

ΕΕΕΕΚερνυραϊκό ραπόρτο

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021

ΤΕΥΧΟΣ 2
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



Χριστούγεννα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Οι μήνες, γιορτές και έθιμα ανά την Ελλάδα	2
Χριστούγεννα στην Κέρκυρα	3
Η σωστή χρήση του διαδίκτυου	4
Zumba των Χριστουγέννων	5
Για το Θυμό και τη λύπη	6
Χριστουγεννιάτικη σειροθέτηση	7
Η επτανησιακή κουζίνα τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά	8
Τα φρούτα και τα λαχανικά των Χριστουγέννων	9
Χριστουγεννιάτικο δέντρο φυσικό ή τεχνητό;	10
Ήρθαν τα Χριστούγεννα!	11
Άγιος Σπυρίδωνας-ο προστάτης του νησιού μας	12
3 Δεκεμβρίου, η δικιά μας μέρα...είναι κάθε μέρα!	13
Ευχαριστίες- Ευχές	14



Χριστούγεννα!! Μια λέξη, χίλιες εικόνες, άπειρες μυρωδιές. Όλοι μας ακούγοντας αυτήν την λέξη στο νου μας έρχονται χαρούμενες στιγμές, η ζεστασιά του σπιτιού, τα πολύχρωμα φωτάκια του στολισμένου δέντρου, χαμόγελα, αγκαλιές, μυρωδιές λαχταριστών γλυκών και νόστιμων φαγητών, κανέλα, γαρύφαλλο, πορτοκάλι....

Είναι η καλύτερη περίοδος του χρόνου, η πιο ελπιδοφόρα και έτσι πρέπει να είναι μιας και **«δι' ημάς γάρ γεννήθη παιδίον νέον ο προ αιώνων θεός».**

Το 2ο τεύχος της εφημερίδας μας είναι αφιερωμένο στα

Χριστούγεννα. Οι μέρες που διανύουμε είναι μια γλυκιά προσμονή. Η προσμονή της ελπίδας και της χαράς.

Την πρώτη μέρα του Δεκέμβρη στο σχολείο μας περιμενε μια ευχάριστη έκπληξη: ένα ημερολόγιο αντίστροφης μέτρησης για τα Χριστούγεννα! Κάθε μέρα ανοίγαμε το φάκελο και μια χριστουγεννιάτικη δραστηριότητα μας περίμενε που θα μας έφερνε πιο κοντά στις χριστουγεννιάτικες διακοπές!

Όλοι μαζί στολίσαμε το χριστουγεννιάτικο δέντρο, κατασκευάσαμε όμορφα στολίδια, γράψαμε ευχές στις χριστουγεννιάτικες κάρτες, τρα-

γουδήσαμε τα κάλαντα, γράψαμε τα γράμματα στον Άγιο Βασίλη, διαβάσαμε όμορφα παραμύθια, παίζαμε το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού, μαγειρέψαμε λαχταριστές συνταγές... Με λίγα λόγια περάσαμε καταπληκτικά!

Παράλληλα στις 12 Δεκεμβρίου η Κέρκυρα φοράει τα καλά της και γιορτάζει τον Άγιο Σπυρίδωνα. Τον δικό μας Άγιο! Πατροπαράδοτα και φέτος φτιάξαμε λουκουμάδες και τιμήσαμε τον πολιούχο μας.

Οι μήνες, γιορτές και έθιμα ανά την Ελλάδα

της Κατερίνας Πολυστηριάδου, Κοινωνιολόγος ΠΕ 78



Νοέμβριος

Ο τελευταίος μήνας του φθινοπώρου που λόγω των πολλών βροχών ονομάζεται Βροχάρης και εξαιτίας των γεωργών που σπέρνουν Σποριάς. Ο μήνας αυτός έχει 30 μέρες και περιλαμβάνει πολλές θρησκευτικές γιορτές που έχουν συνδεθεί με διάφορα έθιμα ανά την Ελλάδα. Η γιορτή που ξεχωρίζει είναι στις 21 Νοεμβρίου «Τα Εισόδια της Θεοτόκου» κατά την οποία συνηθιζόταν οι γεωργοί να σταματούν για αυτή την ημέρα την δουλειά και να τρώνε ένα συγκεκριμένο φαγητό τα «πολυσπόρια». Σημαντική μέρα είναι και η γιορτή των Ταξιαρχών στις 8 Νοεμβρίου που σε κάποια μέρη όπως στη Θράκη οι κάτοικοι δεν άφηναν έξω από το σπίτι τα παπούτσια τους το βράδυ φοβούμενοι μην τους



«πάρει τη ζωή» ο Αρχάγγελος Μιχαήλ.

Ας δούμε κάποιες Νοεμβριότητες παροιμίες:

- Τον Οκτώβρη τα κουδούνια, το Νοέμβρη παραμύθια.

- Όταν έρθει ο Νοέμβρης σιγοπαίνει ο χειμώνας.
- Οποίος σπείρει τον Νοέμβρη ούτε σπόρο δεν θα πάρει.

Οι εκκλησιαστικές και εθνικές γιορτές του Νοεμβρίου:

1η Νοεμβρίου: Κοσμά και Δαμιανού, των Αγίων Αναργύρων

8η Νοεμβρίου: Ταξιαρχών Μιχαήλ και Γαβριήλ

9η Νοεμβρίου: Αγίου Νεκταρίου

11η Νοεμβρίου: Αγίου Μηνά

14η Νοεμβρίου: Αγίου Φιλίππου

17η Νοεμβρίου: Επέτειος του Πολυτεχνείου

21η Νοεμβρίου: Εισόδια της Παναγίας

25η Νοεμβρίου: Αγίας Αικατερίνης

26η Νοεμβρίου: Αγίου Στυλιανού

30η Νοεμβρίου: Αγίου Ανδρέα

Δεκέμβριος

Ο τελευταίος μήνας του έτους και ο πρώτος του χειμώνα. Έχει 31 μέρες και είναι πλούσιος σε γιορτές και έθιμα. Σημαντικότερη από όλες τις γιορτές είναι τα Χριστούγεννα που είναι συνδεδεμένη στις καρδιές των ανθρώπων με χαρά, αγάπη και προσμονή για καλύτερες μέρες.

Άλλες γιορτές σημαντικές τον μήνα αυτό είναι η γιορτή της Αγίας Βαρβάρας στις 4 Δεκεμβρίου που την παραμονή της γιορτής της οι κάτοικοι της Δράμας μικροί και μεγάλοι φτιάχνουν καραβάκια στα οποία τοποθετούν κεριά και τα αφήνουν να πλεύσουν στα νερά μπροστά από την εκκλησία της Αγίας με στόχο να πάνε όσο πιο μακριά γίνεται χωρίς να σβήσει το κεριά ώστε να πραγματοποιηθεί η ευχή τους. Την μέρα εκείνη φτιάχνουν και τρώνε στα σπίτια της γνωστή Βαρβάρα.

Στις 6 Δεκεμβρίου μέρα της γιορτής του Αγίου Νικολάου γιορτάζουν οι ναυτικοί καθώς θεωρείται προστάτης τους. Στην Άνδρο γίνεται μαθητική παρέλαση ενώ η μέρα σύμφωνα με την παράδοση δείχνει τον καιρό της επόμενης χρονιάς. Οι μέρες από την Αγία Βαρβάρα έως τον Άγιο Νικόλαο ονομάζονται και Νικολοβάραρα.

Στις 12 Δεκεμβρίου είναι και η γιορτή του Αγίου Σπυρίδωνα, προστάτη της Κέρκυρας. Την παραμονή, αλλά και την μέρα της γιορτής του στα σπίτια του νησιού φτιάχνονται λουκουμάδες που προσφέρονται ως κέρασμα. Ακόμη την μέρα αυτή ανάβει η χριστουγεννιάτικη διακόσμηση της πόλης.

