

Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας.

Στις **24 Οκτωβρίου** έχει οριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως η Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας. Η παχυσαρκία έχει αναγνωρισθεί παγκοσμίως ως μία από τις πιο επικίνδυνες και σοβαρές ασθένειες του 21ου αιώνα, η οποία έχει αποκτήσει διαστάσεις επιδημίας, με σημαντικές επιπτώσεις στην σωματική και ψυχική υγεία των πασχόντων. Τα αίτια της νόσου σχετίζονται κυρίως με αυξημένη πρόσληψη θερμίδων σε συνδυασμό με μειωμένη σωματική δραστηριότητα ή/και έλλειψη άσκησης, παράγοντες που συντελούν στην ραγδαία αύξηση της παχυσαρκίας κυρίως στις Δυτικού τύπου κοινωνίες, ήδη από την παιδική ηλικία.

Με αφορμή την συγκεκριμένη αυτή ημέρα, και αναλογιζόμενοι την σημασία της πρόληψης στην προάσπιση της υγείας των παιδιών, στις **06/11/2014** παρουσιάστηκε σε μαθητές των Δ' - Ε' και ΣΤ' τάξεων, καθώς και σε εκπαιδευτικούς του σχολείου το ενημερωτικό υλικό που δημιουργήθηκε από τη διαιτολόγο **κ. Χαρά Κουτρολού**. Έγιναν ερωτήσεις και ακολούθησε συζήτηση που βοήθησε στην καλύτερη κατανόηση των αιτιών που προκαλούν την παχυσαρκία, καθώς και των τρόπων πρόληψης και αποφυγής τους. Στο τέλος της ενημέρωσης οι μαθητές της Δ' τάξης δημιούργησαν αφίσα με τον τίτλο **«STOP στην παχυσαρκία και στον υγεία»** και αναρτήθηκε σε ειδικό σημείο εικαστικών δημιουργημάτων. Ευχαριστούμε πολύ για διαφωτιστική αυτή ενημέρωση την διαιτολόγο μας ! **Δείτε την παρουσίαση που σχεδιάστηκε από το Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ και τις παρακάτω φωτογραφίες**. Η κυρία Χαρά Κουτρολού έδωσε στους μαθητές το παρακάτω κείμενο με τίτλο : «τα 10 μυστικά για να αποκτήσεις υγιεινές συνήθειες».





10 ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

1. ΝΑ ΤΡΩΣ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΡΟΦΩΝ

Δεν υπάρχουν καλές ή κακές τροφές, αλλά ορισμένες πρέπει να καταναλώνονται συχνότερα και άλλες πιο σπάνια. Επειδή δεν υπάρχει στη φύση κάποιο ιδανικό φρούτο ή λαχανικό ή φαγητό που να περιέχει όλα όσα χρειάζεσαι για να μεγαλώσεις, φρόντισε να καταναλώνεις μεγάλη ποικιλία τροφών. Ακόμη κι αν ένα τρόφιμο δε σου αρέσει, φάε μια μικρή ποσότητα και βοήθησε τον οργανισμό σου να έχει γεμάτες τις αποθήκες του με τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που χρειάζεται για να είναι υγιής. Οι τροφές που έχουν πολλή ζάχαρη, αλάτι, λίπος και ελάχιστες βιταμίνες, δηλαδή έχουν «κενές» θερμίδες, (π.χ. αναψυκτικά, σοκολάτες, κρουασάν, πατατάκια κ.α.) καλό είναι να μην τις καταναλώνεις καθημερινά.

2. ΝΑ ΤΡΩΣ ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Το πρωινό δίνει στον οργανισμό σου την ενέργεια που χρειάζεσαι για να ξεκινήσεις δυναμικά την ημέρα. Το ήξερες πως το πρωινό σε βοηθάει να συγκεντρώνεσαι καλύτερα και στο σχολείο; Μερικές επιλογές που θα σου δώσουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά είναι: γάλα ή γιαούρτι με δημητριακά, χυμός φυσικός και τوست με τυρί, γαλοπούλα, ψωμί ολικής άλεσης, γάλα με ψωμί και ταχίνι με μέλι ή μαργαρίνη με μαρμελάδα ή γάλα με σπιτικό κέικ.

3. ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν πολλές βιταμίνες που οχυρώνουν τον οργανισμό σου απέναντι στις εποχιακές ιώσεις, σε γεμίζουν ενέργεια και είναι υπεύθυνα για όμορφο, λαμπερό δέρμα, υγιή μαλλιά, νύχια που δε σπάνε εύκολα αλλά και για πολλά άλλα. Εκτός από όλα αυτά, δεν έχουν και υπέροχη γεύση!

4. ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ ΑΜΥΛΟΥΧΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Να θυμάσαι ότι η βασική πηγή ενέργειας στη διατροφή μας είναι τα αμυλούχα τρόφιμα, δηλαδή το ψωμί, το ρύζι, τα μακαρόνια, οι πατάτες και τα δημητριακά. Γι' αυτό πρέπει να καταναλώνονται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και να καλύπτουν τις ανάγκες που έχει ο οργανισμός σου. Όταν καταναλώνεις πιο μεγάλες ποσότητες από αυτές που ο οργανισμός σου μπορεί να χρησιμοποιήσει ή να «κάψει» όπως λέμε, τότε θα αποθηκευτεί λίπος και θα αυξηθεί το σωματικό σου βάρος.

5. «ΧΤΙΣΕ» ΓΕΡΑ ΚΟΚΚΑΛΑ

Για να έχεις γερό σκελετό μην ξεχνάς:

Α) Να καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, γιαούρτι, τυρί. Ο οργανισμός χρειάζεται 3-4 μερίδες γαλακτοκομικών για να προσλάβει το ασβέστιο που χρειάζεσαι. Μια μερίδα γαλακτοκομικών = 1 ποτήρι γάλα = 1 κεσεδάκι γιαούρτι = 30 γρ. (1 σπιρτόκουτο) κίτρινο τυρί.

Β) Να γυμνάζεσαι τακτικά. Η άσκηση βοηθάει τα κόκκαλα να απορροφούν το ασβέστιο από την τροφή και έτσι ενισχύεται η οστική σου μάζα.

6. ΝΑ ΤΡΩΣ ΤΑΚΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ & ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ «ΕΞΥΠΝΑ» ΣΝΑΚ

Ο οργανισμός μας χρειάζεται ενέργεια για να λειτουργήσει, όπως και το αυτοκίνητο χρειάζεται βενζίνη για να δουλέψει. Ενέργεια καταναλώνουμε σε κάθε μας δραστηριότητα, όταν τρέχουμε, περπατάμε, ακόμη και όταν διαβάζουμε ή κοιμόμαστε. Κάθε 2-3 ώρες και ανάλογα την ένταση των δραστηριοτήτων μας, τα «καύσιμα» του οργανισμού μας αρχίζουν να τελειώνουν με αποτέλεσμα να μη λειτουργεί τέλεια. Γι' αυτό μην αφήνεις το στομάχι σου νηστικό για πολλές ώρες. Τα σνακ δεν αντικαθιστούν τα κύρια γεύματα της ημέρας αλλά είναι πολύ σημαντικά για να σε γεμίσουν ενέργεια. Απέφυγε τα κρουασάν, τις ζαμπονοτυρόπιτες, τις σοκολάτες, τα σοκολατένια μπισκότα που δεν έχουν πολλές βιταμίνες και προτίμησε φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, μπάρες δημητριακών, γιαούρτι, λαχανικά κομμένα σε μπαστούνακια, ανάλατους ξηρούς καρπούς, ψωμί, τυρί, ελιές, κουλούρι σουσαμένιο, κράκερ, κριτσίνια.

7. ΝΑ ΜΑΣΑΣ ΚΑΛΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΟΥ

Κάθε μπουκιά πρέπει να την μασάμε καλά ώστε να προλαβαίνουν τα δόντια να την τεμαχίσουν και το σάλιο να διασπάσει τα θρεπτικά συστατικά. Όταν η τροφή πέφτει στο στομάχι χωρίς να είναι καλά μασημένη, επιβαρύνεται το στομάχι και η λειτουργία της πέψης. Αφιέρωσε χρόνο στο φαγητό σου και μη βλέπεις τηλεόραση ή διαβάζεις παράλληλα, γιατί δε θα καταλάβεις αν χόρτασες και θα φας περισσότερο από όσο χρειάζεσαι. Προτίμησε να μιλήσεις με την οικογένεια σου για τα νέα της ημέρας.

8. ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ ΠΟΛΥ ΝΕΡΟ

Το νερό θα σε βοηθήσει να συγκεντρώνεσαι καλύτερα στο σχολείο και να έχεις ενέργεια για όλες τις δραστηριότητες σου. Μην ξεχνάς να πίνεις νερό και όταν ο καιρός είναι ζεστός, γιατί χάνεις πολλά υγρά και επιταχύνεται η κούραση. Το νερό μπορεί να αντικατασταθεί κάποιες φορές από χυμό χωρίς ζάχαρη. Απέφυγε τα αναψυκτικά γιατί έχουν πολλή ζάχαρη, επιβαρύνουν το στομάχι σου και σε κάνουν να θέλεις να φας περισσότερο από όσο χρειάζεσαι.

9. ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΕΣΑΙ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Το σώμα σου (μύες και κόκκαλα) έχει ανάγκη τη γυμναστική για να παραμείνει γερό και υγιές. Η άθληση βοηθάει επίσης και την καρδιά σου να λειτουργεί σωστά. Ακολούθησε μια αγαπημένη σου οργανωμένη δραστηριότητα (π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο, ποδήλατο). Προτίμησε να ανεβαίνεις τις σκάλες με τα πόδια και μην παίρνεις συχνά το ασανσέρ. Πήγαινε στο σχολείο με τα πόδια αν δεν είναι πολύ μακριά.

10. ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙΣ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΣΟΥ

Μην ξεχνάς να βουρτσίζεις τα δόντια σου μετά από κάθε κύριο γεύμα ή τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα (πρωί και βράδυ). Να χρησιμοποιείς φθοριούχο οδοντόπαστα και να επισκέπτεσαι συχνά τον οδοντίατρο σου. Αν δε σου έχει δείξει ήδη, ζήτη του να σου δείξει το σωστό τρόπο για να βουρτσίζεις τα δόντια σου.



Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΩΝ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΩΝ

Στις **29-10-2014** στα πλαίσια του μαθήματος των θρησκευτικών με αφορμή την ενότητα «*Βαδίζουμε όλοι μαζί*» οι μαθητές της Δ΄ τάξης είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν με τον εφημέριο του Ι. Ναού Αγ. Γεωργίου Λουτρών π. Παναγιώτη Χατζηβασιλείου θέματα σχετικά με:

α) Την κοινή προσφορά και τρόπους ενίσχυσης των ανθρώπων που έχουν ανάγκη για στήριξη και βοήθεια.

β) Τις υλικές και πνευματικές ανάγκες των συνανθρώπων μας.

Θερμές ευχαριστίες στον εφημέριο του ναού που με πολλή παραστατικότητα και απλό τρόπο εξήγησε στα παιδιά την αξία της προσφοράς και του εθελοντισμού και απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις τους.

Την επίσκεψη οργάνωσε η Δ/ντρια του Σχολείου **Μ. Τσακίρη**.



Προετοιμάσου από τώρα για το σεισμό...

Η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση από άποψη σεισμικότητας στην Ευρώπη και την έκτη σε παγκόσμιο επίπεδο. Είναι γενικά αποδεκτό ότι η μείωση των επιπτώσεων των σεισμών μπορεί να επιτευχθεί εάν οι πολίτες έχουν ενημερωθεί σχετικά με τα μέτρα αντισεισμικής προστασίας που πρέπει να λάβουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα σεισμό. Σε ότι αφορά στη σχολική κοινότητα μας, καθοριστικής σημασίας είναι η ανάπτυξη αντισεισμικής συνείδησης και συμπεριφοράς στους εκπαιδευτικούς και στους μαθητές με τη διαρκή ευαισθητοποίηση, ενημέρωση και εκπαίδευσή τους.

Για αυτό το λόγο στην κατεύθυνση της εκπόνησης του Αντισεισμικού Σχεδιασμού της Σχολικής μας Μονάδας, για το παρόν σχολικό έτος, υλοποιήθηκαν τα ακόλουθα:

- Επικαιροποίηση του ήδη υπάρχοντος Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης του Σχολείου μας.
- Διοργάνωση Ασκήσεων Ετοιμότητας για σεισμό.
- Ενημέρωση των εκπαιδευτικών και μαθητών από την **κ. Μ. Τσακίρη** Δ/ντρια και τον **κ. Στ. Καραφασούλη** καθηγητή Φυσικής Αγωγής του Σχολείου.



Ο Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας σχεδίασε το κομμάτι αυτό της ιστοσελίδας ώστε όλοι μας, μικροί και μεγάλοι, να μάθουμε διασκεδάζοντας για το σεισμό και για τα μέτρα προστασίας που μπορούμε να πάρουμε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα σεισμό.

