



# Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Κερκυραϊκό ραπόρτο

ΤΕΥΧΟΣ 1  
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Σ Ε Π Τ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ - Ο Κ Τ Ω Β Ρ Ι Ο Σ 2 0 2 1

Αυτή την εφημερίδα που κρατάτε στα χέρια σας την έχουν επιμεληθεί οι μαθητές του Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Κέρκυρας μαζί με τους καθηγητές τους. Εδώ μέσα θα διαβάσετε τα νέα του σχολείου μας, τις δραστηριότητές μας, νέα από τον πλανήτη που μας ενδιαφέρουν και κάποιες χρήσιμες συμβουλές. Στόχος μας είναι να σας ενημερώνουμε και φυσικά να σας κρατάμε παρέα. Συγχωρείστε μας τα όποια λάθη γίνουν. Παιδιά είμαστε... Μέσα από τα λάθη μας, μαθαίνουμε. Καλό μας ταξίδι!!!

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ :

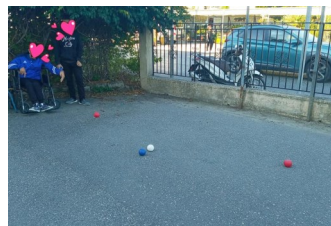
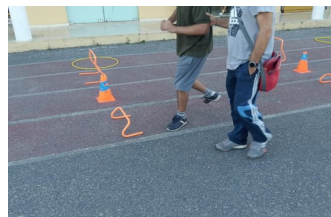
Τα κάναμε σαλάτα...	2
Σωματογυμνασία	3
Υγιεινή και αυτόνομη διαβίωση	3
Οι μήνες, γιορτές και έθιμα ανά την Ελλάδα	4
8 Σεπτεμβρίου-Η γέννηση της Θεοτόκου	5
Σταυρόλεξο- φρουτοπία	6
«Λοιπόν, αυτό σημαίνει πόλεμο»	6
Ήξερες ότι....	7
Εύκολα φθινοπωρινά λαχανικά για καλλιέργεια σε κήπο και γλάστρα	8
Φθινοπωρινή κατασκευή	9
Healthy μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας (High protein)	10
Ωρα για παιχνίδι...	11
Κανόνες του σχολείου μας	12

## 8η Πανελλήνια ημέρα σχολικού αθλητισμού 2021

Την Παρασκευή 24/9/21 στα πλαίσια της 8ης Πανελλήνιας Ημέρας του Σχολικού Αθλητισμού πραγματοποιήθηκαν αθλητικές δραστηριότητες στο σχολείο μας με κοινό σύνθημα για το έτος 2021: «**Το Σχολείο σε Κίνηση: Αθλούμαστε δημιουργικά**».



Έτσι λοιπόν το 1ο δίδωρο των μαθημάτων οι μαθητές και οι μαθήτριες του Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Κέρκυρας τηρώντας όλα τα



μέτρα προστασίας κατά του Covid19, πραγματοποίησαν διάφορες αθλητικές δραστηριότητες όπως τρέξιμο, περπάτημα, παιχνίδια με την μπάλα, αγώνες ταχύτητας με εμπόδια και bocce. Όλοι διασκέδασαν παίζοντας και μαθαίνοντας την αξία της άθλησης στη ζωή μας! Η ημέρα αυτή είναι πολύ ση-

μαντική γιατί όπως αναφέρει και η εγκύκλιος του υπουργείου Παιδείας με αυτόν τον τρόπο προωθείται η δημιουργικότητα, προάγεται η υγεία και ευεξία και ενθαρρύνεται η κοινωνική ενσωμάτωση και η ανάπτυξη δεξιοτήτων.



## Φθινόπωρο, η καφέ παλέτα της φύσης!

Η εποχή που διανύουμε είναι το φθινόπωρο και αποτελείται από τους μήνες Σεπτέμβριο, Οκτώβριο και Νοέμβριο.

Μας αρέσει ιδιαίτερα αυτή η εποχή του χρόνου γιατί ζεινάνε τα σχολεία και η φύση χρωματίζεται με αποχρώσεις του καφέ, κόκκινου και κεραμιδι.

Γι' αυτό το λόγο αποφασί-

σαμε να ασχοληθούμε λίγο παραπάνω με το φθινόπωρο και έτσι στις παρακάτω σελίδες θα βρείτε χρήσιμα άρθρα που αφορούν τα έθιμα και τις γιορτές αυτής της εποχής, ένα σταυρόλεξο, καθώς και πληροφορίες για τα φθινοπωρινά λαχανικά. Επίσης η ψυχολόγος του σχολείου μας, μας δίνει χρήσιμες συμβουλές και το εργαστήριο Μαγειρικής μας προτείνει μια συνταγή για υγιει-

νή μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας.

Τέλος μιας και οι βροχές είναι αρκετές σε αυτούς τους μήνες και όταν βρέχει μένουμε λίγο παραπάνω στο σπίτι, σας προτείνουμε μια κατασκευή ενός σκαντζόχοιρου με κουκουνάρια την οποία κάναμε και μας ενθουσίασε πολύ. Καλή ανάγνωση!