«Σημαντικότερη από όλες τις γιορτές είναι τα Χριστούγεννα που είναι συνδεδεμένη στις καρδιές των ανθρώπων με χαρά, αγάπη και προσμονή για καλύτερες μέρες...»

Ας δούμε κάποιες από τις παροιμίες του Δεκέμβρη:

- Χιόνι του Δεκεμβρίου, χροσάφι του καλοκαιριού.
- Να 'ναι Χριστούγεννα στεγνά, τα Φώτα χιονισμένα και τα Λαμπρά βρεχούμενα, αμπάρια γιομισμένα.
- Άγια Βαρβάρα μίλησε κι ο Σάββας απειριθι :
- -Μαζέψτε ξύλα κι άχυρα και σύρτε και στο μύλο, γιατί Αι - Νικόλας έρχεται στα χιόνια φορτωμένος.

Οι εκκλησιαστικές και εθνικές

γιορτές του Δεκεμβρίου:

4ης Δεκεμβρίου: Αγίας Βαρβάρας

5ης Δεκεμβρίου: Αγίου Σάββα

6ης Δεκεμβρίου: Αγίου Νικολάου

9ης Δεκεμβρίου: Αγίας Άννας

12ης Δεκεμβρίου: Αγίου Σπυρίδωνα

15ης Δεκεμβρίου: Αγίου Ελευθερίου

22α Δεκεμβρίου: Αγίας Αναστασίας Φαρμακολύττριας

25ης Δεκεμβρίου: Χριστούγεννα

26ης Δεκεμβρίου: Σύναξις Υπεραγίας Θεοτόκου

27η Δεκεμβρίου: Αγίου Στεφάνου

Πηγές:

<https://mhnes-12.weebly.com>

<http://dim-karat.ilei.sch.gr>

<https://www.eleftheria.gr>

<https://mhnes-12.weebly.com>

<https://visit.corfu.gr>

<https://www.newsit.gr>

<https://www.iefimerida.gr>

<http://www.corfuland.gr>

Χριστούγεννα στην Κέρκυρα

της Κατερίνας Πολυστηριάδου, Κοινωνιολόγος ΠΕ 78



Τα έθιμα της εορταστικής περιόδου των Χριστουγέννων είναι πολλά ανά την Ελλάδα. Όμως επειδή είμαστε το «ΕΕΕΕΚερκυραϊκό Ραπόρτο» θα αναφέρουμε τι συμβαίνει τις γιορτινές αυτές μέρες στο νησί μας. Τα έθιμα του νησιού έχουν επηρεαστεί από την κυριαρχία των Ενετών, τις ελληνικές παραδόσεις και τα έθιμα των Ιόνιων νησιών.

Η πόλη της Κέρκυρας στολισμένη με χριστουγεννιάτικη διακόσμηση που προσθέτει στην ομορφιά της παλιάς πόλης κάνει το κλίμα μαγικό. Τα σπίτια προετοιμάζονται για τις γιορτές αρχίζοντας από το καθαρίσμα και γυάλισμα

όλων των ασημικών του σπιτιού που θα στολίσουν το χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Το χριστουγεννιάτικο δέντρο στολίζεται με χρυσωμένα καρύδια, φρούτα, βαμβάκι ενώ τους τοίχους διακοσμούν θαλασσόξυλα διακοσμημένα με χρυσές και ασημένιες κορδέλες.

Την ημέρα των Χριστουγέννων σερβίρεται η πηχτή σούπα «αυγολέμονο» που φτιάχνεται με μπόλικο ρύζι που έχει βραστεί σε ζωμό κότας. Το ψωμί εκείνης της μέρας είναι χειροποίητο και ονομάζεται «μποτσόνι». Το κυρίως πιάτο της μέρας αυτής είναι ο γάλλος (γαλοπούλα), με

γέμιση από κουκουνάρια και κάστανα ενώ το γεύμα συνοδεύεται από κόκκινο κρασί νέας σοδειάς.

Την δεύτερη μέρα των Χριστουγέννων σερβίρεται το «μπουτίνο», ένα τοπικό παστίτσιο με γλυκιά κρούστα. Το ποτό της ημέρας είναι αρετσίνωτο κρασί λευκό ή μαύρο και για γλυκό φτιάχνεται η «σουκομαΐδα», μια πίτα νωπή από ξερά σύκα ζυμωμένη με μούστο, σπόρους μάρθου, πιπέρι και ξύσμα από λεμόνι.

Κερκυραϊνά Κάλαντα Χριστουγέννων

της Κατερίνας Πολυστηριάδου, Κοινωνιολόγος ΠΕ 78

Τα Κάλαντα των Χριστουγέννων λέγονται στην Κέρκυρα τόσο την παραμονή όσο και την μέρα των Χριστουγέννων. Οι στίχοι είναι διαφορετικοί από της υπόλοιπης Ελλάδας και έχουν χρώμα Επτανησιακό. Εξιστορούν λοιπόν, την γέννηση του Χριστού αλλά και την ταραχή του Ηρώδη. Λέγονται από μικρούς και μεγάλους, πολιτιστικούς συλλόγους, χορωδίες και φιλαρμονικές του νησιού. Ας τα μάθουμε και εμείς...

"Ας την καλησπερίσουμε τούτην τη φαμελίαν ο Θεός να την πολυχρονά και νάχει την υγείαν. Λαμπροφοράει η ανατολή η δύσις καμαρώνει των Χριστουγέννων εορτή αύριο ξημερώνει. Χριστός γεννάται σήμερα εν Βηθλεέμ τη πόλει οι ουρανοί αγάλλονται χαίρεται η φύσις όλη. Εκ τη Περσίας έρχονται τρεις μάγοι με τα δώρα άστρον λαμπρόν τους οδηγεί χωρίς να λείψει ώρα. Φτάσαντες εις Ιερουσαλήμ με πόθον ερωτώσι, που εγεννήθη ο Χριστός να παν να τον ευρώσι. Δια Χριστόν ως ήκουσεν ο βασιλεύς Ηρώδης, αμέσως εταράχτηκε κι έγινε θηριώδης. Κράζει τους Μάγους κ' ερωτά που ο Χριστός γεννάται - Εις Βηθλεέμ το Σπήλαιον ως η γραφή διηγάται. Τους είπε να υπάγωσι και όπου τον ευρώσι να τον επροσκυνήσωσι να παν να του ειπώσι. Εν τω σπηλαίω έρχονται βρίσκουν την Θεοτόκον που εβάστα στις αγκάλες της τον άγιόν της τόκον. Γονατιστοί τον προσκυνούν και δώρα του χαρίζουν

Η σωστή χρήση του διαδικτύου

της Νατάσας Τσιριγγάκη Κοινωνική Λειτουργός ΠΕ30

«...να γνωρίζουμε
τρόπους
πρόληψης και
αντιμετώπισης
των κινδύνων και
να έχουμε
επιλογές για την
αποφυγή τους.»

Το Διαδίκτυο είναι ένα δυνατό εργαλείο στα χέρια μας, που όμως αν δεν το χρησιμοποιούμε σωστά μπορεί να εμπερικλείει κινδύνους. Η πρόκληση στο Διαδίκτυο είναι να μπορούμε να αναγνωρίζουμε πιθανούς κινδύνους, να γνωρίζουμε τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης των κινδύνων και να έχουμε επιλογές για την αποφυγή τους.

Ο αριθμός των χρηστών στο Διαδίκτυο έχει ξεπεράσει το ένα δισεκατομμύριο! Ο τεράστιος αυτός αριθμός φανερώνει τη μεγάλη σημασία που έχει πλέον στη ζωή μας. Το Διαδίκτυο περιέχει, όμως, και αριθμό κινδύνων τους οποίους πρέπει να γνωρίζουν οι χρήστες.

