων και θεωρείται μια πολύ «θρεπτική» τροφή. Προέρχεται από βακτηριακή ζύμωση γάλακτος, και μπορεί να είναι αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο αλλά και φυτικό από γάλα σόγιας, αμυγδάλου, ρυζιού ή και καρύδας. Γι αυτό το λόγο διαφέρει σε γεύση, σε σύσταση και σε θρεπτικές ιδιότητες. Παρόλα αυτά δεν παύει να θεωρείται θρεπτικό κι υγιεινό. Το για-

Χρησιμοποιείστε το γιαούρτι στις σαλάτες, στα κέικ και στα ροφήματα με φρούτα (smoothies)

ούρτι είναι μια τροφή ελαφριά, εύπεπτη και απαραίτητη για όλες τις ηλικίες.

Smoothies για υγεία και ευεξία

Το smoothie είναι παχύρευστο ποτό που παρασκευάζεται από πολλό φρούτων ή λαχανικών σε συνδυασμό με γάλα (φυτικό ή ζωικό), γιαούρτι ή κάποιο χυμό φρούτων. Απαραίτητο για την παρασκευή του είναι ένα ηλεκτρικό μπλέντερ για την πολτοποίηση των συστατικών του.

Αποτελεί καλή πηγή πρωτεΐνης, ασβεστίου, μαγνησίου, ψευδαργύρου, φωσφόρου και άλλων βασικών λιπαρών οξέων. Πε-



ριέχει επίσης βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνης Β-12, Α και D. Περιέχει ευεργετικές βακτηριακές καλλιέργειες, καθιστώντας το σημαντική πηγή προβιοτικών και βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και στην πρόληψη εντερικών λοιμώξεων. Βελτιώνει το γαστρεντερικό σύστημα και συστήνεται σε άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη, αφού πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι

η πέψη και η απορρόφηση βελτιώθηκαν και τα συμπτώματα μειώθηκαν. Είναι ταυτόχρονα και θεραπευτικό σε άτομα με λήψη αντιβιοτικών, αφού προστατεύει πιθανή ανάπτυξη παθογόνων μικροοργανισμών.

Διατηρεί γερά τα οστά αφού μια μερίδα γιαουρτιού, περιέχει σχεδόν 300 mg ασβεστίου και έτσι καλύπτει το 25% των ημερήσιων αναγκών σε ασβέστιο.

Βοηθάει στην απώλεια βάρους και είναι κατάλληλο στην ανάκαμψη των μυών μετά την άσκηση. Η πρωτεΐνη παρέχει τα αμινοξέα που χρειάζονται οι μύες για να «αποκατασταθούν» και οι υδατάνθρακες αντικαθιστούν τα χαμένα αποθέματα ενέργειας (γλυκογόνο) των μυών, τα οποία εξαντλούνται μετά από μια σκληρή προπόνηση.

Προσφέρει βιταμίνες, ενέργεια και αποτοξινώνει τον οργανισμό. Δοκιμάστε τον παρακάτω συνδυασμό:

1 φλυτζάνι γάλα

200 γρ. γιαούρτι

1,5 φλυτζ. παγωμένα φρούτα



Σαλάτες - «πλήρες γεύμα»

Η "σαλάτα" δεν είναι μόνο ένας απλός συνδυασμών δυο-τριών ή περισσότερων λαχανικών. Η πρωτεΐνη (κοτόπουλο, αυγό) είναι απαραίτητη στη σαλάτα γιατί ενισχύει το μεταβολισμό μας και βοηθάει στη διατήρηση της υγείας των μυών, του δέρματος και των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος. Ακόμα, καλό είναι η σαλάτα να περιέχει μια μικρή ποσότητα υδατάνθρακα, όπως ένα τρίτο του φλιτζανιού βραστό καλαμπόκι ή γλυκοπατάτα ώστε να μας κρατήσει χορτάτους για περισσότερες ώρες.



Μαρούλι, σπανάκι, τοματίνια, αβοκάντο, αυγό βραστό, κατίκι Δομοκού, ελαιόλαδο & ξύδι βαλσαμικό. Συνοδεύστε με ψωμί, φρυγανιά ή παξιμάδι ολικής αλέσεως.