## Τα κάναμε σαλάτα...

της Μαρίας Σαγιαδινού, Ψυχολόγος ΠΕ23

Είναι φορές που εμείς οι ίδιοι αναρωτιόμαστε **τί μας συμβαίνει**, γιατί αντιδρούμε με τον τρόπο που αντιδρούμε, γιατί τα νιώθουμε όλα μπερδεμένα μέσα μας...να έχουν γίνει σαλάτα! Θυμός, ενοχές, λύπη, μοναξιά, ηρεμία, χαρά...όλα βρισκονται ανακατεμένα και εμείς μένουμε με ένταση, άγχος, σκέψεις να μας τυραννούν και να κολλούν στο μυαλό και συχνά με πόνο ακόμα και σωματικό, όπως στην κοιλιά («ανακατεύονται τα σωθικά μου»), στο κεφάλι («θα σπάσει το κεφάλι μου» κτλ.), στον αυχένα («φορτώθηκαν οι ώμοι μου») κτλ. Τρέχουμε από το πρωί μέχρι το βράδυ, δουλεύοντας, φροντίζοντας, τακτοποιώντας και μέσα στην καθημερινότητα, τις σκοτούρες και τις έγνοιες δε σταματάμε να αναρωτηθούμε «**πώς είμαι; πώς νιώθω**». Άλλωστε κανείς δε μας έμαθε ότι έχει σημασία το «**πώς είμαι**», ότι αυτά που νιώθουμε αξίζουν...να τα δούμε... να τους δώσουμε χρόνο... και τελικά να τα διαχειριστούμε.

Έτσι, λοιπόν, καταλήγου-

με ενήλικες, γονείς πια, μπερδεμένοι, να ψάχνουμε τρόπο να εκτονώσουμε αυτό που νιώθουμε, που δεν είναι και πολύ ξεκάθαρο! Και συνήθως μετά μετανιώνουμε ή θυμώνουμε ή λυπούμαστε και ξεκινάει πάλι από την αρχή το μπερδεμα! Αν μου δώσω χρόνο, όμως, και καταλάβω τί είναι αυτό που νιώθω, τότε θα μπορέσω να το διαχειριστώ πολύ καλύτερα, να αισθανθώ εκτίμηση για τον εαυτό μου και να επικοινωνήσω πιο ειλικρινά με τις σχέσεις μου (σύζυγο, σύντροφο, παιδιά, φίλους). Πόσο άδικο, λοιπόν, να ζητάμε από τα παιδιά μας να μας εξηγήσουν «**γιατί το κάνεις αυτό; Γιατί φέρεις έτσι; δεν ξέρεις τι θέλεις!**», όταν εμείς οι ίδιοι, ως ενήλικες, δεν μπορούμε να απαντήσουμε σε αυτά τα ερωτήματα και να πούμε τι πραγματικά νιώθουμε!

Ας ξεκινήσουμε, λοιπόν, ένα διάλογο με τον εαυτό μας: «**Πώς είμαι;**», «**Πώς νιώθω σήμερα;**»

«**Είναι μόνο ένα** συναισθημα ή κουβαλάει κ άλλα

πίσω του;»

«Πώς προέκυψε αυτό που νιώθω», «Τι προηγήθηκε;», «Τι σκέψεις είχα;», «Πώς αντιδρώ μετά;»

«Είναι ένα συναισθημα, που το νιώθω συχνά;»

«Τι θέλει να μου πει αυτό το συναισθημα;», «Λέει κάτι για τις ανάγκες μου/για ό,τι χρειάζομαι;»

Ας έχουμε στο νου πως μόνο αν μπορέσω να με καταλάβω και να φροντίσω τις ανάγκες μου (με όποιο τρόπο μπορώ τη δεδομένη στιγμή!), θα μπορέσω να καταλάβω και τους άλλους...και τα παιδιά μου και να τα φροντίσω όπως χρειάζεται.

Φέτος, με όλους τους μαθητές/τριες, με όποια δυσκολία και αν αντιμετωπίζουν, θα εστιάσουμε στα συναισθήματά μας, την αναγνώριση και τη διαχείρισή τους...και το ίδιο ευχόμεστε ολόψυχα και σε εσάς!

Σας αποχαιρετώ με μια αγαπημένη μαντινάδα:

Άερα δώσε τη καρδιάς

μην πνίγεστε στον πόνο

λογιάστε πως είν' η ζωή

για λίγα χρόνια μόνο.

«Ας

ξεκινήσουμε,

λοιπόν, ένα

διάλογο με

τον εαυτό

μας...»

«Αν μου δώσω

χρόνο, όμως, και

καταλάβω τί

είναι αυτό που

νιώθω, τότε θα

μπορέσω να το

διαχειριστώ πολύ

καλύτερα...»



## Σωματογνωσία

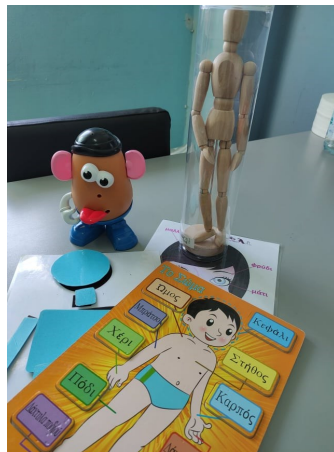
της Ελένης Φιλίδη, Λογοθεραπεύτρια ΠΕ21

Η σωματογνωσία σημαίνει γνωρίζω το σώμα μου, κατανοώ τις λειτουργίες και τις ανάγκες του οργανισμού μου.