Για περισσότερες πληροφορίες : <http://www.oasp.gr/>



Λουτρά, 11-11-2014

Ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων του **Δημοτικού Σχολείου Λουτρών** συγχαίρει τις κυρίες: **Τσακίρη Μαρία** Δ/ντρια του Σχολείου, **Καραμανώλη Παρασκευή** εκπαιδευτικό της Αγγλικής γλώσσας, **Ανδριώτη - Κωνστάντιου Αικατερίνη** εκπαιδευτικό Μουσικής και **Βαμβακά Μαρία** εκπαιδευτικό του σχολείου, που συμμετείχαν στην εκπόνηση του πολιτιστικού προγράμματος με θέμα: **«Γνώρισε τη Λέσβο μέσα από της τέχνης τα μονοπάτια»** και απέσπασε το πρώτο βραβείο καλύτερης εργασίας μαθητών των Δημοτικών Σχολείων Λέσβου σχολικού έτους 2012-2013, από το ίδρυμα **«Νικόλαος Γ. Παπαδημητρίου»**. Η εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στις 07-11-2014, στο Δημοτικό Θέατρο Μυτιλήνης, γέμισε με χαρά και υπερηφάνεια τόσο τα παιδιά μας, όσο κι εμάς προσωπικά.

Ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων Δ. Σ. Λουτρών Λέσβου



Η Μουσειακή Εκπαίδευση είναι ένα πεδίο που παρουσιάζει ολοένα και αυξανόμενο ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια. Εδώ κυρίαρχο ρόλο παίζει η εμπειρία και η προσωπική εμπλοκή των μαθητών στη διαδικασία της μάθησης και όχι η στείρα απομνημόνευση πληροφοριών.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα **«Γνώρισε τη Λέσβο μέσα από της τέχνης τα μονοπάτια»** εφαρμόστηκε στους μαθητές της Ε΄ τάξης του Δ. Σ. Λουτρών σχ. έτους 2012-2013 και επιμελήθηκαν η Δ/ντρια του Σχολείου κ. Τσακίρη Μαρία και η εκπαιδευτικός Αγγλικής γλώσσας κ. Καραμανώλη Παρασκευή. Υποστηρίζει την σύνδεση της τυπικής εκπαίδευσης με την καθημερινή πρακτική και τα πολιτισμικά στοιχεία της τοπικής κοινωνίας. Ενισχύει την αντίληψη περί ενοποιημένων θεμάτων, βγάζει τον εκπαιδευτικό και τους μαθητές από την απομόνωση και τους εντάσσει στο κοινωνικό γίγνεσθαι.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα **προέκυψε** από το ιδιαίτερο ενδιαφέρον των μαθητών της Ε΄ τάξης του σχολείου μας για τους ζωγράφους του νησιού μας. Μας ζήτησαν να επισκεφτούμε το ψηφιακό μουσείο του Γ. Ιακωβίδη στα Χίδηρα της Λέσβου. Η επιθυμία και ο ενθουσιασμός τους ήταν για εμάς επιταγή και συγχρόνως ανατροφοδότηση.

Στο πολιτιστικό αυτό πρόγραμμα πραγματοποιήθηκαν εμπειρωτικές, αλλά και βιωματικές δημιουργικές δραστηριότητες. Υπήρξε συνεργασία εκπ/κών και μαθητών του ίδιου του σχολείου, αλλά και του 5^{ου} Δημοτικού Σχολείου Διδυμοτείχου. Συγκεκριμένα συνεργάστηκαν σε εθελοντική βάση οι εκπαιδευτικοί του σχολείου μας:

- **Ανδριώτη Κωνσταντίνου Αικατερίνη:** μουσικός και
- **Βαμβακά Μαρία:** δασκάλα του σχολείου με έφεση στα Εικαστικά.

Η πρώτη επιμελήθηκε το μουσικό κομμάτι της εργασίας και η δεύτερη κατασκεύασε το ταμπλό για το επιτραπέζιο παιχνίδι που έφτιαξαν τα παιδιά και τα βοήθησε στις εικαστικές δημιουργίες.

Η ιδέα σύνθεσης του **δικού μας τραγουδιού** εκφράστηκε από τους μαθητές ως ενδιαφέρουσα. Αναπτύχθηκε αρχικά το θέμα της εργασίας και ξεκινήσαμε με ενθουσιασμό. Μεταξύ των μαθητών πολλές φορές υπήρξε διάλογος κάτι που βοήθησε στο να γνωρίσουμε πτυχές του χαρακτήρα του καθενός τις οποίες δεν είχαμε φανταστεί. Μέσα από τους διαλόγους ασχοληθήκαμε με τις ιδιαιτερότητες του κάθε είδους μουσικής και τα διδαχθήκαμε ενεργά, βιωματικά και διαθεματικά, γεγονός που μας οδήγησε σε μουσικές γνώσεις χρήσιμες στην ανάπτυξη της συνεργατικότητας μεταξύ των μαθητών.