Ρόκα, παντζάρια, cottage cheese, ρόδι & καρυδόψιχα. Συνοδεύστε με ψωμί, φρυγανιά ή παξιμάδι ολικής αλέσεως.

Δεκέμβριος, ο μήνας των Χριστουγέννων

Η ξεχωριστή αυτή περίοδος του έτους κρύβει μία μαγεία με πολλά νοήματα που δεν είναι πάντα φανερά, όπως το νόημα της «προσφοράς», της ενότητας της οικογένειας, του «παίρνω» (δώρα), της φιλανθρωπίας (Άγιος Βασίλειος), της μεταδοτικότητας του πνεύματος των Χριστουγέννων με τα κάλαντα.

Η ανιδιοτελής προσφορά αγάπης, φρο-

ντίδας και η παροχή υλικών και συναισθηματικών αγαθών προς το συνάνθρωπο, αποτελεί μία ευκαιρία για τους ενήλικες να βελτιώσουν πτυχές της προσωπικότητά τους και ένα σπουδαίο δώρο για τα παιδιά.



Την περίοδο αυτή η οικογένεια συνηθίζει να συγκεντρώνεται γύρω από το χριστουγεννιάτικο τραπέζι, παραμερίζοντας τις υποχρεώσεις που τους στερούν τη χαρά να βρεθούν με τους δικούς τους ανθρώπους.

Το νόημα της ενότητας της οικογένειας και το νόημα του «παίρνω» και του «προσφέρω» είναι βαθιά νοήματα που έρχονται στην επιφάνεια αυτές τις μέρες.

Τα έθιμα των Χριστουγέννων

Το Χριστόψωμο

Κάθε οικογένεια ζύμωσε, αλλά και εξακολουθεί να ζυμώνει, μεγάλα «χριστόψωμα». Σε κάποιες περιοχές τα χριστόψωμα, για να διαφέρουν από τα άλλα συνηθισμένα ψωμιά, τα ζύμωσαν με μαγιά από κοπανισμένα ρεβίθια και τριμμένο ξηρό βασιλικό. Σύμφωνα με την παράδοση, τα παλαιότερα χρόνια, τελειώνοντας η εκκλησία το πρωί των Χριστουγέννων, ο παπάς πάει από σπίτι σε σπίτι και σηκώνει το «ύψωμα». Έπειτα παίρνει το χριστόψωμο, το βάζει στο κεφάλι του, το πέ-



ζει και το σπάζει στα δύο. Αν το μεγαλύτερο κομμάτι πέσει κατά το δεξί του χέρι, εκείνο το χρόνο θα γίνουν πιο πολλά σιτάρια, ενώ αν πέσει κατά το αριστερό, πιο πολλά καλαμπόκια.

Το χριστουγεννιάτικο δέντρο

Το έθιμο του χριστουγεννιάτικου δέντρου είναι γερμανικό έθιμο και εισήχθη στην Ελλάδα όταν ο βασιλιάς Όθωνας, το 1834, στόλισε το σπίτι του στο Ναύπλιο με ένα δέντρο την περίοδο των Χριστουγέννων. Στη χώρα μας άργησε να εξαπλωθεί το έθιμο και τα πρώτα αστικά σπίτια στόλισαν δέντρο τη δεκαετία του 30. Στα μέσα της δεκαετίας του 70 έγινε προσπάθεια να αντικατασταθεί με ένα στολισμένο και φωταγωγημένο καράβι, χωρίς όμως αυτή η προσπάθεια να ευοδωθεί.

Το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι

Το τραπέζι των Χριστουγέννων στρώνεται με χαρά το βράδυ της παραμονής. Επάνω του τοποθετούνται το χριστόψωμο κι ένα πιάτο μέλι. Γύρω από αυτά σκορπίζουν διάφορους ξηρούς καρπούς (καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια κλπ). Πρώτα κόβουν «του Χριστού το ψωμί». Ο πατέρας το σταυρώνει, το κόβει και δίνει από μια φέτα ψωμί στον καθένα.

Καθώς η Ελλάδα αποτελεί ένα σταυροδρόμι μεταξύ Ανατολής και Δύσης, τα

εδέσματα που κοσμούν το χριστουγεννιάτικο τραπέζι είναι πολλά και διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή.

Με επιρροές από τα Βαλκάνια, τη Μεσόγειο, την Τουρκία, την Ευρώπη, ακόμα και από τις

ΗΠΑ, εξαιτίας της παγκοσμιοποίησης, το χριστουγεννιάτικο τραπέζι στην Ελλάδα αποτελείται από ποικιλία σύγχρονων γεύσεων, αλλά και παραδοσιακών συνταγών, οι ρίζες των οποίων χάνονται στα βάθη των αιώνων.

Χοιρινό, γαλοπούλα αλλά και μαγειρευτά φαγητά με λάχανο είναι μερικά μόνο από τα ξεχωριστά εδέσματα.



Τα γλυκά των Χριστουγέννων

Στα περισσότερα σπίτια, τα Χριστούγεννα φτιάχνουν μελομακάρονα, κουραμπιέδες αλλά και δίπλες.

Τα ξεχωριστά αυτά γλυκά συνδέονται με την παράδοση της Εκκλησίας μας αφού στην Παλαιά Διαθήκη, ο προφήτης Ησαΐας, στην Προφητεία του για τη Γέννηση του Χριστού ανα-

φέρει ότι το νεογέννητο Παιδί θα τραφεί με βούτυρο και μέλι:

«Βούτυρον και μέλι φάγεται» (Ησ. 7, 14).

Γι' αυτό οι κουραμπιέδες παρασκευάζονται με βούτυρο και τα μελομακάρονα με μέλι και τα παραθέτουμε τα Χριστούγεννα.



«Ένα μύθο θα σας πω...»

Το σχολικό έτος 2021-22, μαθητές του σχολείου μας ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα των διοργανωτών του Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Ολυμπίας για Παιδιά και Νέους και δημιούργησαν μία ταινία μικρού μήκους με τίτλο «**Qu' est-ce que c'est Couscouse?**». Τους μαθητές οργάνωσε και στήριξε η εκπαιδευτικός-οικονομολόγος του σχολείου μας Γκόλφου Γαβριλιάδη και γονείς των παιδιών. Τα γυρίσματα έγιναν στο χώρο του Λυκείου Ανδραβίδας, στο Λαογραφικό Μουσείο της Ανδραβίδας και σε σπίτια μαθητών.

Την Παρασκευή 15 Ιουλίου 2022, στον ξεχωριστό χώρο του Σινέ Ρόδον στον Σταφιδόκαμπο, παρουσιάστηκε η ταινία των μαθητών του σχολείου μας

μαζί με τις ταινίες των μαθητών του ΓΕ.Λ Βαρθολομιού, Καράτουλα και Λεχαινών, των Γυμνασίων Καράτουλα, Σαβαλίων και Χαβαρίου και του ΕΠΑΛ Λεχαινών.

Στη δράση «Ένα μύθο θα σας



πω...» πήραν μέρος 270 παιδιά από 17 Γυμνάσια και Λύκεια της Ηλείας και δημιουργήθηκαν 18 ταινίες μικρού μήκους.

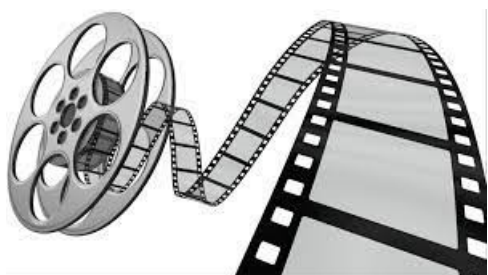
Δημιουργήθηκαν 18 κινηματογραφικά εργαστήρια και με την εμπύχωση και την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών και των σκηνοθετών του φεστιβάλ επιλέχθηκαν θέματα από το μυθολογικό και ιστορικό υπόβαθρο κάθε περιοχής και μέσα από την κινηματογραφική δημιουργία αναδείχθηκαν ιδιαίτερα στοιχεία κάθε τόπου.