Οι κυριότεροι κίνδυνοι που συνεπάγονται από τη χρήση του διαδικτύου είναι:

- Ακατάλληλο Περιεχόμενο
- Ανεπιθύμητα Μηνύματα
- Αποξένωση από τον Πραγματικό Κόσμο
- Αποπλάνηση
- Βίαια Παιχνίδια
- Εθισμός
- Εκφοβισμός
- Ηλεκτρονικός Τζόγος
- Υποκλοπή Προσωπικών Δεδομένων
- Ιοί

Ασφαλής χρήση του διαδικτύου:
Συμβουλές για γονείς

- Μην αποτρέπετε το παιδί σας από το να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο. Ενημερώστε το για τους κινδύνους που κρύβει και μάθετέ το να προστατεύεται από αυ-

τούς.

- Τοποθετήστε τον υπολογιστή σας σε επιβλέψιμο μέρος του σπιτιού όπως το σαλόνι και όχι σε απομονωμένους χώρους όπως το υπνοδωμάτιο του παιδιού σας.

- Συμβουλευτέ το παιδί σας να μη δίνει προσωπικά του στοιχεία (όνομα, διεύθυνση, αριθμό τηλεφώνου, φωτογραφίες) σε αγνώστους που συναντά στο

- διαδίκτυο.

- Επιβλέπετε το παιδί σας όταν χρησιμοποιεί τα chatrooms (χώρους συνομιλίας). Μην αφήνετε το παιδί σας να συναντήσει κάποιον που γνώρισε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

(facebook, Instagram, messenger)

• Προτείνετε στο παιδί σας τη χρήση ιστοσελίδων με επιμορφωτικό και ψυχαγωγικό περιεχόμενο κατάλληλο για την ηλικία του.

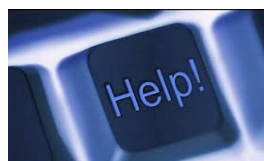
• Εγκαταστήσετε στον υπολογιστή σας ένα λογισμικό φίλτρο που απαγορεύει την προσπέλαση σε ανάρμοστες και επικίνδυνες ιστοσελίδες.

• Δε θα πρέπει να δίνετε σε κανέναν τον κωδικό πρόσβασης στο εικονικό προφίλ σας. Όποιος αποκτά πρόσβαση στο προφίλ σας μπορεί να διαχειριστεί πλήρως τα δεδομένα που εμφανίζονται σε αυτό.

• Μην ανεβάζετε στο προφίλ σας φωτογραφίες όπου φαίνεται καθαρά η τοποθεσία στην οποία βρίσκεστε (ειδικότερα αν πρόκειται για το σπίτι σας, το σχολείο ή μέρη που συχνάζετε). Έτσι θα μειώσετε τις πιθανότητες εντοπισμού σας στο φυσικό κόσμο.

• Αν δεχθείτε ένα προσβλητικό ή ανεπιθύμητο μήνυμα, καταγγέλλετε το στη **SafeLine**. Οι πολίτες μπορούν να επικοινωνούν, ανώνυμα ή επώνυμα, με τη **Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος**, προκειμένου να παρέχουν πληροφορίες ή να καταγγέλλουν παράνομες πράξεις ή δραστηριότητες που τελούνται μέσω διαδικτύου, στα ακόλουθα στοιχεία επικοινωνίας:

Τηλεφωνικά: 111 88



Στέλνοντας μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) στο: cm@cybercrimeunit.gov.gr

• Να έχετε πάντα υπόψιν σας ότι οι πληροφορίες που δημοσιεύετε στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης είναι προσβάσιμες, επομένως, καλό θα ήταν να μην παρέχετε στοιχεία και φωτογραφίες που θα σας έφεραν σε δύσκολη θέση. Ακόμα και όταν

διαγράψετε το προφίλ σας πολλές πληροφορίες δεν αφαιρούνται και ενδέχεται να τις συναντήσετε και αλλού στο διαδίκτυο.

• Να γνωρίζετε ότι από τη στιγμή που προσθέτετε στη λίστα των φίλων σας κάποιο άτομο (αποδοχή friend request), αυτό αποκτά πρόσβαση στα προσωπικά δεδομένα που εμφανίζονται στο προφίλ σας, μεταξύ των οποίων οι φωτογραφίες και τα στοιχεία επικοινωνίας σας.

Τη φετινή σχολική χρονιά, σε συνέχεια της προηγούμενης, εφαρμόζεται στο σχολείο Πρόγραμμα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο προσαρμοσμένο στις ανάγκες των μαθητών.

Πηγές:

<http://www.safeline.gr>

<http://lyk-vatheos.eyv.sch.gr/ProjectFiles/Pro2011-2012/AsfaleiaDiadiktyo.pdf>

«... εφαρμόζεται
στο σχολείο
Πρόγραμμα
Ασφαλούς
Πλοήγησης στο
Διαδίκτυο
προσαρμοσμένο
στις ανάγκες των
μαθητών.»

Zumba των Χριστουγέννων

του Γεώργιου Σωτηριάδη, Φυσικής αγωγής ΠΕ 11

Στο πλαίσιο της γιορτής των Χριστουγέννων θα χορέψει ένα τμήμα παιδιών zumba.

Με το χορό καταφέρνουμε να αναπτύξουν οι μαθητές μας δεξιότητες ισορροπίας, αίσθηση ρυθμού, ευεξία, καλή διάθεση και πνευματική διαύγεια.

Σε συνεργασία με τον επικαιρικό μουσικό του σχολείου θα επιλέξουμε το κατάλληλο ρυθμό για τα παιδιά, που θα τα βοηθήσει ώστε να έχουμε το καλύτερο αποτέλεσμα.



Για το Θυμό και τη λύπη...

της Μαρίας Σαγιαδινού, Ψυχολόγος ΠΕ23

Θέλω να μοιραστώ μαζί σας μια σύντομη ιστορία, που πραγματεύεται τα συναισθήματα της θλίψης και του θυμού. Εδώ δεν αναφερόμαστε σε εκείνους τους θυμούς, που έχουν τεράστια ισχύ, που μπορεί να ξεφύγουν και να εκρήγνυνται χωρίς έλεγχο. Αυτοί συνήθως απαιτούν ειδική θεραπευτική αντιμετώπιση και παρέμβαση. Εδώ αναφερόμαστε σε θυμούς μικρότερης ή μεγαλύτερης έντασης, που αποτελούν μια προσπάθεια να κοινοποιηθούν και να επικοινωνήσουν, έστω και με ακατάλληλο τρόπο.

Συχνά, συμβαίνει ν' αναγνωρίζουμε το θυμό πιο εύκολα από άλλα συναισθήματα, τόσο σε

εμάς τους ίδιους όσο και στους άλλους. Αν κοιτάζουμε, όμως, πιο προσεκτικά, αν «σκάψουμε» λίγο πιο κάτω, συναντάμε πέρα από έναν θυμωμένο άνθρωπο, κάποιον που έχει πληγωθεί, έχει πονέσει, έχει αδικηθεί... Μοιάζει σα να είναι η οργή και η θλίψη οι δυο πλευρές ενός νομίσματος. Χρειάζεται ν' αφιερώσουμε χρόνο και προσπάθεια, ώστε να καταλάβουμε τι θέλει να μας «πει» το κάθε συναίσθημα και τι μας «ζητάει». Έτσι, μαθαίνουμε περισσότερα για τους εαυτούς και τις ανάγκες μας, κατανοούμε τι μας συμβαίνει και τι συμβαίνει στον Άλλο Άνθρωπο. Με αυτό τον τρόπο προχωράμε

σε ουσιαστικές σχέσεις μεταξύ μας... Κάθε φορά που πλησιάζουμε ένα θυμωμένο παιδί, ας προσπαθήσουμε να μη φύγουμε ή να μην απανηθίσουμε με θυμό (οι πιο συχνές από τις αντιδράσεις μας!), αλλά ν' «ακούσουμε» το θυμό του, να δώσουμε χρόνο να καταλάβουμε τι συμβαίνει και γιατί θύμωσε, τι άλλο νιώθει και τι χρειάζεται; Και κάπως έτσι, ίσως ανακαλύψουμε και περισσότερα για τον δικό μας εσωτερικό κόσμο και τις εκφράσεις του...