Ο βασικότερος στόχος του προγράμματος ήταν:

- να δοθεί στα παιδιά η ευκαιρία να προσεγγίσουν ένα εικαστικό έργο και να δομήσουν ως μονάδα την προσωπική τους ερμηνεία σε σχέση με αυτό, υιοθετώντας σωστή συμπεριφορά κατά τις επισκέψεις τους στα μουσεία.
- Επίσης, να κατανοήσουν το ρόλο της τέχνης και του πολιτισμού στην όλη ψυχοσωματική τους υπόσταση, να ευαισθητοποιηθούν σε ζητήματα μουσειακής εκπαίδευσης και να δραστηριοποιηθούν απέναντι στις βασικές αρχές της ζωγραφικής σε σχέση με την καθημερινότητά τους.

Θεωρούμε ότι μέσω της συγκεκριμένης προσέγγισης **οι στόχοι** που θέσαμε αρχικά πραγματοποιήθηκαν. Οι μικροί μαθητές Ε΄ τάξης του Δημοτικού Σχολείου Λουτρών, ευαισθητοποιήθηκαν και ωθήθηκαν στην παρατήρηση και ανάγνωση ενός εικαστικού έργου και γενικότερα εξοικειώθηκαν με την έννοια του μουσείου.

Επιδίωξη μας ήταν να προσελκύσουμε το ενδιαφέρον των παιδιών για το Ψηφιακό Μουσείο του «Γ. Ιακωβίδη» Λέσβου ως χώρου αναψυχής και πολιτισμού, πέρα από τον τυποποιημένο ρόλο της παροχής πολιτισμού και παιδείας που ίσως και να φαντάζει ανούσιος και βαρετός στο παιδικό μυαλό. Επίσης, κάποιοι βασικοί κανόνες συμπεριφοράς μέσα στο χώρο του μουσείου ήταν σημαντική παράμετρος του προγράμματος. Δικαίως λοιπόν η υπεύθυνη του μουσείου μας είπε:

«Το Δ.Σ. Λουτρών ήταν από τις πιο οργανωμένες ομάδες που έχουν επισκεφτεί το Μουσείο μας. Πολύ ήσυχοι μαθητές με γνώση του αντικειμένου».

Δίνοντας στα παιδιά τη δυνατότητα να μοιραστούν με τους γονείς τους και με άλλους μαθητές του Διδυμοτείχου τις γνώσεις που αποκόμισαν από το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, κινητοποιήσαμε και το ενδιαφέρον άλλων ατόμων για τη σημασία που έχει η εξοικείωση των παιδιών με το χώρο του μουσείου.

Έχοντας ολοκληρώσει πλέον αυτήν την προσπάθεια αισθανόμαστε την ανάγκη να **ευχαριστήσουμε** όλους εκείνους που μας βοήθησαν.

Αρχικά να ευχαριστήσουμε τον κ. Παναγιώτη Γιαβρίμη λέκτορα του Πανεπιστημίου Αιγαίου στο Τμήμα της Κοινωνιολογίας, ο οποίος ήταν πάντα πρόθυμος να μας παράσχει κάθε δυνατή συμβουλή και καθοδήγηση.

Ευχαριστούμε ολόψυχα τον κ. Μιχάλη Τσάκαλο Σχολικό Σύμβουλο 1^{ης} Εκπαιδευτικής Περιφέρειας Ν. Λέσβου και την κα Τζουρά Μαρία υπεύθυνη Εκπ/κών Προγραμμάτων Α/θμιας Εκπ/σης Λέσβου για τις πολύτιμες υποδείξεις και συμβουλές τους.

Επίσης, η πολύτιμη βοήθεια και συνεργασία των εκπαιδευτικών των εικαστικών Βαμβακά Μαρίας και της μουσικής Ανδριώτη Κατερίνας έδωσαν άλλη πνοή δημιουργίας στο έργο και για αυτό τους εκφράζουμε τις ειλικρινείς ευχαριστίες μας.

Οι μεγαλύτερες ωστόσο, ευχαριστίες ανήκουν στους γονείς των παραπάνω μαθητών οι οποίοι δέχτηκαν με προθυμία να συνεργαστούμε. Αυτό αποτέλεσε απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχή έκβαση της εργασίας. Στο τέλος του προγράμματος αγκάλιασαν την προσπάθεια μας αυτή και μας βοήθησαν να αναπαράγουμε ένα cd με ψηφιακό συγκεντρωτικό εκπαιδευτικό υλικό συναφές με το πρόγραμμα, το οποίο διανεμήθηκε δωρεάν στους μαθητές του σχολείου μας και άλλα σε φορείς. Έτσι δόθηκε η δυνατότητα και σε άλλα παιδιά, εντός και εκτός του τόπου μας, να αποκτήσουν ανάλογες ευαισθησίες και να γνωρίσουν ένα κομμάτι του πολιτισμού και της τέχνης του τόπου της Λέσβου, που για κάποιους ίσως ήταν άγνωστο.



