



ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ **ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ** Νοεμβρίου 2022



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛ 1: Εξώφυλλο

ΣΕΛ2: Περιεχόμενα

ΣΕΛ3:Καλωσόρισμα

ΣΕΛ4: Save the Dates

ΣΕΛ5-7: : Οι δράσεις μας μέσα από εικόνες

ΣΕΛ 8: Μία λαχταριστή συνταγή για μηλοπιτάκια

ΣΕΛ 9-13: Μία ιδέα από τις απολαυστικές συνεντεύξεις των παιδιών μας

ΣΕΛ 13-14 : Εικόνες από τη γιορτή της 28^{ης} Οκτωβρίου και τις χειροτεχνίες μας.

ΣΕΛ : Εικόνες από τη γιορτή του Halloween

ΣΕΛ : Διατροφολόγιο Νοεμβρίου

ΣΕΛ : Ας ζωγραφίσουμε

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Η εφημερίδα μας, τα «ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ» και πάλι κοντά σας!
Αυτή η εφημερίδα, μας βρίσκει στην φάση ενσωμάτωσης και δεσίματος των ομάδων.

Τα παιδιά έχουν γνωριστεί μεταξύ τους, δημιουργήθηκαν πλέον και οι πρώτες φιλίες, μικρές παρεούλες, ξεκίνησαν τα καινούρια παιχνίδια, πολλές ζεστές αγκαλιές και καθημερινά χαμόγελα!

Τα παιδιά έχουν μπει σε πιο δραστήριους ρυθμούς.

Το οποίο θα το διαπιστώσετε στις επόμενες σελίδες...!

Τα μεγαλύτερα παιδιά έχουν αρχίσει ήδη ενεργητικά τα παιχνίδια Συναισθηματικής αγωγής, Μαθηματικά, την Προανάγνωση, την προγραφή που ήδη αποδίδουν καρπούς όπως και τη Μυθολογία που τα έχει ενθουσιάσει ιδιαίτερα!

Θα ήθελα να κάνω ιδιαίτερη αναφορά στην γιορτή της 28^{ης} Οκτωβρίου όπου τα παιδιά μας, μας έκαναν ιδιαίτερα περήφανους με την προσπάθειά τους.

Οι επόμενες σελίδες θα σας ενημερώσουν για όλες τις επόμενες δραστηριότητες, αλλά και θα σας δώσουν προτάσεις, πληροφορίες, ιδέες και μικρές πρακτικές λύσεις στην καθημερινότητα των παιδιών μας.

Σας ευχόμαστε να είναι γεμάτο υγεία, ευημερία, χαρά μήνα και να είναι κι ανάλογες οι προετοιμασίες για τις γιορτινές ημέρες!!!

Με εκτίμηση

Η διευθύντρια

Σοφία Ξ. Βαρθαλίτη

SAVE THE DATES

HAPPY BIRTHDAY

- ❖ Τζωρτζίνα: 16/10
- ❖ Μελίνα: 3/11

HAPPENINGS

- ❖ Η γιαγιά ελιά
- ❖ Cooking day

THEATRICAL SHOWS

- ❖ 17/11: *Αισώπου μύθοι μύθοι μύθοι.*
- ❖ 3/11: *Το Καλό Πάντα Νικάει*

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

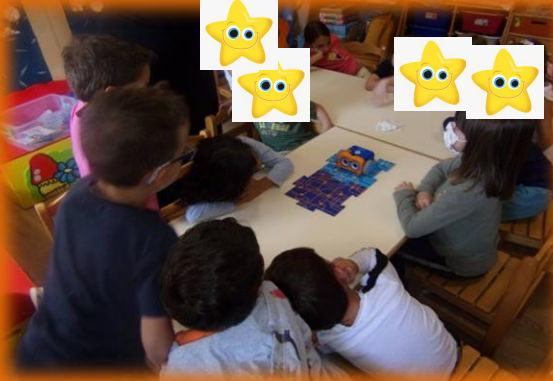
- ❖ Επίσκεψη παιδίατρου: 8/11, 22/11
- ❖ Επίσκεψη ψυχολόγου: 9/11, 23/11
- ❖ Στις ημερομηνίες αυτές μπορείτε να κλείνετε και το προσωπικό σας ραντεβού με τον συνεργάτη του σχολείου.