«Η Θλίψη και η Οργή»

Χόρχε Μπουκάι

Ιστορίες να σκεφτείς, Εκδόσεις Opera

«Ήταν μια φορά και έναν καιρό, μια πανέμορφη λίμνη. Ήταν μια λίμνη με νερά κρυστάλλινα και καθαρά, όπου κολυμπούσαν ψάρια όλων των χρωμάτων, κι όπου όλες οι αποχρώσεις του πράσινου λαμπύριζαν διαρκώς...

Ως εκείνη τη μαγική και διάφανη λίμνη έφτασαν η θλίψη και η οργή για να κάνουν μπάνιο παρέα.

Και οι δυο έβγαλαν τα ρούχα τους και, γυμνές, μπήκαν στη λίμνη.

Η οργή, που βιαζόταν (όπως συμβαίνει πάντα στην οργή, χωρίς να ξέρει γιατί), έκανε μπάνιο στα γρήγορα, κι ακόμα πιο γρήγορα βγήκε από το νερό...

Αλλά η οργή είναι τυφλή-ή τέλος πάντων, δεν βλέπει ξεκάθαρα την πραγματικότητα. Έτσι, γυμνή και καθαρή, φόρεσε βγαίνοντας από το νερό, το πρώτο ρούχο που βρήκε...

Και συνέβη εκείνο το ρούχο να μην είναι το δικό της, αλλά της θλίψης...

Και έτσι, ντυμένη θλίψη, η οργή έφυγε.

Πολύ ήρεμη, πολύ γαλήνια, διατεθειμένη, όπως πάντα να παραμείνει σε όποιο μέρος βρίσκεται, η θλίψη τελείωσε το μπάνιο της και-χωρίς καμιά βιασύνη-ή καλύτερα, χωρίς συναισθήση του χρόνου που περνάει, τεμπέλικά και αργά βγήκε από τη λίμνη.

Στην όχθη συνειδητοποίησε ότι τα ρούχα της δεν ήταν πια εκεί.

Όπως όλοι ξέρουμε, αν υπάρχει κάτι που δεν αρέσει καθόλου στη θλίψη είναι να μένει γυμνή. Έτσι, φόρεσε το μοναδικό ρούχο, που υπήρχε δίπλα στη λίμνη: το φόρεμα της οργής.

Λένε ότι από τότε, πολλές φορές συναντάμε την οργή τυφλή, σκληρή, τρομερή και θυμωμένη. Αλλά αν σταματήσουμε για λίγο και κοιτάξουμε καλύτερα, καταλαβαίνουμε ότι αυτή οργή, που βλέπουμε είναι μόνο μια μεταμφίεση, κι ότι πίσω από την όψη της οργής, στην πραγματικότητα κρύβεται η θλίψη.»



Χριστουγεννιάτικη σειροθέτηση

της Ελένης Φιλίδη, Λογοθεραπεύτρια ΠΕ 21

Μετράμε αντίστροφα για τα Χριστούγεννα και οι σχολικές υποχρεώσεις μπορούν να περιμένουν! Όμως, μπορούμε να περάσουμε τον ελεύθερο χρόνο μας δημιουργικά και αποδοτικά, φτιάχνοντας ιστορίες.

Μπορούμε μαζί με τα παιδιά να γράψουμε πάνω σε ένα χαρτί διάφορα αντικείμενα, Χριστουγεννιάτικα, να τα κόψουμε και να τα βάλουμε σε ένα δοχείο. Στη συνέχεια διαλέγουμε ο καθένας από 4 χαρτάκια τυχαία και με αυτά φτιάχνουμε μια φανταστική ιστορία με συνοχή.

Άλλη μια δραστηριότητα

τα είναι οι ασκήσεις σειροθέτησης γεγονότων ή εικόνων. Με



αυτές τα παιδιά ενισχύουν: Το λεξιλόγιο, τη μορφοσυντακτική ενημερότητα, την οπτική αντίληψη, την μνήμη και την προ-

σοχή, τις χωροχρονικές έννοιες, την κατανόηση γραπτού και προφορικού λόγου, τις εκτελεστικές λειτουργίες και την κριτική σκέψη.

Μπορούμε να ζητήσουμε από το παιδί να βάλει τις εικόνες στη σωστή σειρά και στη συνέχεια να περιγράψει την ιστορία που έφτιαξε είτε προφορικά είτε γραπτά. Βοηθούμε το παιδί κάνοντάς του ερωτήσεις του τύπου «ποιός, πού, πότε, τι και γιατί».

Η επτανησιακή κουζίνα τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά

του Παύλου Περούλη, Διατροφής ΠΕ 88.04

*«τα Χριστούγεννα
επιτάσσουν να
βρίσκεται στο
γιορτινό τραπέζι το
νούμπουλο, οι
συκομαΐδες και τα
τζαλέτια.»*

*«Έθιμο των
Κερκυραίων είναι
στο γιορτινό
τραπέζι να
σερβίρεται πάντα
κρασί της νέας
σοδειάς
συνοδευόμενο με
συκομαΐδα.»*

Βενετσιάνικο χρώμα και γεύσεις έχουν οι γιορτές των Χριστουγέννων στην Κέρκυρα, με ήθη και έθιμα.

Σε κάθε σπίτι της Κέρκυρας, αναφέρει το ΑΠΕ, τα Χριστούγεννα επιτάσσουν να βρίσκεται στο γιορτινό τραπέζι το νούμπουλο, οι συκομαΐδες και τα τζαλέτια.

ΤΟ ΝΟΥΜΠΟΥΛΟ



Έτσι ξεκίνησε η παραγωγή «σαλάδων» δηλαδή αλλαντικών στο νησί. Το νούμπουλο φορμαρισμένο ήταν και παραμένει το πιο δημοφιλές αλλαντικό στην Κέρκυρα, ευρέως γνωστό και ως κερκυραϊκό προσούτο. Στην αρχή το νούμπουλο γινόταν μόνο από τους κρεοπώλες της εποχής που επεξεργάζονταν το κρέας από τα χοιροσφάγια. Μετά έγινε η παραδοσιακή συνταγή κάθε σπιτιού. Πρόκειται ένα κομμάτι χοιρινό κρέας, που αρχικά παστώνεται με χοντρό αλάτι, μαρινάρεται με κερκυραϊκό κόκκινο κρασί, με μπαχαρικά και βότανα της κερκυραϊκής γης. Στη συνέχεια αφού περάσει σε φυσικό έντερο χοιρινό και πασπαλιστεί με ρίγανη και πιπέρι, καπνίζεται με αρωματικά κλαριά από φασκόμηλο,

φλισκούνι, σχίνο, ρίγανη και δάφνη και ωριμάζει για πολλές μέρες στον αέρα.

Το νούμπουλο σερβίρεται την παραμονή των Χριστουγέννων, κομμένο σε πολύ λεπτές φέτες, συνοδευοντας το «μποτσόν» μία γεμάτη πλήρη κανάτα με κόκκινο κρασί νέας σοδειάς, τα τυριά και τις δροσερές σαλάτες της εποχής.

Το χριστουγεννιάτικο τραπέζι θα ξεκινήσει την πρώτη μέρα με

το αυγολέμονο μια πηχτή σούπα από ρύζι βρασμένο στο ζωμό κότας και «παχιά» κρέμα αυγολέμονου

Το γεύμα συνοδεύει η σούπα από μοσχάρι και το χοιρινό μπουτί, που είναι παραγεμισμένο με σκόρδο και αλατοπίπερο, αργοψημένο στο φούρνο, αλλά και το αρνάκι με ντόπιες αγρινάρες

τη δεύτερη μέρα με

τη γαλοπούλα, ή γάλλο όπως τη λένε οι ντόπιοι. Είθισται να είναι παραγεμισμένη με κάστανα και κουκουνάρι.