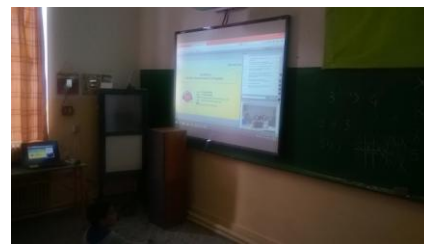
ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ

Στις **17 Νοεμβρίου** το σχολείο μας γιόρτασε την επέτειο του Πολυτεχνείου. Ήταν μια πολύ όμορφη γιορτή που ζύπνησε μνήμες και συγκίνησε τους μαθητές μας. Τη γιορτή είχαν αναλάβει οι μαθητές της ΣΤ΄ τάξης και η δασκάλα τους **κ. Παπαρίζου Μαρία**.



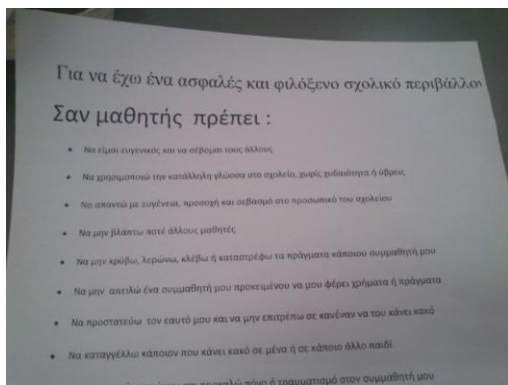
ΤΗΛΕΔΙΑΣΚΕΨΗ ΣΧΟΛΕΙΩΝ Β. ΑΙΓΑΙΟΥ

Στις **18/11/2014** στα πλαίσια του Κοινωνικού Σχολείου οι Ε΄ και ΣΤ΄ τάξεις του σχολείου είχαν την ευκαιρία να πάρουν μέρος στο πρόγραμμα τηλεδιάσκεψης που υλοποίησε το Υπουργείο Παιδείας σε συνεργασία με το Υπουργείο Δημόσιας Τάξης & Προστασίας του Πολίτη, με θέμα την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο. Στην ενημερωτική αυτή δράση συνδέθηκαν ταυτόχρονα πολλά σχολεία όλων των βαθμίδων του Β. Αιγαίου. Κατά την τηλεδιάσκεψη εξειδικευμένοι Αξιωματικοί Ειδικών καθηκόντων, συνδέθηκαν μέσω του διαδικτύου, ταυτόχρονα, με τα σχολεία αυτά και παρουσίασαν με τρόπο κατανοητό και προσιτό στους μαθητές τους κινδύνους του διαδικτύου, την προστασία από αυτούς και την ασφαλή αντιμετώπισή τους. Υπεύθυνος εκπαιδευτικός: **κ. Καραφασούλης Στυλιανός**.



Στις **26/11/2014** στα πλαίσια υλοποίησης της δράσης II: «*Βελτιώνω τους χώρους του σχολείου για να βελτιωθεί η σχέση μαζί του*», σχετικά με την αυτοαξιολόγηση της σχολικής μας μονάδας, επισκέφτηκαν το σχολείο μας οι Κοινωνικοί Λειτουργοί από την ΠΝΟΗ κ. Σαμοθρακή Δέσποινα και Χατζέλλη Μαρία και υλοποίησαν εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο: «*Κάνοντας το σχολείο μου ένα χώρο πιο ασφαλή, ένα χώρο που ενδιαφέρεται*». Οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν για όλες τις δράσεις του σχολείου που υλοποιήθηκαν τα προηγούμενα σχολικά έτη και να καταθέσουν τις προτάσεις τους σχετικά με τα έργα βελτίωσης που επιθυμούν να πραγματοποιηθούν, επιπλέον στο σχολείο κατά το

τρέχον σχολικό έτος. Κατανόησαν τη σημασία τήρησης των κανόνων του σχολείου και έγραψαν τα διακαιώματα και τις υποχρεώσεις που έχουν ως μαθητές, σε ειδικό έντυπο. Καλλιέργησαν έτσι θετική στάση και καλή συμπεριφορά, όσον αφορά τη χρήση και λειτουργία των χώρων του σχολείου τους.