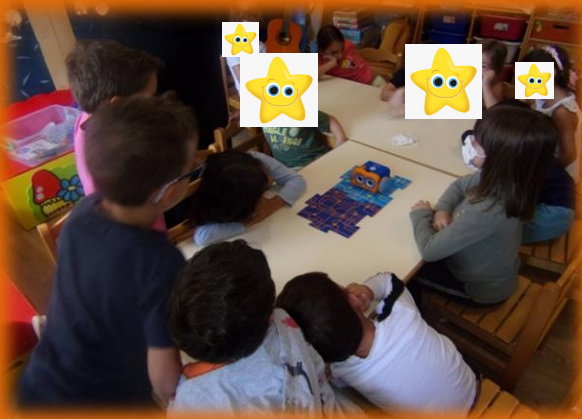
HAPPY NAME DAY

- ❖ 1/11: Κοσμάς
- ❖ 8/11: Άγγελος, Μιχαήλ, Γαβριήλ, Ραφαήλ, Σταμάτης
- ❖ 9/11: Νεκτάριος
- ❖ 10/11: Ορέστης
- ❖ 14/11: Γρηγόρης- Φίλιππος
- ❖ 16/11: Ματθαίος
- ❖ 21/11: (τα εισόδια της παναγίας) Μαρία-Δέσποινα
- ❖ 22/11: Ιάκωβος
- ❖ 25/11: Κατερίνα
- ❖ 26/11: Στέλιος
- ❖ 30/11: Αντρέας

Οι δράσεις μας μέσα από εικόνες







Συνταγή για κέικ / κεκάκια μήλου



Υλικά :

- 2 κούπες αλεύρι που φουρκώνει μόνο του ή για όλες τις χρήσεις (προσθέτοντας και 2 κοφτές κουταλιές του γλυκού μπέικιν πάουντερ)
- 1 κούπα ζάχαρη
- ½ κούπα αραβοσιτέλαιο ή ηλιέλαιο
- 1 ½ κούπα γάλα (κανονικό ή φυτικό) ή αντικαθιστώ όλη ή μέρος της ποσότητας του γάλακτος με χυμό πορτοκάλι
- Ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- 1 μήλο ξεφλουδισμένο
- Κανέλα
- 1 πρέζα αλάτι

Εκτέλεση :

Ανακατεύω πρώτα όλα τα ξηρά υλικά και μετά προσθέτω τα υγρά. Βάζω το μείγμα σε φόρμα για κέικ ή σε φορμάκια ατομικά. Ψήνω στους 180° C για 50min (κέικ) ή 25min (κεκάκια).

ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕΤΑΒΡΕΦΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ



Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό;

Πάρης : Μακαρόνια με κίμα

Ελιάν : Πίτσα

Φωτεινή : Φασολάδα

Rhea : Μακαρόνια

Ρακελίνα : Μήλο

Μυρτώ : Πατάτα

Ανδρέας : Ψαρόσουπα

Θωμάς : Ψωμάκι

Ιάκωβος : Σούπα

Γιώργος : Κεφτεδάκια



Ποια φαγητά σου κάνουν κακό;

Πάρης : Σοκολάτα

Ελιάν : Παγωτό

Φωτεινή : Καραμέλες

Rhea : Ζάχαρη

Ρακελίνα : Σοκολάτα

Μυρτώ : Μπισκότο

Ανδρέας : Μπισκότα

Θωμάς : Παγωτό

Ιάκωβος : Τούρτα

Γιώργος : Σοκολάτα

Τι χρώματα έχει το Φθινόπωρο;

Πάρης : Πράσινο

Ελιάν : Πορτοκαλί

Φωτεινή : Κίτρινο

Rhea : Κόκκινο

Ρακελίνα : yellow

Μυρτώ : Καφέ

Ανδρέας : Πορτοκαλί

Θωμάς : Κόκκινο

Ιάκωβος : πορτοκαλί

Γιώργος : πορτοκαλί

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΙΚΡΟΥ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Ποια φαγητά μας κάνουν καλό;

Χρήστος : τα μήλα, τα ρόδια, τα αγγούρια

Βασιλεία : τα αχλάδια , τα μήλα , τα καρότα ,
το κρεμμύδι, οι φακές , λαχανικά, το σκόρδο