Συνεχίζεται με το «μπουτίνο» ένα ψηλό κορυφάτικο παστίτσιο σκεπασμένο με γλυιά κρούστα.

Η ΣΥΚΟΜΑΪΔΑ



Έθιμο των Κερκυραίων είναι στο γιορτινό τραπέζι να σερβίρεται πάντα κρασί της νέας

σοδειάς συνοδευόμενο με συκομαΐδα. Η συκομαΐδα ή διαφορετικά συκόπιτα, γίνεται από ξερά σύκα, ζυμωμένα με μούστο ή ούζο, πιπέρι, σπόρους μάραθου και ξύσμα λεμονιού. Πήρε το όνομά της από τα σύκα που είναι το βασικό της υλικό και τη μαγιά, δηλαδή τη ζύμη. Πρόκειται για ένα πολύ ιδιαίτερο παραδοσιακό γλυκό, αλλά παράλληλα και πικάντικο έδεσμα. Η προετοιμασία της συκομαΐδας, πριν σερβιριστεί γίνεται τουλάχιστον μία εβδομάδα νωρίτερα. Για την παρασκευή της χρησιμοποιούνται, σύκα αποξηραμένα πολύ ψιλοκομμένα, μούστος σπιτικός, λικέρ μαστίχας, ούζο, γλυκάνισος κοπανισμένος, πιπέρι φρεσκοτριμμένο, κανέλα, γαρύφαλο και καρύδια. Όταν το μείγμα ετοιμαστεί και δέσει όλη τη νύχτα, τότε πλάθεται σε στρογγυλή μορφή, τυλίγεται με φύλλα συκιάς και δένεται με σπάγκο. Οι συκομαΐδες, αφού ψηθούν για να στεγνώσουν καλά τα φύλλα εξωτερικά, φυλάσσονται σε δροσερό μέρος και διατηρούνται ακόμη και για ένα χρόνο, μέχρι να έρθουν τα επόμενα Χριστούγεννα.

ΤΑ ΤΖΑΛΕΤΙΑ



Η ονομασία αυτών προέρχεται από την ιταλική λέξη “giallo” που θα πει κίτρινο, αφού το καλαμποκάλευρο είναι αυτό που δίνει στις παραδοσιακές τηγανίτες της Κέρκυρας αυτό το έντονο χρώμα. Περιέχουν μπόλικο χυμό πορτοκάλι και μαύρες σταφίδες. Μια υπέροχη λιχουδιά για να αρχίσει η μέρα σου, συνδύασε τες με μπόλικο μέλι και κανέλα!!!

Υλικά

ΓΙΑ ΤΑ ΤΖΑΛΕΤΙΑ

330gr Καλαμποκάλευρο

120gr Αλεύρι για όλες τις χρήσεις

130ml Χυμό Πορτοκαλιού

1 φακελάκι Μαγιά ξηρή

300ml Νερό

80gr Σταφίδες μαύρες

για τηγάνισμα Ελαιόλαδο

ΓΙΑ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Μέλι

Κανέλα

Εκτέλεση:

Βάζουμε σε ένα μπολ τα αλεύρια, την μαγιά, τις σταφίδες, το χυμό πορτοκάλι και ανακατεύουμε. Σταδιακά προσθέτουμε το νερό, συνεχίζοντας το ανακάτεμα μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα. Το σκεπάζουμε με μια πετσέτα και το αφήνουμε σε ζεστό μέρος για 30-35 λεπτά να φουσκώσει ελαφρά

ΑΛΛΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΕΠΤΑ-
ΝΗΣΩΝ

Από την Κεφαλονιά μας έρχεται η «πουτρίδα», μαγειρευτό χοιρινό με λαχανικό εποχής, συνήθως λάχανο (μάπα) ή κουνουπίδι (κάβολο), που τρώγονταν την πρωτοχρονιά.



Στην Ζάκυνθο ανήμερα Χριστουγέννων σερβίρονταν μοσχάρι ή κότα αυγολέμονο ενώ την παραμονή κοβόταν η κουλούρα/χριστόψωμο (σαν καρβέλι ψωμί με λάδι, κρασί, γλυκάνισο και καρύδια).

Στην Λευκάδα συνηθίζεται ο κοκοτός (κόκορας) ή βοδινό μακαρονάδα.

Στα Κύθηρα κάποιοι ακόμα μαγειρεύουν τα νηστήσιμα κουκιά στιφάδο με πολλά κρεμμυδάκια.

Πηγές:

<https://www.facebook.com/watch/?v=669488550532442>

<https://corfustories.com/2021/08/20/kerkyraika-tzaletia-i-syntagi/>

<https://www.protothema.gr/greece/article/1078231/hristougenna-stin-kerkura-mevnetsianiko-hroma-kai-geuseis/>

<https://infomust.gr/παραδοσιακά-χριστουγεννιάτικα->

«Κεφαλλονιά

με πουτρίδα,

Ζάκυνθο με

χριστόψωμο,

Λευκάδα με

κοκοτό

μακαρονάδα

και Κύθηρα

με κουκιά

στιφάδο»

Τα φρούτα και τα λαχανικά των Χριστουγέννων

της Λένας Χατζοπούλου, Φυτικής Παραγωγής ΠΕ 88.02

Μπορεί η γαλοπούλα και το χοιρινό να είναι οι πρωταγωνιστές των γιορτών, τα φρούτα και τα λαχανικά όμως «αλέβουν» την παράστασή.

Λαχανάκια Βρυξελλών: αντί για πατάτες

Βρίσκονται στην εποχή τους και όσο κι αν η πικρή τους γεύση κάνει τα παιδιά να μην τα συμπαθούν ιδιαίτερα, συνοδεύουν υπέροχα μαζί με άλλα λαχανικά το κρέας, δίνοντάς σας ιδέες για να αλλάξετε λίγο το μοτίβο «κρέας με πατάτες». Κι αν θέλετε να «γλυκάνετε» την πικρή τους γεύση, προσθέστε τους μια σώς από μέλι και μουςτάρδα που θα κάνει ακόμη και τους μικρούς της

παρέας να... λυγίσουν.

Ρόδι: σπάστε το ή φάτε το

Το απόλυτο χριστουγεννιάτικο φρούτο που συγκαταλέγεται στις χειμερινές υπερτροφές, εκτός από τυχερό, είναι και φουλ θρεπτικό με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, βιταμίνη Α, βιταμίνη Ε, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά. Προσθέστε το στην πράσινη σαλάτα σας ή προσφέρετε τους σπόρους τους στους καλεσμένους σας σαν υγιεινό «αλείσιμο» του γεύματος.

Ξερά σύκα: νόστιμα και θρεπτικά

Τα αποξηραμένα φρούτα βρίσκονται γενικότερα στα «πάνω» τους αυτό το διάστημα και τα ξερά σύ-

κα είναι μια πολύ καλή επιλογή, πλούσια σε φυτικές ίνες, σίδηρο, ασβέστιο και κάλιο, κάνοντας καλό στο έντερο, τα οστά και την καρδιά, ενώ βοηθούν σε περιπτώσεις έλλειψης σιδήρου. Χρησιμοποιήστε τα στη γέμιση της γαλοπούλας και αυξήστε τη διατροφική αξία του πιάτου.

Χουρμάδες: τέλειο συμπλήρωμα στα γλυκά

Στη Μεγάλη Βρετανία σερβίρονται τα Χριστούγεννα με αμυγδαλωτά και ζαχαρωτά, ενώ αποτελούν μια πολύ καλή λύση για να δώσετε άρωμα στο κρέας σας ή να διαφοροποιήσετε το χριστουγεννιάτικο κέικ ή το σοκολατένιο γλυκό σας, προ-

σθέτοντάς του λίγους χουρμάδες. Οι χουρμάδες περιέχουν διάφορες βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες, ωφελώντας και πάλι το έντερο και τον οργανισμό εν γένει.