Η σωματογνωσία βοηθάει το παιδί να αναγνωρίσει τα μέλη του σώματός του ώστε να είναι ικανό να κινείται με ευχέρεια, να συντονίζει τις κινήσεις του και να προσανατολίζεται στο χώρο. Ορισμένες δραστηριότητες που έχουν ως στόχο την αναγνώριση μελών και λειτουργιών είναι οι εξής:

· Το τραγούδι «χαρωπά τα δυο μου χέρια» ή το «χόκι πόκι», όπου αναφέρεται σε ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματος και ο μαθητής μιμούμενος τις κινήσεις σηκώνει το χέρι ή το πόδι του, κλπ

· Κολλάζ όπου συναρμολογεί σταδιακά τα μέλη του σώματος σε ένα χαρτόνι



· Παιχνίδια επιτραπέζια π.χ. κύριος και κύρια πατάτα, που ζητά-

νε από το παιδί να τοποθετήσει το ίδιο ή κάποιο άλλο μέλος του σώματος

· Ζωγραφιά ενός σώματος όπου το παιδί χρωματίζει κάθε μέλος με διαφορετικό χρώμα (πχ. χέρια μπλε, πόδια κόκκινο)

· Παρακολούθηση διαφόρων videos

Πηγή: <http://eidikiagogi-symvoulesgiagoneis.blogspot.com/2018/10/somatognosiakapaidi.html?m=1>

*Γνωρίζω το σώμα μου, κατανοώ τις λειτουργίες και τις ανάγκες του οργανισμού μου*

## Υγιεινή και αυτόνομη διαβίωση

των Κουρή Ελένη και Κωνσταντή Έλενα, ΕΒΠ ΔΕ 01



Στα πλαίσια του προγράμματος υγιεινής και αυτόνομης διαβίωσης τα παιδιά μας, μαθαίνουν να βουρτσίζουν τα δόντια τους, να χρησιμοποιούν στοματικό διάλυμα, να περιποιούνται το πρόσωπό τους, να χτενίζονται και να αρωματίζονται.

Επίσης εξασκούνται στην χρήση πλυντηρίου ρούχων, στο σιδέρωμα, όπως επίσης και στο πλύσιμο πιάτων και στην προετοιμασία μικρών γευμάτων.



# Οι μήνες, γιορτές και έθιμα ανά την Ελλάδα

της Κατερίνας Πολυστηριάδου, Κοινωνιολόγος ΠΕ 78

«ο Σεπτέμβριος  
ονομαζόταν  
«Τρυγητής»...»

«Ο δεύτερος  
μήνας του  
φθινοπώρου  
που έχει  
διάφορες άλλες  
λαϊκές  
ονομασίες  
όπως: Αϊ-  
Δημήτρης ή Αϊ-  
Δημητριάτης,  
Βροχάρης,  
Σποριάτης...»

## Σεπτέμβριος

Ο πρώτος μήνας του φθινοπώρου που ανοίγουν τα σχολεία. Παλιότερα ο Σεπτέμβριος ονομαζόταν «Τρυγητής» και σε πολλά μέρη της Ελλάδας τα παλιά χρόνια όπως στην Θράκη, γιορταζόταν με τύμπανα από τους κατοίκους για να ζητήσουν από την φύση να βλαστήσουν τα φυτά τους. Έστειλαν οι αγρότες τους σπόρους στην εκκλησία για να τους ευλογήσει.



Στην Κω κρεμούσαν στο εικονοστάσι ρόδι, κιδώνι, σκόρδο, σταφύλι και φύλλο από πλάτανο για να έχουν καρποφορία.

Στη Ρόδο κρεμούσαν στο κεντρικό δοκάρι του σπιτιού τους ένα άσπρο σακούλι με στάχια και σιτάρι και γύρω από αυτό δένανε μία

αρωματιά με κρεμμύδια, σκόρδο, καρύδια, κεχρί, καρπό από βαμβάκι και ένα τσαμπί σταφύλι.

Πολλές λαϊκές παροιμίες υπάρχουν για τον Σεπτέμβριο όπως:

Τον Τρυγητή τ' αμπελουργού πάνε χαλάλι οι κόποι.

Αν ίσως βρέξει ο Τρυγητής, χαρά στον τυροκόμο.

Του Σταυρού σταύρωνε και δένε.

Του Σεπτέμβρη οι βροχές, πολλά καλά μας φέρνουν.

Οι σημαντικότερες εκκλησιαστικές γιορτές του Σεπτεμβρίου είναι:

8 Σεπτεμβρίου- Τα γενέθλια της Θεοτόκου

14 Σεπτεμβρίου- Της Υψώσεως του Σταυρού

## Οκτώβριος

Ο δεύτερος μήνας του φθινοπώρου που έχει διάφορες άλλες λαϊκές ονομασίες όπως: Αϊ-Δημήτρης ή Αϊ-Δημητριάτης, Βροχάρης, Σποριάτης ή Σποριάς ή Σπαρτός, Μπρουμάρης και Παχιστής. Τον μήνα αυτό οι γεωργοί σπέρνουν και οι μάστορες τα παλιά χρόνια επέστρεφαν στον τόπο τους. Έχει 31 μέρες και είναι γνωστός στους μαθητές ως ο μήνας δίχως «μ».

Υπάρχουν διάφορα έθιμα σε όλη την Ελλάδα όπως:

•«Η Τζαμάλα» στη Θράκη που συνήθως γινόταν του Αγ. Δημητρίου όπου οι κάτοικοι με ξύλα έφτιαχναν μια καμήλα και πάνω της έβαζαν προβιές και χάντρες και μέσα της έμπαιναν 4 άντρες και την μετακινούσαν μέσα στα χωριά.

•Στο Δρυμό Θεσσαλονίκης στον σάκο του πρώτου σπόρου έβαζαν βασιλικό, ρόδι, σκόρδο και ασημένιο νόμισμα ή δαχτυλίδι για να πάει καλά η σοδιά.

## Οι λαϊκές παροιμίες του Οκτώβρη είναι:

- Οκτώβρη και δεν έσπειρες, οκτώ σακιά δε γέμισες.
- Οκτώβρη και δεν έσπειρες, τρία καλά δεν έκαμες.
- Όποιος σπέρνει τον Οκτώβρη, έχει οκτώ σειρές στ' αλώνι.
- Τον Σεπτέμβρη τα σταφύλια, τον Οκτώβρη τα κουδούνια.
- Αϊ Δημητράκη μου, Μικρό καλοκαιράκι μου.
- Αν βρέξει ο Οκτώβρης και χορτάσει η γη, πούλησ' το σιτάρι σου και αγόρασε βόδια.



**Εκκλησιαστικές και εθνικές γιορτές Οκτωβρίου:**

- 26 Οκτωβρίου- Αγίου Δημητρίου
- 26 Οκτωβρίου (1912)- Η απελευθέρωση της Θεσσαλονίκης από τον Ελληνικό Στρατό.
- 28 Οκτωβρίου (1940)- Η επέτειος του «ΟΧΙ» στους Ιταλούς.
- 12 Οκτωβρίου (1944)- Η απελευθέρωση της Αθήνας από τους Γερμανούς.

**Πηγές:**

- <https://mhnes-12.weebly.com/sigmaepsilonpitauepsilonμβetarhoiotaomicronsigma.html>
- <http://users.sch.gr/vaxtsavanis/septembrios.html>
- <https://mhnes-12.weebly.com/sigmaepsilonpitauepsilonμβetarhoiotaomicronsigma.html>
- <https://www.corfu-kerkyra.eu/el/panigyria-kerkyra.php>
- <https://www.7nea.gr/oktovrios-ithi-ethima-paradoseis-giortes/>

- <http://users.sch.gr/vaxtsavanis/oktobrios.html>
- <https://www.7nea.gr/oktovrios-ithi-ethima-paradoseis-giortes/>
- [https://actimon.blogspot.com/2011/11/blog-post\\_7548.html](https://actimon.blogspot.com/2011/11/blog-post_7548.html)

## 8 Σεπτεμβρίου-Η γέννηση της Θεοτόκου

Απόσπασμα από το βιβλίο «Μαρία η μητέρα του Θεού της Αθηνάς Ντάσιου-Γιάννου

Πριν από πάρα πολλά χρόνια στην περιοχή της Γαλιλαίας ζούσε ένα ευλογημένο ζευγάρι, που καταγόταν από το βασιλικό γένος του Δαβίδ, ο Ιωακείμ και η Άννα. Ήταν αγαπημένοι και προσπαθούσαν κάθε μέρα να ευχαριστούν τον Θεό με τη ζωή τους...Την ήρεμη και ειρηνική ζωή τους συχνά συννέφιαζε μια θλίψη τα χρόνια περνούσαν και ο Θεός δεν τους χάριζε ένα παιδάκι, που τόσο επιθυμούσαν!...

Ο Ιωακείμ και η Άννα ποτέ δεν παραπονέθηκαν στον Θεό ούτε κλονίστηκε η αγάπη του ενός για τον άλλο ούτε και έγινε η ατεκνία τους αιτία να ζηλέψουν όσους είχαν παιδί...

Ο Θεός, βλέποντας την πίστη τους, τους έστειλε θαυματουργά ένα παιδάκι! Η γέννηση της μικρής Μαρίας γέμισε το σπίτι τους

με χαρά. Το ηλικιωμένο ζευγάρι δοξολογούσε τον Θεό που τους αξίωσε να κρατήσουν επιτέλους στην αγκαλιά τους το παιδί τους!

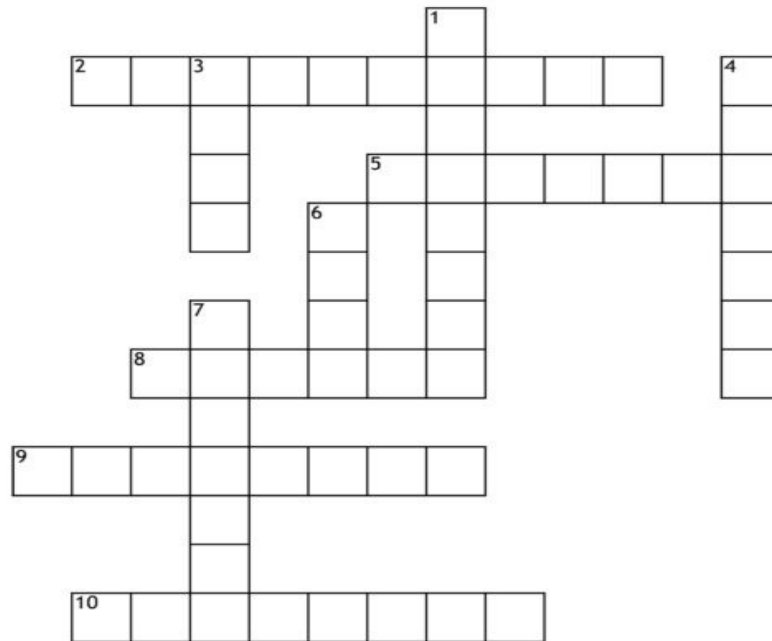
Για να Του δείξουν την ευγνωμοσύνη τους, αποφάσισαν να Του την αφιερώσουν. Θα την κρατούσαν κοντά τους τρία χρόνια και ύστερα θα την πήγαιναν στα Ιεροσόλυμα στο Ναό του Θεού για να την παραδώσουν στους Αρχιερείς.

Το απολυτικό της ημέρας λέει: Η γέννησή σου, Θεοτόκε, ήταν μήνυμα χαράς σε όλο τον κόσμο γιατί από σένα ανέτειλε ο Ήλιος της Δικαιοσύνης, ο Χριστός, ο Θεός μας...



## Σταυρόλεξο– φρουτοπία

της Λένας Χατζοπούλου, Φυτικής Παραγωγής ΠΕ 88.02



### Across

2. Όταν είναι ζουμερά, τα κάνουμε χυμό
5. Την καθαρίζεις πολύ εύκολα και είναι τέλεια για σνακ
8. Είναι ζευγάρι με το καρπούζι
9. Έχει με χνούδι, έχει και χωρίς
10. Είναι καλοκαιρινές και μοιάζουν με καρδούλες

### Down

1. Κάποιοι το τρώνε με τυρί
3. Το σπάμε την πρωτοχρονιά
4. Σε μια ρώγα από...
6. Ένα... την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρο
7. Μοιάζουν με σκουλαρίκια

Πηγή: [www.livebooks.gr](http://www.livebooks.gr)

## «Λοιπόν, αυτό σημαίνει πόλεμο»

της Σοφίας Νικολαΐδη Γεωπόνου ΠΕ88.01



Η πρώτη σελίδα της εφημερίδας "Ασύρματος" της 28ης Οκτωβρίου.

δρόμα, λιμάνια κ.α.

Είναι ξημερώματα της 28ης Οκτωβρίου 1940, ο πρόεδρος της Ιταλίας στην Αθήνα Εμανουέλε Γκράτσι, δίνει τηλεσίγγραφο στον πρωθυπουργό της Ελλάδας Ιωάννη Μεταξά με το οποίο ζητά την ελεύθερη διέλευση του ιταλικού στρατού από τα ελληνοαλβανικά σύνορα και την παραχώρηση κάποιων σημαντικών σημείων όπως αερο-

Η απάντηση του Έλληνα πρωθυπουργού είναι: «Λοιπόν, αυτό σημαίνει πόλεμο», και φυσικά έμεινε στις καρδιές των Ελλήνων ως ένα βροντερό ΟΧΙ.

Με αυτήν την απάντηση η Ελλάδα ενεπλάκη στον Β' Παγκόσμιο πόλεμο.

Οι πολεμικές σειρήνες ουρλιάζουν σαν δαιμονισμένες, οι καμπάνες ηχούν. Ξεκίνησε ο πόλεμος.

Οι Έλληνες στρατιώτες αποχαιρέτησαν τους δικούς τους και κινήσανε για την μάχη έχοντας στις τσέπες τους γράμματα από τις οικογένειες τους και εικόνες της Παναγίας στην οποία στήριζαν τις ελπίδες τους. Η μάχη



δόθηκε στα χιόνια με αντίζοες συνθήκες που όμως δεν αποθάρρυναν τους φαντάρους μας να φωνάζουν «ΑΕΡΑ» και να πολεμούν με αυταπάρηση, γενναιότητα και με το χαμόγελο στα χείλη, έχοντας προστασία και σκέπη την αγκαλιά της Παναγίας.



Οι γυναίκες δεν έμειναν αμέτοχες. Πως θα μπορούσαν άλλωστε;

Ακολούθησαν τους άντρες στα χιονισμένα βουνά της Ηπείρου και βοηθούσαν με όποιο τρόπο μπορούσαν. Κουβαλώντας πολεμοφόδια, πλέκοντας ρούχα ζεστά...

«Γυναίκες Ηπειρώτισσες ξαφνιάσματα της φύσης εχθρέ γιατί δε ρώτησες



ποιον πας να κατακτήσεις»

Έτσι εξυμνείται η γυναικεία συμβολή στον πόλεμο του 40 με το γνωστό τραγούδι της Μαρινέλλας σε στίχους Πυθαγόρα και σύνθεση Γιώργου Κατσαρού.

Οι νίκες δεν άργησαν να έρθουν: στην Κορυτσά, στην Πρεμετή, στους Άγιους Σαράντα, στο Αργυρόκαστρο κ.α.

Από τότε λοιπόν καθιερώθηκε την 28η Οκτωβρίου κάθε έτος να γιορτάζουμε το έπος του 40 και την Σκέπη της Παναγίας.

Περήφανοι απόγονοι κι εμείς αυτών των ηρώων θελήσαμε να τους τιμήσουμε με την καθιερωμένη σχολική γιορτή για την επέτειο του ΟΧΙ.

Έτσι λοιπόν φορέσαμε τα καλά μας και τηρώντας όλα τα

μέτρα προστασίας κατά του Covid19 στις 27 Οκτωβρίου 2021 πραγματοποιήσαμε την γιορτή μας.

Οι μαθητές του σχολείου μας απήγγειλαν ποιήματα, τραγουδίσανε και τέλος όρθιοι όλοι μαζί είπαμε τον Εθνικό μας Ύμνο.

Παρακάτω υπάρχουν κάποιες φωτογραφίες από εκείνη την ημέρα.



**«Οι πολεμικές σειρήνες ουρλιάζουν σαν δαιμονισμένες, οι καμπάνες ηχούν. Ξεκίνησε ο πόλεμος.»**

**«... πολεμούν με αυταπάρηση, γενναιότητα και με το χαμόγελο στα χείλη, έχοντας προστασία και σκέπη την αγκαλιά της Παναγίας.»**

## Ήξερες ότι....

Αυτή η στάση που κάνουν οι εύζωνες στον άγνωστο στρατιώτη ανά μία ώρα συμβολίζει το ΟΧΙ.

Το κεφάλι του πρώτου εύζωνα είναι το «Ο», τα όπλα σχηματίζουν το «Χ» και το λεγόμενο μαύρο δάκρυ που κρέμεται από το φέσι του δεύτερου εύζωνα είναι το «Ι».



# Εύκολα φθινοπωρινά λαχανικά για καλλιέργεια σε κήπο και γλάστρα

των μαθητών Μ.Μ., Θ.Χ., Σ.Ν., Ρ.Θ., Ν.Α., Κ.Π. και της Σοφίας Νικολαΐδη Γεωπόνου ΠΕ88.01



*«Η καλλιέργεια  
λαχανικών αυτή την  
εποχή του έτους  
έχει μεγάλη  
σημασία, καθώς  
περιλαμβάνει  
λαχανικά με υψηλή  
διατροφική αξία.»*

*«Η φύση είναι  
γενναιόδωρη  
οικοδέσποινα και  
μας χαρίζει  
απλόχερα τα  
δώρα της»*

Λαχανικά συνήθως φυτεύουμε την Άνοιξη τα γνωστά σε όλους μας **ανοιξιάτικα** λαχανικά όπως είναι η ντομάτα, η πιπεριά, το αγγουράκι, η μελιτζάνα κ.α. αλλά και το φθινόπωρο όπου καλλιεργούμε τα **φθινοπωρινά**.

Η καλλιέργεια λαχανικών αυτή την εποχή του έτους έχει μεγάλη σημασία, καθώς περιλαμβάνει λαχανικά με υψηλή διατροφική αξία.

Επίσης είναι σχετικά πιο εύκολη, μιας και λόγω των χαμηλών θερμοκρασιών δεν έχουμε την προσβολή από ασθένειες και εχθρούς και επιπλέον οι ανάγκες για πότισμα είναι μικρές.

Μπορούμε όλοι μας να καλλιεργήσουμε λαχανικά στον κήπο μας αλλά και στο μπαλκόνι του σπιτιού μας. Η φύση είναι γενναιόδωρη οικοδέσποινα και μας χαρίζει απλόχερα τα δώρα της, αρκεί να απλώσουμε τα χέρια μας και να τα πάρουμε.

Έτσι κι εμείς οι μικροί μαθητές του ΕΕΕΕΚ Κέρκυρας δεν χάνουμε ευκαιρία κάθε σχολική χρονιά να καλλιεργούμε τα δικά μας λαχανικά στο εργαστήριο Γεωπονίας και να τα απολαμβάνουμε με διάφορες νόστιμες συνταγές στο εργαστήριο Μαγειρικής.

Παρακάτω θα σας πούμε για τον τρόπο που πρέπει να προετοιμάζουμε τον λαχανόκηπό μας και φυσικά θα σας παρουσιάσουμε τα λαχανικά που καλλιεργούμε και μας αρέσει να γευόμαστε.

## Στάδια προετοιμασίας λαχανόκηπου

- Επιλογή κατάλληλου χώρου, όπου θα υπάρχει άπλετο φως και δεν θα πλήττεται από ανέμους
- Αφαίρεση ζιζανίων
- Προσθήκη κοπριάς για βιολογικό τρόπο λίπανσης του εδάφους
- Σκάλισμα για αναμόχλευση του εδάφους και καλό αερισμό

Αφού πραγματοποιήσουμε όλες τις παραπάνω διεργασίες, τότε είμαστε πλέον έτοιμοι να επιλέξουμε τα λαχανικά που επιθυμούμε. Μπορούμε είτε να σπείρουμε τον σπόρο τους, είτε να προμηθευτούμε από το γεωπονικό κατάστημα της γειτονίας μας έτοιμα μικρά φυτά. Εμείς συνήθως καλλιεργούμε τα παρακάτω:

## Μαρούλι

Είναι από τα πιο δημοφιλή φθινοπωρινά λαχανικά και το ευκολότερο στην καλλιέργεια τόσο σε κήπο όσο και σε γλάστρα. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες, άλλες με σγουρό φύλλωμα και άλλες με λείο, άλλες με πράσινο χρώμα και άλλες με κόκκινο. Συνήθως τα φυτεύουμε σε απόσταση 30 cm μεταξύ των φυτών και 40-50 cm μεταξύ των γραμμών φύτευσης. Είναι γρήγορη η ανάπτυξη του και σε περίπου 1,5-2 μήνες μπορούμε να φτιάξουμε την πρώτη μαρουλοσαλάτα.

## Σπανάκι

Επίσης πολύ εύκολη η καλλιέργειά του. Φυτεύουμε τα νεαρά φυτά σε αποστάσεις 15-20 cm μεταξύ των φυτών και 30-40 cm μεταξύ των γραμμών φύτευσης. Έχει κι αυτό γρήγορη ανάπτυξη, έτσι σε περίπου δύο μήνες θα φτιάξουμε το πρώτο σπανακόρυζο.

## Αντίδια

Άλλο ένα λαχανικό που μας αρέσει πολύ και είναι εύκολο στην καλλιέργειά του. Το φυτεύουμε σε αποστάσεις 30 cm μεταξύ των φυτών και 40-50 cm μεταξύ των γραμμών φύτευσης. Την πρώτη βραστή σαλάτα με αντίδια υπολογίζουμε ότι θα την γευτούμε περίπου 2- 2,5 μήνες μετά.

## Ραπανάκι

Το ραπανάκι λέγεται ότι είναι καλό για την όρεξη, βέβαια εμείς δεν έχουμε τέτοιο πρόβλημα, ωστόσο μας αρέσει να το καλλιεργούμε. Υπάρχουν ραπανάκια στρογγυλά και άλλα μακριά, άλλα μικρά και άλλα πιο μεγάλα, άλλα με κόκκινη φλούδα και άλλα με λευκή φλούδα. Όποια και να επιλέξουμε είναι πανεύκολα στην καλλιέργειά τους. Συνηθίζουμε να φυτεύουμε τα φυτά σε απόσταση 5cm μεταξύ των φυτών και 20-30 cm μεταξύ των γραμμών φύτευσης. Αν σπείρουμε σπόρο, αραιώνουμε. Σε 2-3 μήνες περίπου θα είναι έτοιμα τα πρώτα ραπανάκια.



**Λάχανο**

Σιγά τα λάχανα λένε κάποιοι... Κι όμως το λάχανο είναι το αγαπημένο μας λαχανικό. Έχει πολλές ποικιλίες με μικρό ή μεγάλο μέγεθος, πράσιμες ή όψιμες, με μωβ χρώμα ή το κλασσικό κίτρινο. Το λάχανο φυτεύεται σε αποστάσεις 50 cm μεταξύ των φυτών και 90-100 cm μεταξύ των γραμμών φύτευσης. Δεν βιάζεται στην ανάπτυξη του γι' αυτό θα κάνουμε τους πρώτους λαχανοντολμάδες σε 2-4 μήνες ανάλογα την ποικιλία.

**Μπρόκολο-κουνουπίδι**

Είναι τα βαριά πυροβολικά των λαχανικών μας και οι βιταμίνες που περιέχουν είναι πάρα πολλές και μελέτες αποδεικνύουν την αντικαρκινική τους δράση. Τα φυτεύουμε στις ίδιες αποστά-

σεις με το λάχανο 50 cm μεταξύ των φυτών και 90-100 cm μεταξύ των γραμμών φύτευσης και τα συγκομίζουμε σε 2-4 μήνες ανάλογα την ποικιλία.

**Καρότο**

Αγαπημένη τροφή του Bugs Bunny, αλλά και δική μας, ενώ είναι πλούσιο σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες. Το φυτεύουμε σε αποστάσεις 5-10 cm μεταξύ των φυτών και 30-40 cm μεταξύ των γραμμών φύτευσης. Κι ένα μυστικό για την καλλιέργειά του: Αν το χώμα που θα μεγαλώσει το καρότο είναι αφράτο, τότε θα έχουμε μεγάλα και νόστιμα καρότα σε περίπου 3-4 μήνες από την φύτευση.

**Παντζάρι**

Όταν κάνουμε καμία ζαβολιά

και μας κάνουν παρατήρηση οι καθηγητές μας, τότε κοικνίζουμε και γινόμαστε σαν το παντζάρι, γι' αυτό το καλλιεργούμε για να το θυμόμαστε. Είναι επίσης πανεύκολη η καλλιέργειά του και τρώγονται και τα φύλλα του αλλά και η ρίζα του. Το φυτεύουμε σε αποστάσεις 10 cm μεταξύ των φυτών και 50 cm μεταξύ των γραμμών. Αν σπείρουμε σπόρο, τότε πρέπει να αραιώσουμε τα φυτά για να έχουμε μεγάλες ρίζες.

Πηγή: Σχολικό βιβλίο «Φυτική παραγωγή» ΕΠΑΛ, Τάξη Β' Ειδικότητα Επιχειρηματικής Γεωργίας

*«Μπορούμε όλοι μας να καλλιεργήσουμε λαχανικά στον κήπο μας αλλά και στο μπαλκόνι του σπιτιού μας..»*

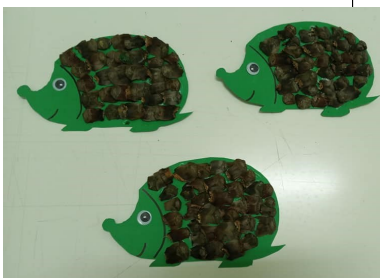
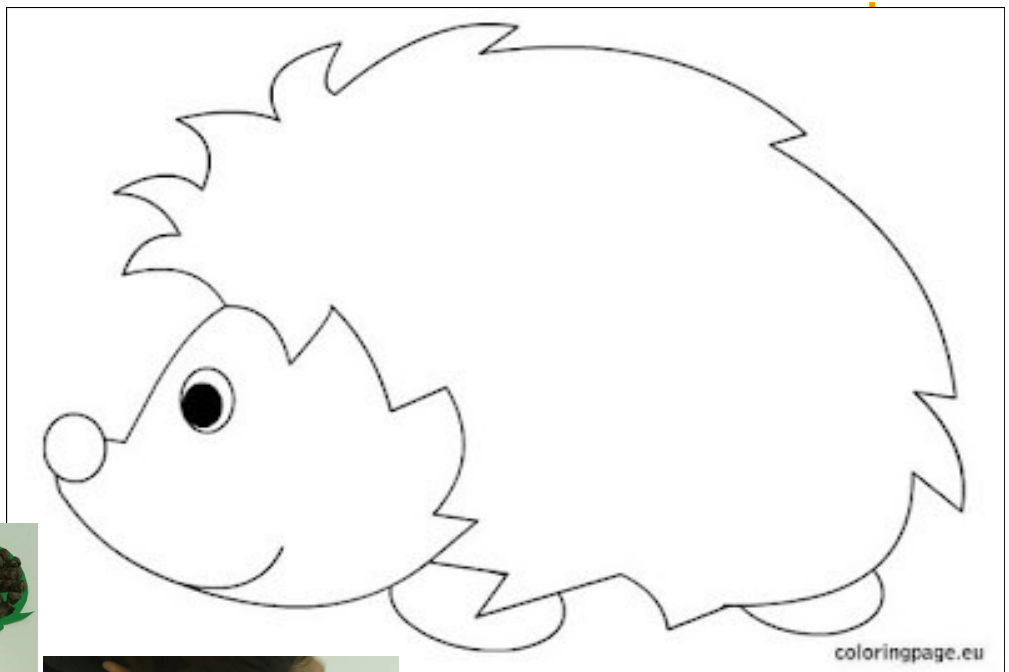
**Φθινοπωρινή κατασκευή**

Το φθινόπωρο είναι η κατάλληλη εποχή για κατασκευές.

Χρησιμοποιήστε το διπλανό πατρόν προκειμένου να δημιουργήσετε σκατσοχοιράκια.

Αρχικά το κόβεται σε χαρτόνι και κολλάτε στην περιοχή που είναι τα αγιάθια είτε φύλλα ξεραμένα, είτε κομμάτια από κουκουνάκια.

Φτιάξαμε κι εμείς στο σχολείο μας και το διασκεδάσαμε πολύ!!!



# Healthy μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας (High protein)

του Παύλου Περούλη, Διατροφής ΠΕ 88.04

Στο εργα-  
στήριο μα-  
γειρικής μας  
αρέσει να  
δημιουργού-  
με συνταγές  
που είναι  
γευστικές  
αλλά και υ-  
γιεινές.

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΨΗΣΙΜΟ	ΜΕΡΙΔΕΣ
1	10	15	4

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ							
ΘΕΡΜΙ- ΔΕΣ	ΛΙΠΑ- ΡΑ	ΚΟΡΕ- ΣΜΕΝΑ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑ- ΚΕΣ	ΣΑΚΧΑ- ΡΑ	ΠΡΩΤΕΪ- ΝΗ	Ι- Ν- ΕΣ	ΑΛΑ- ΤΙ
406	4,8	0,8	69	17	17	5,8	0,17

Η συνταγή εκτελέστηκε από τα τμήματα Γ1 και Γ2 του ΕΕΕΕΚ Κέρκυρας, στα πλαίσια του μαθήματος του Εργαστηρίου Μαγειρικής.

## Συστατικά:

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κιλό ντομάτες, ώριμες
- 1 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο
- αλάτι
- πιπέρι
- 400 γρ. спаγγέτι, high protein
- 1/2 ματσάκι βασιλικό, φρέσκο



## Μέθοδος Εκτέλεσης:

Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το βάζουμε στο τηγάνι. Βάζουμε το μέλι, τα σκόρδα ψιλοκομμένα και ανακατεύουμε.

Σβήνουμε με το ξίδι και προσθέτουμε τις ντομάτες σε κυβάκια, αλάτι, πιπέρι και βράζουμε για 10-15 λεπτά σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Παράλληλα σε μία κατσαρόλα με νερό που βράζει βάζουμε το αλάτι, τα спаγγέτι και βράζουμε για 10 λεπτά.

Σουρώνουμε τα спаγγέτι και τα βάζουμε αμέσως στο τηγάνι με τη σάλτσα.

Προσθέτουμε βασιλικό, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.



## Ώρα για παιχνίδι...

Βρες τις διαφορές.



Πηγή: <https://ginemazimoupaidi.wordpress.com/>



## Σχολική εφημερίδα του Ε.Ε.Ε.ΕΚ. Κέρκυρας

Σχολ. έτος 2021-2022

**Διεύθυνση:** Εθνική Λευκίμμης-Τσάρου,  
Κέρκυρα

**Τηλέφωνο:** 26610 81665

**email:** mail@eeek.ker.sch.gr

**Blog:** <https://blogs.sch.gr/eeeker/>

**Σελίδα Facebook:** EEEEK 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

«Super...», μαθητής Κ.Π

«Ωωωωωω ωραία πολύ ωραία ιδέα.....», μαθητής Ρ.Θ.

«Μια σπουδαία ιδέα...», μαθήτρια Μ.Μ.

«Θα περάσουμε φανταστικά.....», μαθήτρια Σ.Ν.

«Μ'αρέσει που κάνουμε αλλαγές φέτος...», μαθητής Ν.Α.

«Γιούπιιιιι, τέλεια...», μαθήτρια Θ.Χ.

Αυτές είναι μόνο κάποιες από τις πρώτες αντιδράσεις που είχαν οι μαθητές του σχολείου μας όταν έμαθαν ότι θα τολμήσουμε να κάνουμε εφημερίδα.

Ο ενθουσιασμός όλων μας είναι μεγάλος!

Ελπίζουμε να ανταποκριθούμε στις προσδοκίες σας!

## Κανόνες του σχολείου μας

της Κατερίνας Πολυστηριάδου, Κοινωνιολόγος ΠΕ 78

Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στη λειτουργία του σχολείου φτιάχνοντας οι ίδιοι τους κανόνες της καθημερινής ζωής τους σε αυτό. Συγκεντρώσαμε λοιπόν, τις ιδέες τους για το τι πρέπει και τι δεν πρέπει να συμβαίνει στο σχολείο και φτιάξαμε το μαθητικό μας σύμβολαιο.

Το σύμβολαιο αυτό έχει 10 κανόνες που τα παιδιά αποφάσισαν και στο τέλος το κάθε ένα από αυτά έγραψε το όνομά του για να δείξει την συμφωνία του. Θα προσπαθούν όλοι οι μαθητές να ακολουθούν τους κανόνες που οι ίδιοι σκέφτηκαν σε όλη την διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