Βασιλική : τα ψωμιά, το βούτυρο , το
μπρόκολο

Νικόλας Ζιώτης : η σαλάτα, οι πατάτες , το
μπιφτεκάκι

Φίλιππος : τα φασόλια , ο αρακάς , τα
ρεβύθια, τα αγγούρια,

Γιώργος :

Νικόλας Βόσικας :

Selma : το ρόδι, μπανάνα , μήλο, μακαρόνια,
ψωμί πυραμίδα



Ποια φαγητά μας κάνουν κακό;

Χρήστος : τα πατατάκια , τα γλειφιτζούρια

Βασιλεία : τα πατατάκια , τα παγωτά, τα
γλειφιτζούρια , η σοκοφρέτα

Φίλιππος : τούρτες , παγωτά, τα ζαχαρωτά

Νικόλας Ζιώτης : το σοκολατάκι, η ζάχαρη

Selma: πατατάκια, πίτσα

Βασιλική : τούρτα, το παγωτό

Γιώργος :

Νικόλας Βόσικας :

Ποια είναι η οικογένεια σου;

Χρήστος : η μαμά , ο μπαμπάς , ο Ζήσης , ο
παππούς (Χρήστος) , η γιαγιά (η Νίτσα)

Βασιλεία : ο μπαμπάς , η μαμά , η Ζέτα , ο
Γιάννης , η Αθηνά και η γιαγιά μου

Φίλιππος : η Εβελίνα , η Μπούκα, εγώ , η μαμά ,
ο μπαμπάς

Νικόλας Ζιώτης : ο Μιχάλης (ο μπαμπάς), ο
παππούς Νίκος, ο παππούς Γιάννης , η μαμά
Μαρίζα , η Σοφία

Selma : ο μπαμπάς , η μαμά , η Amy , η Melissa

Βασιλική : ο Ευθύμης , η μαμά , ο μπαμπάς



Το όργωμα στα παλιά χρόνια

Το όργωμα γινόταν στην αρχή μόνον με τα βόδια. Κάθε γεωργός για να θεωρείται νοικοκύρης έπρεπε να έχει ένα ζευγάρι βόδια. Όσοι ήταν φτωχοί και είχαν μόνο ένα βόδι, έπρεπε να βρουν έναν σύντροφο. Έτσι έκαναν σύμπραξη με κάποιον άλλον, συνήθως συγγενή τους, που είχε και εκείνος. Για τα βόδια έμπαινε ειδικός βοσκός, ο γελαδάρης, τον οποίο πλήρωναν ανάλογα με τα ζώα που είχαν. Κάθε πρωί σε ένα συγκεκριμένο μέρος του χωριού μάζευε τα βόδια από όλους τους νοικοκυραίους και τα πήγαινε για βοσκή. Το βράδυ τα επέστρεφε στο χωριό. Όταν έφταναν έξω από το χωριό κάθε βόδι έπαιρνε μόνο του το δρόμο για την αχυρώνα του. Οι αχυρώνες ήταν συνήθως δίπλα από τα σπίτια.

Όταν ερχόταν ο καιρός του οργώματος, οι γεωργοί πήγαιναν με τα βόδια στο χωράφι. Τα εργαλεία για το όργωμα τα φόρτωναν στο γαϊδούρι. Στο χωράφι έζευαν τα βόδια. Το ζέψιμο των βοδιών ήταν μια ολόκληρη διαδικασία. Έβαζαν πρώτα τα ζώα δίπλα δίπλα και τα έδεναν με στο ζευγά* (ζυγό) με τις Ζεύλες. Ύστερα περνούσαν το αλέτρι με το υνί. Σχεδιάζαν τους όργους. Έπαιρναν την αξιάλι* στο ένα χέρι και με το άλλο κρατούσαν το αλέτρι. Όταν όλα ήταν έτοιμα, έκαναν το σταυρό τους και έδιναν την εντολή στα βόδια, να ξεκινήσουν το όργωμα. Η μέρα θα ήταν κοπιαστική.