Σταφίδες: το μυστικό της γέμισης της γαλοπούλας

Οι σταφίδες κυριαρχούν σχεδόν σε κάθε γέμιση για τη γαλοπούλα, ενώ χαρίζουν γλυκιιά γεύση στη σαλάτα σας, διαφοροποιώντας την από την κλασική, καθημερινή που συνοδεύει το γεύμα σας. Και μην ξεχνάτε ότι είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες κάνοντας καλό στο έντερο, περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σελήνιο, που κάνει καλό στο θυρεοειδή και σίδηρο που τονώνει τον οργανισμό και διώχνει την κόπωση.

Μπορείτε, επίσης, να τις αναμείξετε με ξηρούς καρπούς, φτιάχνοντας ένα υγιεινό σνακ που θα σας χορτάσει και θα σας κρατήσει μακριά από τους κουραμπιέδες και τα μελομακάρονα.

Κυδώνι: το «χρυσό» μήλο των γιορτών

Με βιταμίνη C, Α και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυτικές ίνες σε γενναιόδωρες ποσότητες, φώσφορο, σίδηρο και άλλα θρεπτικά συστατικά, το κυδώνι μπορεί να κάνει το... γιατρό πέρα, όσο και το μήλο. Δοκιμάστε το με το χοιρινό, το μοσχάρι, τη γαλοπούλα ή το κοτόπουλο για να τους δώσετε μια

γλυκίστιμη γεύση και δώστε... κίτρινη απόχρωση στο πιάτο σας.

Σαγκουίνι: πορτοκάλι σε αποχρώσεις του... κόκκινου

Μικρότερο από το κλασικό πορτοκάλι, το σαγκουίνι έχει χαρακτηριστική κόκκινη σάρκα και οι ανθοκυανίνες του είναι αυτές που του δίνουν αυτή την απόχρωση, χαρίζοντάς του αντιοξειδωτική δράση, η οποία προστατεύει τα αγγεία. Δοκιμάστε να το προσθέσετε στα χριστουγεννιάτικα γλυκά ή στη σαλάτα σας, χαρίζοντάς τους έξτρα γεύση και βιταμίνες.

Πηγή: clickatlife

Χριστουγεννιάτικο δέντρο φυσικό ή τεχνητό;

της Σοφίας Νικολαΐδη, Γεωπόνος ΠΕ 88.01

Τις ημέρες των Χριστουγέννων στην χώρα μας συνήθιζουμε να στολίζουμε καραβάνι ή έλατο. Εάν το παραδοσιακό, ελληνικό καραβάνι δεν είναι στις επιλογές μας, τότε η καλύτερη λύση, η πιο φιλική προς το περιβάλλον, είναι το **φυσικό δέντρο**.

Ένα δέντρο με τις ρίζες του φυσικά όχι κομμένο, αλλά σε γλάστρα, όπου μετά τις γιορτές δεν θα το πετάξουμε, αλλά θα συνεχίσει να ζει και μπορούμε να το μεταφυτέψουμε στην αυλή μας.

Γιατί όμως λέμε όχι στα τεχνητά δέντρα; Ένα τέτοιο δέντρο κατασκευάζεται συνήθως στην Κίνα, έχει διάρκεια ζωής 10 χρόνια και ζυγίζει περίπου 4Kg ανάλογα με το μέγεθος εκ των οποίων τα 3 Kg είναι μέταλλο ενώ το υπόλοιπο 1Kg είναι πολυμερές PVC. Το δέντρο μεταφέρεται με πλοίο από την Κίνα στο λιμάνι του Πειραιά και στο

τέλος της ζωής του, μετά από 10 χρόνια, το δέντρο οδηγείται στο χώρο υγειονομικής ταφής.

Απεναντίας τα φυσικά έλατα που κυκλοφορούν στην Ελληνική αγορά προέρχονται από ελεγχόμενη καλλιέργεια και το κόψιμο φυσικών ελάτων δεν καταστρέφει τα δάση και, επιπλέον, το αποτύπωμα διοξειδίου του άνθρακα για την παραγωγή και μεταφορά τους είναι σαφώς χαμηλότερο από εκείνο των τεχνητών.

Έτσι λοιπόν σύμφωνα με την WWF Ελλάς η επιλογή του φυσικού ελάτου προκαλεί τις μισές περιβαλλοντικές επιπτώσεις ως προς την κατανάλωση φυσικών πόρων, σε σχέση με το τεχνητό. Επίσης είναι δύο φορές καλύτερο ως προς τις επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία και τρεις φορές καλύτερο ως προς τις επιπτώσεις για το φυσικό οικοσύστημα.

Το φυσικό δέντρο είναι

σαφώς πιο οικολογικό από το πλαστικό. Η παραγωγή και μεταφορά ενός πλαστικού δέντρου (συνήθως από την Κίνα) έχει 12πλάσιο αποτύπωμα διοξειδίου του άνθρακα από αυτή ενός φυσικού ελάτου που προέρχεται από καλλιέργεια εντός της Ελλάδας. Αυτό σημαίνει ότι αν προτιμήσετε πλαστικό θα πρέπει να το χρησιμοποιήσετε τουλάχιστον για 12 χρόνια ώστε να αντισταθμίσετε τις υψηλές εκπομπές αερίων του άνθρακα. Μετά τη χρήση του το πλαστικό θα πρέπει να ανακυκλωθεί.

Επομένως λοιπόν, το φυσικό χριστουγεννιάτικο δέντρο αποτελεί την καλύτερη λύση!

Πηγές:

www.mistikakipou.gr

www.huffingtonpost.gr/

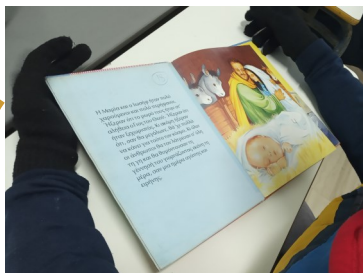
WWF Hellas



Ήρθαν τα Χριστούγεννα!

της Ζωής Πέτση, Φιλολόγος ΠΕ 02

Μύρισαν Χριστούγεννα! Οι ημέρες των Χριστουγέννων είναι πολύ ιδιαίτερες για όλους, αλλά για τα παιδιά έχουν ξεχωριστή σημασία. Ανυπομονούν να χαλαρώσουν από την πίεση των μαθημάτων και την καθημερινή ρουτίνα. Ανυπομονούν να έρθει ο Άγιος Βασίλης να τους φέρει το δώρο που ονειρεύονται. Τα παιδιά κρατούν βαθιά μέσα στην ψυχή τους αυτές τις όμορφες στιγμές, δημιουργώντας ξεχωριστές χριστουγεννιάτικες αναμνήσεις που συχνά τα συντροφεύουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής.



Αυτές τις μέρες διαβάσαμε χριστουγεννιάτικα παραμύθια και μέσα από ένα καταιγισμό ιδεών δημιουργήσαμε το δικό μας εννοιολογικό χάρτη των Χριστουγέννων.