Γυρίστηκαν ταινίες μυθοπλασίας, ντοκιμαντέρ αλλά και ταινίες κινουμένων σχεδίων. Το άρτιο αποτέλεσμα των μαθητικών προσπαθειών καθρεπτίζει τον άψογο τρόπο με τον οποίο συνεργάστηκαν και τη διάθεσή τους για δημιουργία. Πολλά συγχαρητήρια σε όλους τους συντελεστές αυτής της δράσης. Ευχόμαστε και άλλοι μαθητές και εκπαιδευτικοί να εμπλακούν φέτος στην αξιόλογη αυτή δράση!



«Αντιγόνη»

Τη βραβευμένη ταινία, στο 23^ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Ολυμπίας για παιδιά και νέους, «Αντιγόνη» είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν οι μαθητές του σχολείου μας στο Σινέ Άστρον στα Λεχαινά.



Η ταινία γυρίστηκε στον Καναδά και κέρδισε τα βραβεία καλύτερης ταινίας και σκηνοθεσίας στα Κρατικά βραβεία του Καναδά καθώς και το Βραβείο Διεθνούς Κριτικής Επιτροπής

για Καλύτερη Ταινία Μεγάλου Μήκους, Βραβείο Κριτικών Επιτροπών των Παιδιών (ηλικίας 13 ετών και άνω) για Καλύτερη Ταινία Μεγάλου Μήκους, Βραβείο της Ομοσπονδίας Κινηματογραφικών Λεσχών Ελλάδας (ΟΚΛΕ).

Το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Ολυμπίας για Παιδιά και Νέους ιδρύθηκε το 1997 από τον σκηνοθέτη Δημήτρη Σπύρου. Πραγματοποιείται κάθε χρόνο την πρώτη εβδομάδα του Δεκεμβρίου στον Πύργο, πρωτεύουσα του νομού Ηλείας της περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας.

Για το διαγωνιστικό πρόγραμμα του (που περιλαμβάνει ταινίες μυθοπλασίας, animation και ντοκιμαντέρ,

μικρού και μεγάλου μήκους) επιλέγει ταινίες που απευθύνονται στα παιδιά και τους νέους, είναι πρόσφατης παραγωγής και μπορεί να προέρχονται από οποιαδήποτε χώρα του κόσμου. Είναι το μοναδικό στο είδος του στην Ελλάδα και περιλαμβάνεται ανάμεσα στα κορυφαία φεστιβάλ για παιδιά και νέους της Ευρώπης και διεθνώς, όπου έχει αποκτήσει μεγάλη ακτινοβολία και αναγνώριση, γεγονός το οποίο οφείλει στις αισθητικές επιλογές, στην εκπαιδευτική διάσταση, στην οργανωτική αρτιότητα, στη ζεστή φιλοξενία του και στην ενεργητική συμμετοχή χιλιάδων παιδιών και νέων.