Όταν τελείωνε το όργωμα άρχιζε η σπορά. Ο ζευγωλάτης, έσπερνε με τα χέρια. Έβαζε το σπόρο, σε έναν ειδικό τουρβά (σποριά). Ακολουθούσε μια αυλακιά και με το χέρι σκορπούσε το σπόρο. Για κάθε οργιά (τρία βήματα) και μια χούφτα σπόρο. Στη συνέχεια χρησιμοποιούσε πάλι το ζευγάρι για να περάσει με τη σβάρνα όλο το χωράφι για να σκεπάσει το σπόρο. Τελειώνοντας, σήκωνε το κεφάλι ψηλά, κοιτούσε το θεό και τον ήλιο. Έπρεπε να πάει τα βόδια στη βρύση για νερό και από εκεί στο βουνό. Εκεί θα τα άφηνε ελεύθερα να βοσκήσουν και να ξαποστάσουν. Θα τα έπαιρνε πάλι θα πήγαινε σε άλλο χωράφι για όργωμα.



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Τι γιορτάζουμε αυτές τις μέρες;

Ευθύμης: Τον πόλεμο που έκαναν οι Έλληνες με τους Ιταλούς.

Μαριάνθη: Τον πόλεμο που έκαναν οι Έλληνες με τους Ιταλούς. Ήθελαν να μας πάρουν την Ελλάδα και είπαμε «ΟΧΙ».

Αλεξάνδρα: Ήρθε το τηλεσίγραφο και ο Μεταξάς είπε «ΟΧΙ».

Κωνσταντίνος: Γιορτάζουμε το «ΟΧΙ» που είπε ο Μεταξάς.

Λευτέρης: Την 28^η του 1940. Είπε κάποιος Έλληνας «ΟΧΙ» δεν σας τη δίνουμε την Ελλάδα.

Μιχάλης: Γιορτάζουμε το «ΟΧΙ».

Ποια φαγητά μας κάνουν καλό;

Ευθύμης: Τα μήλα, τα γαλακτοκομικά, τα μακαρόνια, τα κρέατα

Μαριάνθη: Τα φρούτα, το κριθαράκι και οι φακές.

Αλεξάνδρα: Μπρόκολο, κουνουπίδι, τυρί, καλαμπόκι, πιπεριά, μπιφτέκι, πατάτες.

Κωνσταντίνος: φακές, μακαρόνια, ρεβύθια, φασολάκια, κανελόνια, παστίσιο.

Λευτέρης: Οι χυλοπίτες, τα μακαρόνια, η σαλάτα, το αγγούρι, πατάτες με ομελέτα.

Μιχάλης: Το φαγητό που φτιάχνω στο σπίτι. Μακαρόνια.

Ποια είναι η οικογένειά σου;

Ευθύμης: Ο Στέφανος, η Βασιλική, η Κίκα, ο Γιώργος, ο Αλέξανδρος (θείος), ο Ιούλιος.

Μαριάνθη: Ο Πάρης, η μαμά, ο μπαμπάς και να πηγαίνουμε βόλτες.

Αλεξάνδρα: Η μαμά και ο μπαμπάς

Κωνσταντίνος: Ο μπαμπάς, η μαμά, ο Νικόλας, ο Θάνος.

Λευτέρης: Ο μπαμπάς Στράτος, η μαμά Κέλλυ, η αδερφή μου η Αγγελική.

Μιχάλης: Ο μπαμπάς, εγώ η αδερφή μου και η μαμά μου.

Ποια φαγητά μας κάνουν κακό;

Ευθύμης: Τα γλυκά

Μαριάνθη: Οι τούρτες, τα γλειφιτζούρια, οι σοκολάτες, τα παγωτά.

Αλεξάνδρα: Τα γλυκά, οι σοκολάτες, οι καραμέλες και τα cupcakes.

Κωνσταντίνος: Τα γλυκά, οι σοκολάτες, τα μπισκότα, οι τούρτες.

Λευτέρης: Τα πατατάκια, τα δρακουλίνα.

Μιχάλης: Τα πατατάκια.

Τι έγινε στον πόλεμο;

Ευθύμης: Κάνουν μπαμ μπαμ τα πιστόλια.

Κωνσταντίνος: Νίκησαν οι Έλληνες.

Μαριάνθη: Κέρδισαν οι Έλληνες.

Λευτέρης: Νίκησαν οι Έλληνες.

Αλεξάνδρα: Νίκησε ο Μεταξάς.

Μιχάλης: Κέρδισαν οι Έλληνες.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Τι γιορτάζουμε αυτές τις μέρες;

Μαργαρίτα: Την 28^η Οκτωβρίου 1940.