Συζητήσαμε για το αληθινό μήνυμα των Χριστουγέννων που δεν είναι άλλο από την προσφορά αγάπης. Μιλήσαμε για το συναισθημα του να «δίνω, χωρίς να

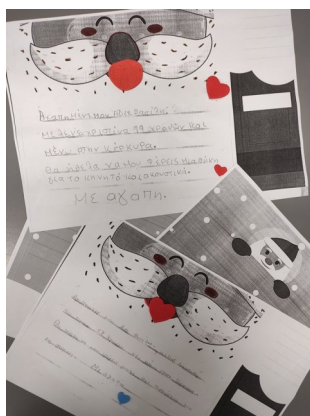


περιμένω αντάλλαγμα», φέρνοντας ως παράδειγμα την φροντίδα και το καταφύγιο που παρείχαν οι απλοί βοσκοί στον Χριστό, κατά

τη γέννησή του μέσα στη φάτνη. Μάθαμε ότι τα δώρα έχουν συμβολικό χαρακτήρα και η τιμή ενός δώρου δεν σχετίζεται με το πόσο σκεφτόμαστε και αγαπάμε αυτόν στον οποίο το δωρίζουμε. Αντίθετα, όταν κανείς φτιάχνει ο ίδιος το δώρο που θέλει να προσφέρει, τότε αυτό έχει μεγαλύτερη αξία! Σας προτείνουμε λοιπόν να φτιάξετε τις δικές σας κάρτες και άλλα χειροποίητα αντικείμενα για να χαρίσετε στα αγαπημένα σας πρόσωπα, όπως κάναμε και εμείς στην τάξη. Μπορείτε επίσης εφόσον αποκτήσετε νέα δώρα, να χαρίσετε κάποια από τα παλιά σας παιχνίδια, ρούχα ή βιβλία σε άλλα παιδιά. Μέσα από αυτό το μοίρασμα και το δόσιμο ψυχής θα νιώσουμε την πραγματική αξία των Χριστουγέννων, την ανιδιοτελή αγάπη και τη χαρά, και έτσι θα γίνουμε και εμείς «οι μάγοι με τα δώρα».

Επίσης, γράψαμε γράμματα στον Άγιο Βασίλη και μιλήσαμε για το νόημα της ύπαρξής του.

Ο Άγιος Βασίλης λοιπόν, δεν έρχεται μόνο για τα «καλά» παιδιά. Άλλωστε δεν υπάρχουν «καλά και κακά παιδιά», αλλά



«καλές και άσχημες συμπεριφορές». Αυτό που αναζητάμε, λοιπόν, στο τέλος της χρονιάς και αυτό που «θέλει να ξέρει» ο Άγιος Βασίλης είναι ένας απολογισμός των συμπεριφορών μας, για να μπορέσουμε να αλλάξουμε τις επιλογές και τις αποφάσεις μας τη νέα χρονιά, βελτιώνοντας τον ίδιο μας τον εαυτό.

Τα Χριστούγεννα είναι η πιο κατάλληλη περίοδος για να εκφράσουμε έμπρακτα την αγάπη μας στον συνάνθρωπό μας, στο διπλανό μας που δεν έχει οικογένεια, που δεν έχει φίλους, που δεν έχει στήριξη. Προσφέροντας ανιδιοτελή αγάπη, γίνεται πραγματικά αντιληπτό το μήνυμα της γέννησης του Χριστού, που ήρθε να χαρίσει ελπίδα και φως στην ανθρωπότητα. Εμείς ευχόμαστε



ολόψυχα σε όλους να περάσετε όμορφες οικογενειακές στιγμές, γεμάτες ζεστασιά και αγάπη, δημιουργώντας πολύτιμες αναμνήσεις και να θυμάστε ότι κανένα δώρο δεν ικανοποιεί περισσότερο ένα παιδί από την αγάπη και τη ζεστή αγκαλιά!

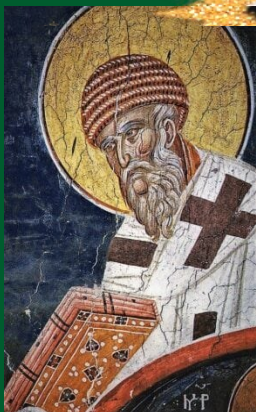
«Χριστούγεννα, παιδί μου, σημαίνει αγάπη. Κάθε φορά που ανοίγεις την ψυχή σου να προσφέρεις αγάπη, να προσφέρεις βοήθεια, είναι Χριστούγεννα». Dale Evans Rogers.

Καλές γιορτές!

«Χριστούγεννα, παιδί μου, σημαίνει αγάπη. Κάθε φορά που ανοίγεις την ψυχή σου να προσφέρεις αγάπη, να προσφέρεις βοήθεια, είναι Χριστούγεννα».

Άγιος Σπυρίδωνας-ο προστάτης του νησιού μας

της Σοφίας Νικολαΐδη, Γεωπόνος ΠΕ 88.01



Ο Άγιος Σπυρίδων ήταν κυπριακής καταγωγής, αποτελεί μια σημαντική προσωπικότητα της Χριστιανοσύνης και είναι ιδιαίτερα αγαπητός στο νησί μας. Η μνήμη του εορτάζεται στις 12 Δεκεμβρίου και αυτή η ημέρα είναι ημέρα χαράς για όλους μας.

Ο Άγιος Σπυρίδων γεννήθηκε περί το 270 στην Άσκια, τη σημερινή Άσσια Αμμοχώστου. Ήταν στο επάγγελμα βοσκός και παντρεύτηκε μια συγχωριανή του, με την οποία απέκτησε μία κόρη, την Ειρήνη. Οι γραμματικές του γνώσεις ήταν περιορισμένες, όμως χάρις στις πλούσιες αρετές του και τον άρτιο χριστιανικό του βίο εξελέγη επίσκοπος Τριμυθούντος (σημερινή Τρεμετουσιά Λάρνακας).

Ως επίσκοπος Τριμυθούντος μετείχε στην Α' Οικουμενική Σύνοδο της Νίκαιας (325) και διακρίθηκε ως δεινός επικριτής του Αρείου. Μάλιστα θαυματούργησε, προσπαθώντας να αντικρούσει τον αιρετικό Άρειο, ο οποίος αμφισβητούσε το θεμελιώδες για τον Χριστιανισμό δόγμα της Αγίας Τριάδας. Έτσι έβγαλε ένα κεραμίδι από την τσέπη του το έδειξε στους παρισταμένους στη Σύνοδο και κάνοντας το σημείο του σταυρού και είπε:

- «Εις το όνομα του Πατρός» και ξαφνικά η φωτιά με την οποία ψήθηκε το κεραμίδι ανέβηκε προς τα πάνω.

- «Και του Υιού», πρόσθεσε. Τότε το νερό με το

οποίο ζυμώθηκε το κεραμίδι,



έτρεξε προς τα κάτω.

- «Και του Αγίου Πνεύματος» συμπλήρωσε και το χώμα έμεινε στο χέρι του.

Με αυτό το θαύμα απέδειξε και εξήγησε την τριαδικότητα του Θεού. Είναι το λεγόμενο «Θαύμα της Κεράμου».

Ο Άγιος εκοιμήθη το 348 και λόγω του ενάρετου βίου και των θαυμάτων που ετέλεσε κατατάχθηκε μεταξύ των Αγίων. Το λείψανό του μεταφέρθηκε στην Κωνσταντινούπολη και μετά την άλωση της Πόλης το 1453 ήλθε στην ενετοκρατούμενη Κέρκυρα, η οποία από τότε συνδέεται στενά με τον Άγιο και οι κάτοικοί της επικαλούνται το όνομά του σε κάθε δύσκολη περίπτωση.

Σε καθοριστικές στιγμές της ιστορίας της Κέρκυρας, έχουν καθιερωθεί τέσσερις λιτανείες του σιγηνώματός του κάθε έτος, οι οποίες διεξάγονται με ιδιαίτερη λαμπρότητα:

- Την πρώτη Κυριακή του Νοεμβρίου («Πρωτοκύριακο»), για την απαλλαγή του νησιού από πανώλη. Καθιερώθηκε το 1673.

- Την Κυριακή των Βαΐων, για την απαλλαγή του νησιού από πανώλη. Καθιερώθηκε το 1630.

- Το Μεγάλο Σάββατο για την απαλλαγή του νησιού από λιμό,

λόγω έλλειψης σιτηρών. Είναι πιο παλαιά λιτανεία και χρονολογείται από το 1553.

- Την 11η Αυγούστου για τη διάσωση του νησιού από τους Τούρκους το 1716.

Ο Άγιος Σπυρίδων είναι προστάτης των αγγειοπλαστών.