Στις **3/12/2014** με αφορμή την **παγκόσμια ημέρα ατόμων με ειδικές ανάγκες**, οι μαθητές του Ολοήμερου Τμήματος με το δάσκαλό τους **κ. Ιωάννη Ματθαίο** και τη διευθύντρια του σχολείου μας **κ. Μαρία Τσακίρη** παρακολούθησαν σχετικό βίντεο με θέμα: «Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες» και συζήτησαν με αφορμή το παραμύθι με τίτλο: «*τα παιδιά που δεν χαμογελούσαν ποτέ*».

Δείτε το βίντεο: «Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες»

www.youtube.com/watch?v=lqXRhAWyseo

ΜΙΚΡΟΙ ΕΛΑΙΟΣΥΛΛΕΚΤΕΣ

Στα πλαίσια της ενότητας «Η ελιά» του μαθήματος της Γλώσσας της Δ΄ τάξης, οι μαθητές μαζί με τη δασκάλα τους **κ. Αδαμτζίκη Δήμητρα** πραγματοποίησαν βιωματική δραστηριότητα συλλογής και επεξεργασίας ελαιοκάρπου εντός του αύλειου χώρου του σχολείου.

Συγκεκριμένα στις **10-12-2014** έστρωσαν δίχτυα, ράβδισαν, τοποθέτησαν τις ελιές σε τσουβάλια και τις μετέφεραν στο τοπικό ελαιοτριβείο του κ. Βαλλιιάδη. Παρακολούθησαν τη διαδικασία έκθλιψης του ελαιοκάρπου και της παραγωγής λαδιού. Στο τέλος της δραστηριότητας οι μαθητές με τη βοήθεια της δασκάλας τους έφτιαξαν «καπιράδα» (ψημένο ψωμί με φρέσκο λάδι) προς αναβίωση της συνήθειας να γεύονται οι παραγωγοί πρώτοι το φρέσκο λάδι με ψημένο ψωμί.

Ευχαριστούμε τον κ. Στρατή Αχλάδα που μας δάνεισε το δίχτυ, την τέμπλα και τα τσουβάλια, τον κ. Βαλλιιάδη ιδιοκτήτη του ελαιοτριβείου και τον κ. Χρήστο Τατάκη για την προμήθεια του ψωμιού.



Τήξη - πήξη

Στις 17/12/2014 οι μαθητές της Ε΄ τάξης μαζί με τη δασκάλα τους **κ. Σημαντήρη Καλυψώ** στα πλαίσια της Ενότητας «Τήξη – Πήξη» του μαθήματος της Φυσικής, παρασκεύασαν γλυκό προφιτερόλ Με βιωματικό τρόπο δηλ. οι μαθητές κατανόησαν τη διαδικασία τήξης των στερεών σωμάτων και τη διαδικασία της πήξης. Μπράβο παιδιά!



Διάβασε...

Η τήξη και η πήξη φτιάχνουν προφιτερόλ



Υλικά

- 100 γραμμάρια μπισκότο σοβιγιόν
- 2,5 φλιτζάνια ζάχαρη
- 100 γραμμάρια κακάο
- 1 σοκολάτα κουβερτούρα
- 1 ποτήρι αλεύρι
- 1 λίτρο γάλα
- σοντιλ
- λαδό

- Ρίχνετε σε μια κατσαρόλα τη ζάχαρη, το αλεύρι και το κακάο και ανακατεύετε.

- Προσθέτετε το γάλα και τη σοκολάτα κουβερτούρα και ανακατεύετε με ξύλινη κουτάλα σε μέτρια θερμοκρασία.

- Μόλις λιώσει η σοκολάτα κουβερτούρα, ρίχνετε λίγο λαδό.

- Συνεχίζετε το ανακάτεμα γρήγορα, μέχρι να πήξει η κρέμα.

- Βάζετε τα σφαιρίδια, σταματώντας, σε μεταλλικά και ρίχνετε σπανάκι τους, τον κρέμα.

- Τα βάζετε στο ψυγείο.

- Αφού κρυώσει λίγο τη σοκολάτα, τη φανήρατε με σοντιλ και τα μεταλλικά έβαλε στα φουλάκια, για να πιάσει το προφιτερόλ.

- Μεταρθε, εάν θέλετε, να γαρνίσετε τα προφιτερόλ με μεταλλικά ή ξηρούς καρπούς.

Η τήξη και η πήξη φτιάχνουν προφιτερόλ

Υλικά

- 100 γραμμάρια μπισκότα σαβαγιάρ
- 2,5 φλιτζάνια ζάχαρη
- 100 γραμμάρια κακάο
- 1 σοκολάτα κουβερτούρα
- 1 ποτήρι αλεύρι
- 1 λίτρο γάλα
- σαντιγί
- λικέρ

-Ρίχνετε σε μια κατσαρόλα τη ζάχαρη, το αλεύρι και το κακάο και ανακατεύετε.

-Προσθέτετε το γάλα και τη σοκολάτα κουβερτούρα και ανακατεύετε με ξύλινη κουτάλα σε μέτρια θερμοκρασία.

-Μόλις λιώσει η σοκολάτα κουβερτούρα, ρίχνετε λίγο λικέρ.

-Συνεχίζετε το ανακάτεμα γρήγορα, μέχρι να πήξει η κρέμα.

-Βάζετε τα σαβαγιάρ, σπασμένα, σε μπολάκια και ρίχνετε επάνω τους την κρέμα.

-Τα βάζετε στο ψυγείο.

-Αφού κρυώσει λίγο η σοκολάτα, τα γαρνίρετε με σαντιγί και τα τοποθετείτε ξανά στο ψυγείο, για να πήξει το προφιτερόλ.

-Μπορείτε, εάν θέλετε, να γαρνίρετε το προφιτερόλ με μαυροκέρασο ή ξηρούς καρπούς.

Τήξη και πήξη από τη σκοπιά του μικρόκοσμου...

Όταν σε ένα στερεό σώμα προσφέρεται θερμότητα, οι ταχύτητες των μορίων του μεγαλώνουν. Η θερμοκρασία αυξάνεται και τα μόρια απομακρύνονται όλο και περισσότερο από τις μόνιμες θέσεις τους. Σε κάποια χαρακτηριστική θερμοκρασία, τα μόρια εγκαταλείπουν τις θέσεις αυτές και αρχίζουν να μετακινούνται και να αλλάζουν θέσεις, έτσι όμως ώστε η μεταξύ τους απόσταση να μην αλλάζει, χωρίς δηλαδή να πλησιάζουν ή να απομακρύνονται το ένα από το άλλο. Το σώμα έχει γίνει υγρό. Αυτή τη διαδικασία ονομάζουμε τήξη του στερεού σώματος. Όση ώρα διαρκεί η τήξη, η θερμοκρασία δε μεταβάλλεται.

Η αντίστροφη διαδικασία, η μετατροπή δηλαδή ενός υγρού σώματος σε στερεό, ονομάζεται πήξη. Όταν ένα υγρό αποβάλλει θερμότητα, οι ταχύτητες των μορίων του ελαττώνονται. Η θερμοκρασία μειώνεται, ωστόσο σε κάποια χαρακτηριστική θερμοκρασία τα μόρια παγιδούνται και κινούνται πια μόνο γύρω από μόνιμες θέσεις. Το σώμα έχει γίνει στερεό. Όση ώρα διαρκεί η πήξη, η θερμοκρασία δε μεταβάλλεται.

ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΚΟΥΚΛΟΘΕΑΤΡΟΥ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ

Στις 19 Δεκεμβρίου και με την ευκαιρία της **Παγκόσμιας Ημέρας για το Θέατρο** στην Εκπαίδευση που ήταν στις 27 Νοεμβρίου φιλοξενήσαμε στην αίθουσα πολιτιστικών εκδηλώσεων του σχολείου μας την παράσταση του Θεάτρου κουκλοπαραμυθάδων ΛΑΧΤΑΡΟΥY «*Εγώ μια μέρα θα πετάξω*». Οι μαθητές μας παρακολούθησαν μια τρυφερή αλληγορική ιστορία, που σχετίζονταν με τους πόθους των μικρών παιδιών και τους τρόπους πραγματοποίησής τους όσο ακατόρθωτοι κι αν φαίνονταν. Ήταν ένα ευχάριστο θεατρικό έργο που με χιούμορ και εξυπνάδα πέρασε στα παιδιά πολύ καίρια μηνύματα για τον κόσμο όπου καλούνται να μεγαλώσουν. Μετά το τέλος της παράστασης ακολούθησε συζήτηση των μαθητών με τον υπεύθυνο για τα νοήματα του έργου.

Υπόθεση έργου: Ένας μικρούλης σαλίγκαρος είχε ως όνειρο ζωής να αποκτήσει φτερά και να πετάξει. Ο πόθος του αυτός φαίνονταν ακατόρθωτος να πραγματοποιηθεί, ωστόσο....
Τηλ. Κουκλοπαραμυθάδων «λαχταρού» :
6977003795