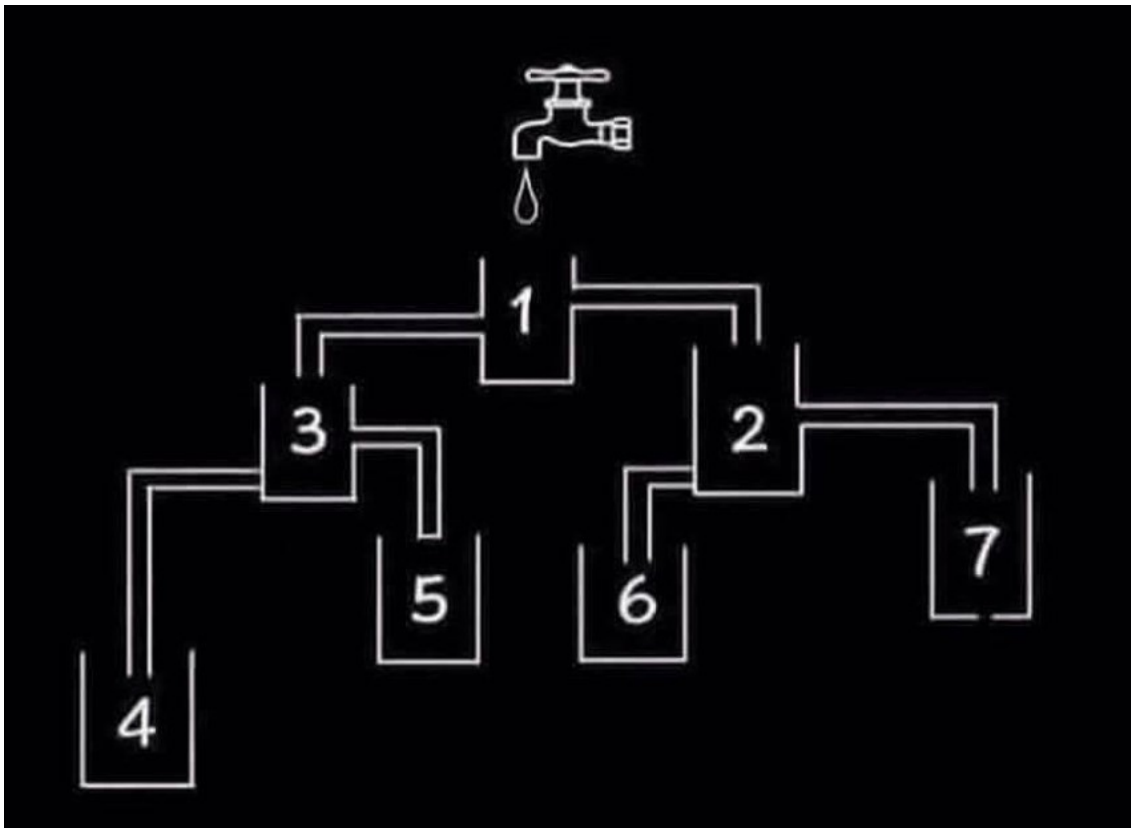
[Φεστιβάλ Κινηματογράφου Ολυμπίας για παιδιά και νέους | Νεανικό Πλάνο \(neanikoplano.gr\)](http://neanikoplano.gr)



**Διεθνές Φεστιβάλ
Κινηματογράφου Ολυμπίας
για Παιδιά & για Νέους**



Ποιο από τα 7 δοχεία θα γεμίσει πρώτο;



Πόσα σπίρτα βλέπετε;



Ακροστιχίδες

Η ακροστιχίδα της διατροφής

---- Δηλώνει άρνηση
 ----- Βασικό στοιχείο της διατροφής μας (αντιστρ.)
 ----- Σαλάτες με βρίσκονται καθημερινά στο τραπέζι (αντιστρ.)
 ----- Το τυρί , το βούτυρο είναι τέτοια προϊόντα
 ----- Θρεπτική χωρίς αρχή.
 ----- Σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν τα φασόλια και οι φακές
 ----- Συμπληρώνουν την υγιεινή διατροφή.
 ----- Η παραγωγή πρέπει να είναι και όχι χημική (με άρθρο)

Η ακροστιχίδα της υγείας

----- Συστατικό των δημητριακών
 ----- Αίσθηση σχετική με τις τροφές
 ----- Παράγεται άφθονο στον τόπο μας
 ----- Υπάρχουν και φυτικές
 ----- Υπάρχει άφθονο στο γάλα

Κορομηλά Γεωργία

Η ταυτότητα του σχολείου μας



Γενικό Λύκειο Ανδραβίδας

Ηρώων Πολυτεχνείου 1

Τηλ: 26230-54363

mail@lyk-andrav.ilei.sch.gr

Το Λύκειο της Ανδραβίδας ιδρύθηκε το 1980 και στεγάζεται σε ένα διάροφο, ευρύχωρο κτίριο. Βασική προτεραιότητα του σχολείου μας είναι να κάνει καθημερινή πράξη τον σεβασμό στις αρχές και τους κανόνες που ρυθμίζουν τη σχολική ζωή.

Προσπαθούμε για ένα σχολείο ισονομίας, ισότητας, δημιουργικότητας, όπου οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να αναδεικνύουν τα ιδιαίτερα ταλέντα τους και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, που θα συνεργάζεται με τους γονείς των μαθητών, θα είναι ανοικτό στην κοινωνία, παρακολουθώντας με ενδιαφέρον και ευαισθησία τα προβλήματα και τις ιδιαιτερότητες της τοπικής κοινότητας.