Στην Κέρκυρα, την τιμητική τους έχουν οι «τηγανίτες τ' Αγίου», την παραμονή της εορτής του Αγίου Σπυρίδωνα. Ένα έθιμο με ιστορία 400 χρόνων, που προστάζει να μοιράζονται ή να πωλούνται πλέον, οι περιφημοί λουκουμάδες της περιοχής. Ξεκίνησε, όπως αναφέρουν οι Κερκυραίες, από την ανάγκη να μπορέσει ο πιστός λαός να αντέξει την αγρυπνία, το «βεγγιόλ», πλάι στον Άγιο Σπυρίδωνα, που το ιερό του σκήνωμα ήταν και παραμένει ανοιχτό για προσκύνημα.

Πλανόδιοι πωλητές, με τα περίτεχνα καροτσάκια τους στήνονται από νωρίς σε κάθε δρόμο, σε κάθε καντούνι, και τηγανίζουν λουκουμάδες πλημμυρισμένους με φρέσκο ευωδιαστό μέλι και κανέλα. Τη συνταγή την κρατάνε ως επτασφράγιστο μυστικό.

Ανήμερα της εορτής του Αγίου, οι φιλαρμονικές του τόπου παρελαύνουν στα καντούνια παινίζοντας εύθυμα εμβατήρια αλλά και χριστουγεννιάτικα τραγούδια, καθώς η εορτή του Αγίου Σπυρίδωνα σηματοδοτεί και επίσημα στο νησί την έναρξη των Χριστουγέννων.

Πηγή:

www.synaxarion.gr

«...δεινός

επικριτής του

Αρείου...απέδειξε

και εξήγησε την

τριαδικότητα του

Θεού.»

3 Δεκεμβρίου, η δική μας μέρα..είναι κάθε μέρα!

της Ζωής Πέτση, Φιλόλογος ΠΕ 02

Η Παγκόσμια Ημέρα των Ατόμων με Αναπηρία θεσπίστηκε από τα Ηνωμένα Έθνη το 1992 και έχει ως στόχο την προώθηση της κατανόησης σε θέματα αναπηρίας. Παράλληλα, έχει σκοπό να κινητοποιήσει την πολιτεία υπέρ των δικαιωμάτων αξιοπρέπειας και ευημερίας των ατόμων με αναπηρία.

Στις 3 Δεκεμβρίου στο σχολείο μας πραγματοποιήσαμε δράσεις αφιερωμένες σε όλους εμάς, τους μαθητές και τους καθηγητές μας που είναι συνοδοιπόροι στο ταξίδι της γνώσης και της ζωής! Γιατί για όλους εμάς κάθε μέρα είναι μέρα γιορτής, είναι μέρα ξεχωριστή και διαφορετική



από κάθε άλλη μέρα! Διαβάσαμε παραμύθια για τη διαφορετικότητα, ζωγραφίσαμε, είδαμε βίντεο



και συζητήσαμε για τις δυσκολίες των ατόμων με κινητικές αναπηρίες.



Στη συνέχεια παίξαμε ένα βιωματικό παιχνίδι, προσπαθώντας να μπούμε στη θέση των ατόμων με προβλήματα όρασης:



Γίναμε ζευγάρια, δέσαμε τα μάτια μας και με τη βοήθεια του οδηγού μας εξερευνήσαμε το σχολείο μας, ακούσαμε, αγγίζαμε, νιώσαμε με τις αισθήσεις της αφής και της ακοής πόσο διαφορετικός είναι ο κόσμος όταν δεν μπορείς να τον δεις...



Παρουσίαση 3 Δεκεμβρίου
Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία
19^ο Δημοτικό Σχολείο Σερρών

Επίσης, “φτιάξαμε” το δικό μας δέντρο με το δικό μας αποτύπωμα που είναι μοναδικό, όπως μοναδικοί και διαφορετικοί είμα-



στε όλοι εμείς.

Δεν θα μπορούσαμε να μην αναφέρουμε πως λόγω της παγκόσμιας ημέρας ατόμων με αναπηρία η εκπαιδευτικός του σχολείου μας Κατερίνα Πολυστηριάδου έδωσε συνέντευξη στο thessculture.gr. Μπορείτε να την βρείτε στο παρακάτω σύνδεσμο:

<https://thessculture.gr/synenteyxeis/katerina-polystiriadou-chreiazetai-ch/>

Ας είναι η ημέρα αυτή ημέρα στοχασμού, κοινωνικής ευαισθητοποίησης και μια ευκαιρία να εστιάσουμε την προσοχή μας στα δικαιώματα και τις δυνατότητες των ατόμων με αναπηρία. Ας μην ξεχνάμε άλλωστε ότι το πρώτο Α στη λέξη ΑμΕΑ, σημαίνει Άτομο όπως εσύ και εγώ που αξίζει σεβασμό, μόρφωση, εργασία και αξιοπρεπή ποιότητα ζωής!

«...το πρώτο
Α στη λέξη
ΑμΕΑ,
σημαίνει
Άτομο όπως
εσύ και εγώ
που αξίζει
σεβασμό,
μόρφωση,
εργασία και
αξιοπρεπή
ποιότητα
ζωής!»



Σχολική εφημερίδα του Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Κέρκυρας

Σχολ. έτος 2021-2022

Διεύθυνση: Εθνική Λευκίμης-Τσάρου, Κέρκυρα

Τηλέφωνο: 26610 81665

email: mail@eeek.ker.sch.gr

Blog: <https://blogs.sch.gr/eeekerk/>

Σελίδα Facebook: EEEK Κέρκυρας

Συντακτική ομάδα:

Οι μαθητές του σχολείου μας με την βοήθεια των καθηγητών:

Νικολαΐδη Σοφία ΠΕ 88.01

Πέτση Ζωή ΠΕ02

Πολυστηριάδου Αικατερίνη– Μαρία ΠΕ 78

Ευχαριστίες:

Κατά την κυκλοφορία του πρώτου φύλλου της εφημερίδας μας λάβαμε πολλή αγάπη. Μας στείλατε συγχαρητήρια και άπειρες ευχές από σχολεία (και όχι μόνο), από πολλά μέρη της Ελλάδας, με διάφορους τρόπους, όπως μέσω τηλεφώνου, email, μηνυμάτων στην σελίδα μας στο Facebook κ.α. Να ξέρετε ότι μας συγγιγίσατε πάρα πολύ και μας δίνετε δύναμη να συνεχίζουμε!!!

Σας ευχαριστούμε πολύ!!!

Σας στέλνουμε κι εμείς με την σειρά μας τις πιο θερμές ευχές, καθώς και ένα δωράκι από όλους μας. Επειδή μας αρέσει η τεχνολογία σας ετοιμάσαμε μία έκπληξη. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να σκανάρετε με την εφαρμογή ενός κινητού το παρακάτω QRcode και η έκπληξη θα αποκαλυφθεί!!!!

scan it



Ευχές μαθητών:

«Χρόνια πολλά! Το νέο έτος να φέρει χαρά, αγάπη, φροντίδα και να μην πεινάνε οι άνθρωποι στο κρύο» Χ.Φ.

«Χρόνια πολλά!» Ι.Χ.

«Καλά Χριστούγεννα και καλή χρονιά!» Δ.Γ.

«Καλή χρονιά με ευτυχία» Α.Μ.

«Εύχομαι σε όλο τον κόσμο, καλά Χριστούγεννα, καλές γιορτές, το καινούργιο έτος να έρθει με χαρά, αγάπη, ευτυχία και αισιοδοξία» Μ.Μ.

«Καλές γιορτές και το νέο έτος να έχουμε υγεία, χαρά και αγάπη» Ν.Σ.

«Καλές γιορτές, να περάσουμε καλά και να έχουμε πάντα υγεία!» Π.Κ.

«Καλά Χριστούγεννα, το 2022 να έχουμε υγεία και αγάπη!» Θ.Ρ.