Θάνος : Την 28^η Οκτωβρίου που έγινε πόλεμος. Πολέμησαν οι Έλληνες με τους Ιταλούς .

Φίλιππος : Την 28^η Οκτωβρίου του 1940.

Άννα : Το «ΟΧΙ».

Μελίνα : Την 28^η Οκτωβρίου του 1940.

Φυλλένια : Την 28^η Οκτωβρίου το 1940.

Σοφία : Το πόλεμο που έγινε την 28^η Οκτωβρίου.

Ποια φαγητά μας κάνουν καλό;

Μαργαρίτα : οι φακές , τα ρεβύθια, ο αρακάς, φρούτα και λαχανικά

Θάνος : τα φρούτα , οι φακές , ο αρακάς

Φίλιππος : τα φρούτα , τα λαχανικά, το γάλα και ο χυμός

Άννα : Η κολοκυθόσουπα, τα λαχανικά , τα φασολάκια και τα φρούτα

Μελίνα : Ο αρακάς , οι φακές , τα φρούτα, τα λαχανικά

Φυλλένια : τα λαχανικά , τα φρούτα, τα ψάρια , οι φακές, τα ρεβύθια και ο αρακάς

Σοφία : τα φρούτα, τα λαχανικά , οι φακές , το μπρόκολο, κουνουπίδι και η κολοκυθόσουπα

Ποια είναι η οικογένεια σου;

Μαργαρίτα : Η μαμά , η Μαρίνα , ο μπαμπάς και εγώ

Θάνος: ο Νικόλας , η μαμά , ο μπαμπάς και ο Κωνσταντίνος

Φίλιππος: Ο Παύλος , ο Χρήστος και η μαμά μου

Άννα : Ο μπαμπάς μας , η μαμά μου και εγώ. Και ο θείος και η γιαγιά μου και ο παππούς και ο προπάππους.

Μελίνα : Ο Χριστόφορος, η μαμά και ο μπαμπάς .

Φυλλένια : Η μαμά , ο μπαμπάς και εγώ

Σοφία : η μαμά, ο μπαμπάς, ο Νικόλας και εγώ

Ποια φαγητά μας κάνουν κακό;

Μαργαρίτα: τα γλειφιτζούρια, οι καραμέλες , παγωτά, μπισκοτάκια και σοκολάτες

Θάνος: Τα donuts , τα κέικ , τα γλυκά

Φίλιππος: Οι καραμέλες , τα γλειφιτζούρια

Άννα : τα γλειφιτζούρια , οι καραμέλες , τα σοκολατάκια

Μελίνα : τα παγωτά , οι καραμέλες, οι τούρτες, τα γλειφιτζούρια , τα donut

Φυλλένια : τα donut, τα παγωτά , οι τούρτες, τα γλειφιτζούρια

Σοφία : η τούρτα, το γλειφιτζούρι , οι καραμέλες, τα παγωτά

Τι έγινε στον πόλεμο;

Μαργαρίτα: Οι Ιταλοί μας έκαναν πόλεμο γιατί ήρθε ο Γκράτσι να μας πάρει την Ελλάδα.

Θάνος: Γκρεμίστηκαν πολλά σπίτια γιατί έπεφταν βόμβες . Κάναμε πόλεμο για να σώσουμε την Ελλάδα.

Φίλιππος : Δεν θυμάμαι

Άννα : Ήρθε ο Γκράτσι , μας ζήτησε να μας πάρει την Ελλάδα και εμείς του είπαμε «ΟΧΙ» , και γι' αυτό γιορτάσαμε τη γιορτή του «ΟΧΙ».

Μελίνα : Ήρθε ο Γκράτσι και είπε στο Μεταξά να μας πάρει την Ελλάδα και εμείς του είπαμε «ΟΧΙ».

Φυλλένια : Ήρθε ο Γκράτσι και ήθελε να πάρει την Ελλάδα και είπαμε "ΟΧΙ" , δε θα στη δώσουμε. Πήγε στο Μεταξά.

Σοφία : Ο Γκράτσι πήγε στο Μεταξά και του είπε να πάρουν την Ελλάδα και γι' αυτό έκαναν πόλεμο επειδή είπε «ΟΧΙ».



Όποιο παιδάκι δεν βλέπεται το όνομά του είναι λόγω απουσίας του την ημέρα των συνεντεύξεων.

ΕΙΚΟΝΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ 28^{ΗΣ} ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΚΑΙ ΤΙΣ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ ΠΟΥ
ΦΤΙΑΞΑΜΕ

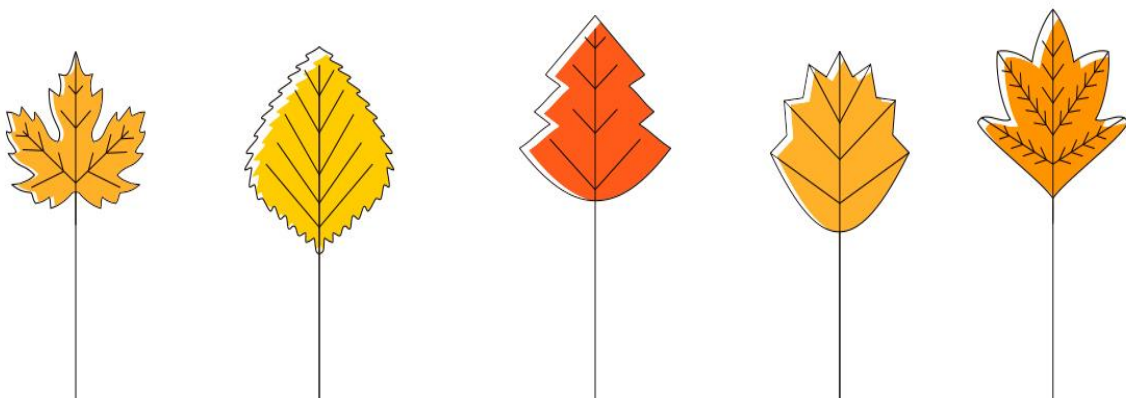




Διαιτολόγιο Νοεμβρίου 2022

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ	Τοστ και φρούτα	Ψωμί βούτυρο μαρμελάδα ή μέλι ή ταχίνι με κακάο και φρούτα	Ομελέτα με ψωμί και φρούτα	Μεσογειακό πρωινό και φρούτα	Δημητριακά με γάλα και φρούτα
ΜΕΣΗΜ.:1 ΜΕ 4		Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου και σαλάτα	Φακές με ελιές	Σουβλάκι (πίτα , τζατζίκι ,ντομάτα κρέας)	Ψαρόσουπα λαχανικά
ΜΕΣΗΜ.: 7ΜΕ 11	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα τυρί και σαλάτα	Γιουβαρλάκια με τυρί	Μπριάμ με φέτα και ελιές	Πίτσα - σαλάτα	Ψαρόσουπα λαχανικά
ΜΕΣΗΜ.:14 ΜΕ 18	Σπανακόρυζο με ελιές	Κοτόπουλο με ρύζι μιλανέζα και σαλάτα εποχής	Φασολάδα με τυρί και ελιές	Σουβλάκι (πίτα , τζατζίκι ,ντομάτα κρέας)	Ψαρόσουπα λαχανικά
ΜΕΣΗΜ.:21ΜΕ 25	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα τυρί και σαλάτα	Μοσχαρακι με ρύζι και σαλάτα	Αρακάς με πατάτες και φέτα	Πίτσα - σαλάτα	Ψαρόσουπα λαχανικά
ΜΕΣΗΜ.: 28με 30	Φασολάκια με τυρί και ελιές	Κοτόπουλο γιουβέτσι τυρί και σαλάτα	Ρεβύθια με φέτα		

Χρησιμοποιείται μόνο ελαιόλαδο. Στο πρωινό μόνο φυτικό βούτυρο. Τα ψάρια, ο αρακάς, τα φασολάκια και το σπανάκι είναι φρέσκα ή κατεψυγμένα ανάλογα με την εποχή. Κάθε απόγευμα μοιράζουμε για σνακ φρούτα ή σπιτικά κουλούρια ή κέικ ή ζυμαρόπιτα από τη μαγείρισά μας.



ΑΣ ΖΩΓΡΑΦΙΣΟΥΜΕ

Ιχνηλάτησε το σύνθημα των φοιτητών του Πολυτεχνείου.



ΟΡΓΩΜΑ – ΣΠΟΡΑ ΣΤΑ ΠΑΛΙΑ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ

