

# ΑΤΡΟΜΗ 3 ΟΙ του 3ου Δημοτικού Σχολείου Νιγρίτας

## 2ο ΤΕΥΧΟΣ — ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2025

Διαβάστε στο τεύχος αυτό τα άρθρα μας:

- Πρώτες Βοήθειες Kids Save Lives - 2η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ του 3ου Δημοτικού Σχολείου Νιγρίτας σελ. 2
- Συνέντευξη από τον Πατέρα Γεώργιο Κελεμπέκη σελ. 3, 4
- Ο Χάρτης του κόσμου-Αγιασμός- τα χέρια δεν είναι για δέρνουμε-Λίμνη Κερκίνη σελ.5
- Συνέντευξη από την Δάρατζη Αναστασία - Κρυπτόλεξο σελ.6
- Λίγα λόγια για τον Άγιο Γεώργιο- Σχολικός Εκφοβισμός σελ. 7
- Τι Ενέργειες Κάνω σε Περίπτωση Σεισμού σελ. 8
- Μαθητικός Διαγωνισμός Πληροφορικής και Υπολογιστικής Σκέψης Bebras® GR- Το μάζεμα της ελιάς σελ. 9
- Συνταγές σελ. 10
- Διατροφοπεριπέτειες-Εtwinning projects
- Νικητές του 1ου διαγωνισμού συγγραφής παραμυθιού-Αιγαίο Πέλαγος σελ 12
- Νέος διαγωνισμός συγγραφής παραμυθιού - σελ. 12



Για το εξώφυλλο του 2ου τεύχους της εφημερίδας μας έγινε ηλεκτρονική ψηφοφορία ανάμεσα σε πολλές δημιουργίες των μαθητών/τριών όλου του σχολείου μας. Το θέμα ήταν **Πρώτες Βοήθειες-Εθελοντική αιμοδοσία**. Οι δύο πρώτες ισοψηφίσαντες ζωγραφιές με 24 ψήφους είναι του Παναγιώτη Τσιφούτη Ε' (αριστερά) και της Αφροδίτης Μανασή ΣΤ' (δεξιά). Οι ζωγραφιές αυτές θα γίνουν φόντο στον έπαινο που θα λαμβάνουν οι εθελοντές αιμοδότες στην 2η εθελοντική αιμοδοσία του σχολείου μας.

### Συνέντευξη από τον Πατέρα Γεώργιο Κελεμπέκη

Την Τρίτη 26/11/2024 μετά τον εκκλησιασμό στον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου, ομάδα μαθητών/τριων από Δ, Ε και ΣΤ τάξεις παραμείναμε για περίπου 1 ώρα στο χώρο της εκκλησίας και πήραμε συνέντευξη από τον Πατέρα Γεώργιο Κελεμπέκη για την ιστορία του κτιρίου της εκκλησίας και τις δράσεις της και όχι μόνο. Ήταν μια μοναδική εμπειρία! Διαβάστε την συνέντευξη στη σελ. 3 και 4...



### “2η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ του 3ου Δημοτικού Σχολείου Νιγρίτας”

Στις 8 Φεβρουαρίου 2025 και ώρες 9:00-13:00 ο Σύλλογος Εθελοντών Αιμοδοτών του 3ου Δημοτικού Σχολείου Νιγρίτας διοργανώνει την 2η εθελοντική αιμοδοσία του που θα διεξαχθεί στο 3ο Δημοτικό Σχολείο Νιγρίτας. Η συνέχεια στη σελ. 2...



## Πρώτες Βοήθειες - KIDS SAVE LIVES

Μαθε πως δίνεις πρώτες βοήθειες! μπορεί να σώσεις ζωή



Στις 25 Σεπτεμβρίου 2024 οι μαθητές /τριες των Δ,Ε και ΣΤ τάξεων παρακολούθησαμε 2ωρο εξ αποστάσεως Θεωρητικό Μάθημα KIDS SAVE LIVES and iSAVElives FOR SCHOOLS. Στο μάθημα αυτό μάθαμε πως να αναγνωρίζουμε συμπτώματα καρδιακής ανακοπής και εγκεφαλικού, πως δίνουμε πρώτες βοήθειες, τι αναφέρουμε στο τηλέφωνο [166,112], πως κάνουμε



ΚΑΡΠΑ τι είναι και πως λειτουργεί ένας απινιδωτής, τι κάνουμε αν πνιγόμαστε, πως αντιμετωπίζουμε αναίσθητο θύμα, πως αντιμετωπίζουμε σπασμούς επιληπτικής κρίσης, και πολλά άλλα για πρώτες βοήθειες.

Έπειτα στις 16 Οκτωβρίου 2024 με την Δ/ντρια και τους εκπαιδευτικούς μας, συνδεθήκαμε ζωντανά μέσω webex



και youtube στην εκπαιδευτική δράση "παγκόσμια Ημέρα Επανεκκίνησης Καρδιάς" με σύνθημα "Όλοι μπορούν να σώσουν μια ζωή, ακόμη μια παιδιά". Μάθαμε να κάνουμε ΚΑΡΠΑ σε προπλάσματα δικά μας που είχαμε ετοιμάσει στο σπίτι με μπουκάλια εφημερίδες και μπλουζα μας.

### Κουτούσης Άρης, ΣΤ τάξη

**2η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ του 3ου Δημ. Σχ. Νιγρίτας**  
Στις 8 Φεβρουαρίου 2025 και ώρες 9:00-13:00 ο Σύλλογος Εθελοντών Αιμοδοτών του 3ου Δημοτικού Σχολείου Νιγρίτας διοργανώνει την 2η εθελοντική αιμοδοσία του που θα διεξαχθεί στο 3ο Δημοτικό Σχολείο Νιγρίτας.

Με αίσθημα ευθύνης και αλληλεγγύης, σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε στην εθελοντική αιμοδοσία αυτή.

Η εθελοντική αιμοδοσία είναι μια πράξη αγάπης που μπορεί να σώσει ζωές. Ένα δώρο που μόνο εσείς μπορείτε να προσφέρετε.

Η διαδικασία είναι απλή και απόλυτα ασφαλής. Με την προσφορά σας:

- Στηρίζετε ανθρώπους που έχουν ανάγκη από αίμα.
- Ενισχύετε τις τοπικές τράπεζες αίματος.
- Κάνετε τη διαφορά στην κοινωνία μας.

#### Μην ξεχάσετε:

- Να έχετε μαζί σας την ταυτότητα σας ή το ΑΜΚΑ.
- Να έχετε φάει ένα ελαφρύ γεύμα πριν.
- Πιείτε αρκετό νερό πριν την αιμοδοσία.
- Αποφύγετε το αλκοόλ και το κάπνισμα 24 ώρες πριν.

**Ελάτε να γίνουμε όλοι μαζί κρίκοι στην αλυσίδα της ζωής! Σας περιμένουμε!**

Γενικότερα, δίνεται η δυνατότητα στους εθελοντές αιμοδότες να δίνουν αίμα στο Γενικό Νοσοκομείο Σερρών για τον Σύλλογο Εθελοντών Αιμοδοτών του 3<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου Νιγρίτας αναφέροντας τον 5ψηφιο κωδικό **16770**.

**Σύλλογος Εθελοντών Αιμοδοτών 3ου Δημοτικού Σχολείου Νιγρίτας**

**Αιμοδοσία δώρο ζωής μέσα από την καρδιά σου που παίρνει 10 λεπτά**

**Δώσε αίμα σώσε μια ζωή**

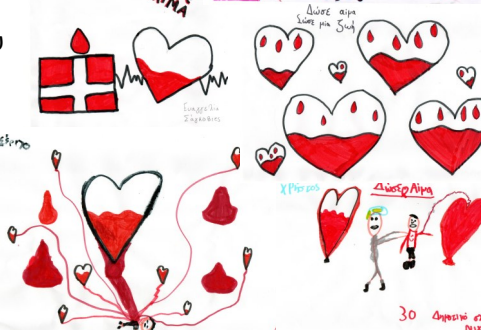
**8 Φεβρουαρίου 2025 9:00-13:00 στο 3ο Δημοτικό Σχολείο Νιγρίτας**

help every one in need  
learn to help people

KANENAI ΔΕΝ ΜΕ ΒΟΗΘΑΙ  
ΕΓΩ ΘΑ ΣΕ ΒΟΗΘΩ

YAY

ΜΠΟΡΕΙΤΕ  
ΝΑ ΒΟΗΘΙΣΤΕ ΚΑΙ ΕΣΥΣ ΚΑΝΤΕ ΤΟ



30 Δωρεά αιμά για ζωής

# ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

## 1) Πως αποφασίσατε να γίνετε Ιερέας και πόσο χρόνων ήσασαν όταν πήρατε την απόφαση αυτή;

Όταν ήμουνα μικρό παιδάκι σαν εσάς ερχόμουνα συνέχεια στην εκκλησία, στο κατηχητικό, εκκλησιαζόμουν τις Κυριακές, μάθαινα στο Αναλόγιο από τον Ψάλτη, έλεγα το "Πάτερ Ημών..." και το "Πιστεύω...". Στη συνέχεια προχωρώντας τη ζωή μου, καθώς έγινα έφηβος, παρέμεινα στην εκκλησία. Δεν αρνήθηκα βέβαια τον κόσμο, πήγαινα σχολείο, έβγαινα με τους φίλους μου αλλά τον Θεό δεν τον άφηνα. Αγαπούσα πολύ την εκκλησία και τον Χριστό και ήθελα να υπηρετήσω, όχι απλά να είμαι ένας απ αυτούς που υπηρετεί ο Ιερέας αλλά ήθελα να είμαι αυτός που υπηρετεί τον Θεό και τους πιστούς. Από τότε που θυμάμαι, όταν με ρωτούσαν οι μεγάλοι «τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις» εγώ απαντούσα «παπάς θέλω να γίνω». Πράγματι όταν τελείωσα το σχολείο και πέρασα στο πανεπιστήμιο, στο πρώτο έτος, το αποφάσισα και πήγα στον τότε Μητροπολίτη Μάξιμο, που γνωριζόμασταν ήδη, και του είπα ότι θέλω να γίνω κληρικός και έτσι στα 20 μου χρόνια έγινα Διάκονος και στη συνέχεια Πρεσβύτερος.



## 2) Ποιος σας βοήθησε στα πρώτα σας βήματα; Ποια ήταν η πρώτη εκκλησία που λειτουργήσατε;

Η πρώτη εκκλησία που πήγα ως πιστός, ως διάκονος και αργότερα που λειτούργησα ως Ιερέας ήταν η εκκλησία που βρισκόμαστε, ο Ναός του Αγίου Γεωργίου. Για μένα ο Ναός αυτός είναι το σπίτι μου γιατί από μικρό παιδί, από 4 χρόνων θυμάμαι να ζω μέσα στην εκκλησία. Με βοήθησε πολύ η συναναστροφή μου με τους τότε Ιερείς του Ναού, τον πατέρα Μιλτιάδη και τον πατέρα Παύλο Αυτοί με συμβούλευαν, με καθοδηγούσαν αλλά και κάποιες φορές με μάλωναν, για να γίνω, όσο θα μπορούσα τουλάχιστον, καλός Ιερέας.

## 3) Υπήρξε κάποια ιδιαίτερα συγκινητική στιγμή όσο είσαστε ιερέας;

Την ημέρα της Χειροτονίας μου ήταν αισθητή η παρουσία της χάριτος του Θεού, τότε βγήκε από μέσα μου μια ένταση και δάκρυα έτρεχαν στα μάτια μου αλλά δεν ήταν ούτε από λύπη ούτε από κοσμική χαρά, αλλά από συγκίνηση για την παρουσία του Θεού, διά της χάριτος του Αγίου Πνεύματος.

Επίσης, ανατριχιαστικά συγκινητική είναι η κάθε στιγμή της Θείας Λειτουργίας, που ζει ο Ιερέας την παρουσία του Αγίου Πνεύματος. Εκείνη την ώρα δεν αισθάνεσαι φόβο αλλά ιερό δέος. Εκείνη την ώρα προσφέρουμε στο Θεό ψωμί και κρασί και έρχεται το Άγιο Πνεύμα και το ψωμί το κάνει Σώμα και το κρασί το κάνει Αίμα Χριστού.

## 4) Όταν ήσασαν μαθητής στο δημοτικό, σας άρεσαν τα θρησκευτικά;

Ναι πολύ. Βέβαια τα μαθήματα τότε ήταν πολύ διαφορετικά από σήμερα. Δεν ήμουν άριστος μαθητής του Α στο δημοτικό ούτε στο γυμνάσιο, δηλαδή του 10 ή του 20 που παίρνετε εσείς σήμερα. Μπορώ να πω πως πολλές φορές αναπολώ εκείνες τις ώρες στο σχολείο με τους συμμαθητές και τους δασκάλους μου. Παράλληλα με το σχολείο όμως συμμετείχα και στο Κατηχητικό Σχολείο ήταν κάτι που με γέμιζε Χριστό! Εκεί συμπλήρωνα τις γνώσεις που έπαιρνα από τα θρησκευτικά του σχολείου. Εκεί μαθαίνουμε για τον Χριστό και για την Ελλάδα

## 5) Είναι δύσκολο να είναι κάποιος Ιερέας

Πολύ καλή ερώτηση! Είναι πολύ δύσκολο! Θα πρέπει να είναι ήρεμος, θα πρέπει να δίνει το παράδειγμα και να μην σκανδαλίζει τους ανθρώπους, που σημαίνει θα πρέπει να προσέχει πολύ τις κινήσεις του γιατί κρίνεται πολύ από τους ανθρώπους. Ο Ιερέας πρέπει να ξεχάσει τις ανθρώπινες συνήθειες. Θα πρέπει πλέον να ζει ως Ιερέας. Οι άνθρωποι θέλουν τον Ιερέα να είναι υπεράνω των ανθρώπινων. Να μην δείχνει απλά πως είναι Ιερέας αλλά πρώτος αυτός να ζει το μυστήριο της ιεροσύνης. Για να αντέξει κάποιος τις δυσκολίες της ιερατικής ζωής θα πρέπει να αγαπά πολύ αυτό που κάνει!

## 6) Γιατί κάποιος παπάδες φοράνε χρυσή κορώνα;

Τα πάντα στην εκκλησία έχουν τον δικό τους συμβολισμό και πολλά επιβάλλονται από την παράδοσή μας. Η «χρυσή κορώνα» που λέτε λέγεται κανονικά Μίτρα και την φοράνε οι Μητροπολίτες. Ήταν το στέμμα που φορούσε ο Αυτοκράτορας. Όταν έπεσε το Βυζάντιο στους Τούρκους και δεν υπήρχε Αυτοκράτορας το φόρεσε ο Πατριάρχης, που ήταν ο αρχηγός του γένους των Ρωμιών, στη συνέχεια έγινε Αρχιερατικό άμφιο που το φορά κάθε Μητροπολίτης. Δεν είναι χρυσό, αλλά βαμμένο με χρώμα κίτρινο και οι πέτρες που υπάρχουν επάνω δεν είναι πολύτιμες αλλά γυαλάκια. Από τα ίδια υλικά φτιάχνονται και οι σταυροί που φοράμε οι ιερείς!

## 7) Γιατί οι Ιερείς αφήνουν μούσι και έχουν μακριά μαλλιά;

Ας κοιτάξουμε τις Εικόνες του Χριστού, του Αγ. Ιωάννου του Πρόδρομου και των περισσότερων Αγίων! Τί παρατηρούμε; Είχαν γένια όλοι τους γενειάδα! Έτσι ήταν ο Χριστός. Όμως δεν είναι μόνο αυτό. Οι Ιερείς αφήνουμε γένια και μαλλιά γιατί δεν θέλουμε να περιποιηθούμε τον εαυτό μας καθώς δεν πρέπει να μας ενδιαφέρει η εξωτερική ομορφιά αλλά να καλλιεργούμε την εσωτερική.

# Συνέντευξη

## 8) Τα παιδιά πρέπει να κάνουν κανονική νηστεία;

Τα παιδιά θα πρέπει από τη νηπιακή ηλικία να αρχίσουν να μαθαίνουν το τί είναι η νηστεία.

Αρχικά να πούμε πως η νηστεία είναι κάτι το οποίο καθιέρωσε ο ίδιος ο Χριστός. Όταν Του πήγαν έναν δαιμονισμένο άνθρωπο, άρρωστο, και δεν μπορούσε να τον θεραπεύσει κανείς από τους μαθητές Του, ο Χριστός τον θεράπευσε. Όταν οι μαθητές τον ρώτησαν: “Κύριε, πώς τον έκανες καλά; εμείς γιατί δεν μπορέσαμε να τον θεραπεύσουμε;” ο Χριστός τους είπε τα δαιμόνια αντιμετωπίζονται μόνο με προσευχή και νηστεία. Χωρίς λοιπόν προσευχή και νηστεία ο άνθρωπος είναι απέναντι στο διάβολο και στους δαίμονες του επιρρεπής, αδύναμος. Μπορεί εύκολα ο διάβολος να μας ρίξει κάτω, να μας πατήσει, να μας δημιουργήσει προβλήματα. Η προσευχή και η νηστεία δίνουν τη δύναμη στον άνθρωπο να αντιμετωπίσει τον διάβολο! Όπως παίρνουμε δύναμη οι μεγάλοι, είτε κληρικοί είτε λαϊκοί, με την προσευχή και τη νηστεία με τον ίδιο τρόπο μπορούν να πάρουν δύναμη και τα παιδιά! Βέβαια άλλη νηστεία κάνει ο καθένας, οι νέοι, οι ηλικιωμένοι, οι άρρωστοι, οι λεχώνες, την οποία βέβαια καθορίζει ο πνευματικός μας, δεν την καθορίζουμε εμείς. Όλοι ρωτάμε τον πνευματικό μας τί νηστεία πρέπει να κάνουμε και εκείνος γνωρίζοντας και την κατάσταση υγείας μας μάς καθορίζει το μέτρο.

## 9) Τι συμβολίζει το θυμιατό;

Το κάτω μέρος του θυμιατού λέγεται Παναγία, που συμβολίζει την κοιλιά της Θεοτόκου, η οποία φιλοξένησε τον θεάνθρωπο Χριστό. Εκεί μπαίνουν τα αναμμένα καρβουνάκια και το θυμιάμα. Όπως ο Χριστός τοποθετήθηκε εκ Πνεύματος Αγίου στην κοιλιά της Θεοτόκου έτσι τοποθετούμε το αναμμένο κάρβουνο στο θυμιατό. Η καύση του κάρβουνου, που γίνεται μέσα στο θυμιατό συμβολίζει τη θεϊκή φύση του Θεανθρώπου Υιού του Θεού, του Κυρίου μας Ιησού Χριστού, που βρισκόταν για 9 μήνες στην κοιλιά της Παναγίας Μητέρας Του, ενώ ο ευωδιαστός καπνός του θυμιάματος συμβολίζει το Άγιο Πνεύμα.

## 10) Γιατί στο Ιερό μπαίνουν μόνο άνδρες;

Στο Ιερό κανονικά δεν μπαίνει κανείς παρά μόνο ο ιερέας για να τελέσει το μυστήριο της Θείας Λειτουργίας. Χρειάζεται όμως κάποιος να εξυπηρετεί τον Ιερέα, να του πάει το θυμιατό, την λαμπάδα, το ζέων ή να τον βοηθήσει σε κάτι που χρειάζεται. Πολλές φορές φέρνουμε και τα παιδιά του κατηχητικού για να εξυπηρετήσουν τον Ιερέα. Η μόνη γυναίκα που μπαίνει μέσα στο Ιερό είναι η Παναγία. Αυτό όμως δεν υποτιμά τη γυναίκα, ίσα-ίσα ή εκκλησία υπερτιμά και ο ίδιος ο θεός τίμησε και τιμά την γυναίκα στο πρόσωπο της Παναγίας μας! Ο Χριστός τίμησε τη γυναίκα και για αυτό η μητέρα του λέγεται Παναγία δηλαδή είναι ανώτερη όλων των Αγίων. Σύμφωνα με την πρακτική των Αποστόλων αλλά και την ιερή Παράδοση οι Ιερείς, οι κατεχοχόν υπηρετές του Θεού και των πιστών, και αυτοί που υπηρετούν στο Ιερό είναι άντρες. Η μόνη γυναίκα που βρίσκεται μέσα στο Ιερό είναι η Παναγία!

## 11) Ποιο είναι το καλύτερο σημείο στην εκκλησία για εσάς;

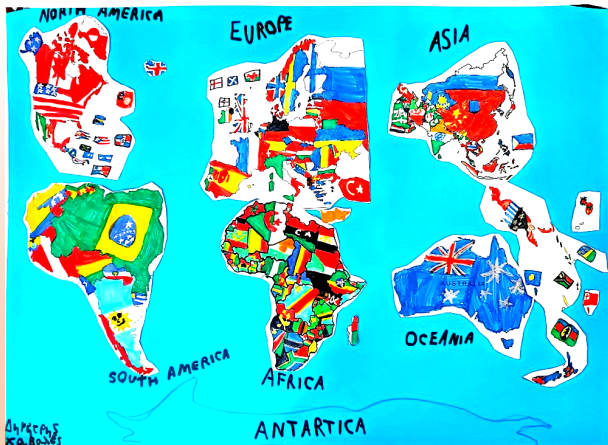
Όταν λειτουργώ, το καλύτερο σημείο είναι το Ιερό. Όταν δεν λειτουργώ, όπου και να σταθώ στην εκκλησία είναι ωραία. Στον παράδεισο είτε κάτσεις στη μια γωνιά είτε κάτσεις στην άλλη, είναι το ίδιο πράγμα. Έτσι και στην εκκλησία όπου και να σταθείς όπου και να κάτσεις, είτε έχεις οπτική επαφή με τον Ιερέα και τον ψάλτη είτε δεν έχεις, είναι το ίδιο ωραία, εφόσον το μυαλό μας το έχουμε μαζέψει εκείνη την ώρα και κάνουμε προσευχή.

## 12) Πότε φτιάχτηκε η εκκλησία και ποια η ιστορία της; Υπήρξε κάποιο πρόβλημα κτιριακό;

Δεν γνωρίζουμε πότε ακριβώς χτίστηκε η εκκλησία. Όμως οι ειδικοί αρχαιολόγοι υπολογίζουν ότι φτιάχτηκε πριν τον 16ο αιώνα δηλαδή περίπου το 1500μ.Χ. Κάποια χρόνια αργότερα πήρε φωτιά και κάηκε όλη η ανατολική πλευρά και ενώ ήταν όλη αγιογραφημένη μαύρισαν οι τοίχοι. Αυτό το γνωρίζουμε πλέον με αποδείξεις καθώς πριν από 20 χρόνια κάναμε κάποιες εσωτερικές εργασίες, βγάλαμε ένα ξύλινο δοκάρι από τον τοίχο και πίσω υπήρχαν παλιές καμένες τοιχογραφίες που είναι περίπου από τον 16<sup>ο</sup> αιώνα. Στα χρόνια της σκλαβιάς στη Νιγρίτα, παρότι οι κρατικές υπηρεσίες της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας είχαν εδώ την έδρα τους, δεν κατοίκησε ποτέ Τούρκος, παρά μόνον μόνο Χριστιανοί Ορθόδοξοι. Η εκκλησία του Αγίου Γεωργίου ήταν το κοινό σπίτι όλων των Χριστιανών Ορθοδόξων προγόνων μας, οι οποίοι προσέφεραν ό,τι καλύτερο, ό,τι περισσότερο είχαν για να φτιαχτεί. Έτσι φτιάχτηκε η μεγαλοπρεπής εκκλησία για τα δεδομένα των χρόνων της σκλαβιάς, καθώς οι Οθωμανοί δεν αφήνανε τους Έλληνες να φτιάξουν ψηλές εκκλησίες αλλά να τις έχουν χωμένες μέσα στη γη για να μην φαίνονται. Επίσης απαγορεύονταν τα καμπαναριά. Το δικό μας φτιάχτηκε το 1904, στο σημείο που υπήρχε παλαιότερο αλλά πολύ πιο χαμηλό. Οι προγονοί μας έφτιαξαν μια τεράστια Εκκλησία και μάλιστα την στόλισαν με τοιχογραφίες υψηλής τέχνης και την χρυσοστόλισαν στον Δεσποτικό Θρόνο, στο Τέμπλο αλλά και σε όλες σχεδόν τις Εικόνες, που είναι έργα υψηλής τέχνης και αξίας. Στις 3 Απριλίου του 1753 έγιναν τα εγκαίνια, 50 χρόνια μετά την φωτιά. Εδώ είναι το κοινό μας σπίτι, άρα και ο τόπος συνάθροισης για τα χαρούμενα γεγονότα, γεννήσεις - Βαπτίσεις - Γάμους, αλλά και τις λύπες, τις Κηδείες. Εδώ στο έπος του '40, όταν οι ήρωες πρόγονοί μας πολεμούσαν τους ιταλούς και ελευθέρωναν ένα - ένα χωριό στο ελληνοαλβανικό μέτωπο, χτυπούσαν τις καμπάνες και τελούσαν Δοξολογία και χαϊρόντουσαν τις νίκες μας. Θα μπορούσαμε να αναφέρουμε και πολλά άλλα γεγονότα...

## 13) Γιατί έχουμε 2 εκκλησίες στη Νιγρίτα;

Η σημερινή Νιγρίτα αποτελείται από 2 διαφορετικά χωριά, τα οποία ήταν ξεχωριστά μέχρι την απελευθέρωση, το 1912, το χωριό Νιγρίτα και το χωριό Σούρπα. Η Νιγρίτα είχε εκκλησία τον Άγιο Γεώργιο και σχολείο το 1<sup>ο</sup> Δημοτικό. Η Σούρπα είχε εκκλησία τον Άγιο Αθανάσιο και σχολείο το 2<sup>ο</sup> Δημοτικό. Όταν μεγάλωσε η Νιγρίτα σε πληθυσμό, τότε έγινε και τρίτο σχολείο το 3ο Δημοτικό, το σχολείο σας, το οποίο χτίστηκε στο οικόπεδο που έδωσε για τον σκοπό αυτό στο κράτος η εκκλησία του Αγίου Γεωργίου.



## Ο χάρτης του κόσμου

Αποφάσισα να κάνω μια εργασία στη Γεωγραφία γιατί έχει 3 χρόνια που ασχολούμαι και μου αρέσει πολύ. Βλέπω βίντεο στο internet που έχει σχέση με Γεωγραφία, οπότε έχω μάθει ήδη πολλά. Έφτιαξα ένα χάρτη του κόσμου και έχω βάψει κάθε χώρα με τη σημαία της. Ξέρω ότι η Ελλάδα έχει θέση 95 στον παγκόσμιο χάρτη των χωρών όσον αφορά το μέγεθός της.

**Χαβαλές Δημήτρης Δ τάξη**

## Ο αγιασμός

Ο αγιασμός είναι μία ιερή στιγμή, γιατί ο παπάς μάς ευλογεί και αυτό μας δίνει δύναμη και αγάπη, όχι μόνο στα παιδιά, αλλά και στους δασκάλους και σε όλους τους πιστούς. Γι' αυτό ο αγιασμός είναι μία ιερή στιγμή.

Φέτος στον αγιασμό μου άρεσε που ήμασταν όλοι μαζί και αγαπημένοι. Βέβαια φέτος έχω αλλάξει σχολείο και δεν είδα τους παλιούς μου φίλους, αλλά είμαι σίγουρη ότι θα κάνω πολλούς καινούριους.

**Ελένη Τζένου Δ' τάξη**

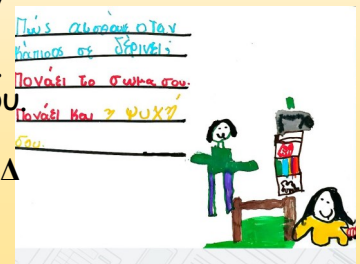
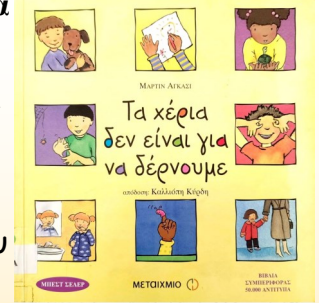


«Τα χέρια δεν είναι για να δέρνουμε»

Από την κινητή βιβλιοθήκη που ήρθε στο σχολείο μας ... δανείστηκα το βιβλίο "τα χέρια δεν είναι για να δέρνουμε". Το διάβασα όλο και μου άρεσε πολύ.

Ένα σύνθημα από το βιβλίο που θα μείνει είναι . Πώς αισθάνομαι όταν κάποιος σε δέρνει Πονάει το σώμα σου . Πονάει και η ψυχή σου

**Σκέμπερης Γεώργιος, Δ τάξη**



## «Λίμνη Κερκίνη»

Η λίμνη Κερκίνη βρίσκεται στα Βόρεια του Νομού Σερρών, κοντά στα σύνορα με την Βουλγαρία. Επειδή η περιοχή είναι πολύ σημαντική για τα φυτά και τα ζώα χαρακτηρίστηκε ως Εθνικό Πάρκο Λίμνης Κερκίνης το 2006.

Η λίμνη Κερκίνη είναι τεχνητή, δηλαδή την δημιούργησε ο άνθρωπος από τα νερά του ποταμού Στρυμόνα, κατασκευάζοντας ένα φράγμα κοντά στο χωριό του Λιθότοπου. Εξαιτίας του φράγματος, η στάθμη του νερού της λίμνης δεν παραμένει σταθερή αλλά ανεβοκατεβαίνει.

Οι λόγοι που δημιουργήθηκε η λίμνη ήταν κυρίως δύο: Να προστατευθούν οι κάτοικοι της περιοχής από τις πλημμύρες του ποταμού Στρυμόνα και να ποτίζεται ο κάμπος των Σερρών.

Η περιοχή όμως είναι πολύ σημαντική για την βιοποικιλότητα, δηλαδή τα φυτά και τα ζώα. Εδώ υπάρχουν περισσότερα από 1000 διαφορετικά είδη φυτών, 58 είδη θηλαστικών όπως η αγριόγατα, το ζαρκάδι, ο λύκος, το τσακάλι, και περισσότερα από 300 είδη πουλιών. Στην περιοχή μπορούμε να δούμε αργυροπελεκάνους, κορμοράνους, ερωδιούς, φλαμίνγκο, πάπιες, κύκνους, χήνες, αετούς και γεράκια. Το πιο σπάνιο πουλί που έρχεται κάθε φθινόπωρο είναι η νανόχηνα. Αυτή τη στιγμή υπάρχουν μόνο 104! Τέλος στα λιβάδια γύρω από την περιοχή βόσκουν οι νεροβούβαλοι.

Η λίμνη Κερκίνη δέχεται επισκέπτες από όλη την Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό. Μπορούν να κάνουν βαρκάδα, ιππασία, τοξοβολία και άλλες δραστηριότητες που τους φέρνουν κοντά στην φύση.

**Ναταλία Κρουστάλλη Γ' Τάξη**



# ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Την Πέμπτη 31 Οκτωβρίου 2024, η αθλήτρια και απόφοιτος του σχολείου μας Δάρατζη Αναστασία μας μίλησε για το άθλημα Ταε Κβο Ντο μαζί με τον προπονητή της κ. Λιάγγα Ιωάννη. Με την ευκαιρία αυτή της κάναμε τις παρακάτω ερωτήσεις:



**1) Από πότε ασχολείσαι με το άθλημα Ταε Κβο Ντο;**

⇒ Από 4,5 χρονών .

**2) Άρα όταν πήγαινες πρώτη Δημοτικού ασχολιόσουν ήδη με το άθλημα αυτό;**

⇒ Ναι.

**3) Σταμάτησες ποτέ να ασχολείσαι για κάποιο διάστημα;**

⇒ Από τότε που ξεκίνησα δεν σταμάτησα ποτέ τις προπονήσεις μου.

**4) Έχεις στερηθεί εξόδους;**

⇒ Είχα κανονίσει σωστά το πρόγραμμα μου , οπότε δεν μπορώ να πω ότι έχω στερηθεί εξόδους και καφέδες .

**5) Πες μας λίγα λόγια για τον τίτλο θέσης που κατέκτησες;**

⇒ Έχω βγει πρωταθλήτρια στους πανελλήνιους αγώνες Ταε Κβο Ντο το 2024. Είμαι μέλος πλέον της Εθνικής ομάδας Ταε Κβο Ντο και ο επόμενος αγώνας θα γίνει στην Βοσνία.

**6) Τι θα συμβούλευες τους μαθητές/τριες του 3 Δ. Σ. Νιγρίτας;**

⇒ Να κυνηγάνε τα όνειρά τους. Να μην τα παρατάτε .Να ακούνε τους δασκάλους και τους προπονητές τους όπως και τους γονείς τους.

Επιμέλεια Κουγιουμτζή Αντωνία, Ε΄ τάξη

## «Κρυπτόλεξο»

Να βρεις 12 λέξεις με σχέση το σχολείο  
Κούκλης Δημήτριος, Δ τάξη

Θ	Ρ	Γ	Θ	Β	Δ	Ι	Π	Χ	Η	Μ	Β
Ρ	Δ	Σ	Λ	Μ	Ρ	Τ	Ο	Α	Φ	Α	Ι
Α	Ξ	Ε	Α	Ο	Τ	Θ	Π	Ρ	Ω	Ρ	Β
Ν	Η	Ι	Χ	Λ	Ζ	Λ	Κ	Τ	Δ	Κ	Λ
Ι	Π	Σ	Τ	Υ	Λ	Ο	Θ	Η	Ω	Α	Ι
Ο	Ρ	Η	Ι	Β	Υ	Γ	Ψ	Σ	Β	Δ	Ο
Π	Ω	Λ	Π	Ι	Ν	Α	Κ	Α	Σ	Ο	Κ
Τ	Ε	Τ	Ρ	Α	Δ	Ι	Ο	Λ	Β	Ρ	Ι
Ε	Δ	Ρ	Α	Κ	Λ	Ο	Β	Ω	Ε	Ο	Σ
Υ	Π	Ο	Λ	Ο	Γ	Ι	Σ	Τ	Η	Σ	Δ
Κ	Α	Ρ	Ε	Κ	Λ	Ε	Σ	Φ	Ρ	Τ	Μ
Π	Α	Ρ	Α	Θ	Υ	Ρ	Ι	Ν	Ι	Ε	Α

## ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ο Άγιος Γεώργιος ήταν Έλληνας στρατιωτικός του ρωμαϊκού στρατού. Καταγόταν από την Καππαδοκία και υπηρετούσε ως αξιωματικός του στρατού επί του αυτοκράτορα Διοκλητιανού. Είναι από τους δημοφιλέστερους αγίους σε όλο τον Χριστιανικό κόσμο και ονομάζεται επίσης Μεγαλομάρτυς και Τροπαιοφόρος. Θεωρείται προστάτης του Πεζικού και του Στρατού Ξηράς. Ως τροπαιοφόρος άγιος και ελευθερωτής συγκεντρώνει πολλές θαυμάσιες διηγήσεις και παραδόσεις από τις οποίες η σπουδαιότερη είναι αυτή που μιλάει για τον φόνο του Δράκοντα και τη σωτηρία της Βασιλοπούλας. Στην χώρα μας δεν υπάρχει περιοχή που να μην έχει εξωκλήσι ή



εκκλησία αφιερωμένο στη μνήμη του, ενώ το όνομα Γεώργιος είναι από τα πιο συνηθισμένα. Τον καταδίκασαν σε θάνατο επειδή δεν απαρνήθηκε την πίστη του στο Χριστό. Η χριστιανική παράδοση περιγράφει ότι τον λόγχισαν και ξέσκισαν τις σάρκες του με ειδικό τροχό από μαχαίρια. Έπειτα τον έριξαν σε λάκκο με βραστό ασβέστη και κατόπιν τον ανάγκασαν να βαδίσει με πυρωμένα μεταλλικά παπούτσια. Από όλες αυτές τις δοκιμασίες, ο θεός τον κράτησε ζωντανό. Τελικά μαρτύρισε με αποκεφαλισμό στις 23 Απριλίου, όπου τιμάτε και η μνήμη του, ενώ αν η μέρα αυτή είναι πριν την Ανάσταση, μετατίθεται την δεύτερη μέρα του Πάσχα.

Πηγή: ιντερνετ

Γεώργιος Μπουλακάκης, Ε τάξη

## Σχολικός Εκφοβισμός

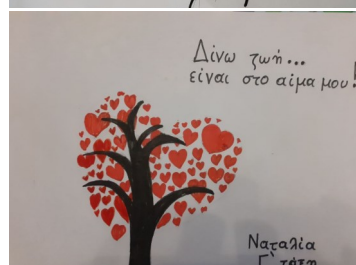
Η σχολική βία και ο εκφοβισμός που εκδηλώνεται μεταξύ μαθητών θεωρείται πλέον κοινωνικό πρόβλημα. Οι χειρονομίες, οι σπρωξιές, οι ξυλοδαρμοί, οι εκβιασμοί, αποκλεισμός από παρέες.

Χρειάζεται να ξέρω τι βήματα πρέπει να ακολουθήσω, για να αισθανθώ και πάλι ασφαλής.

1. Αγνοώ το πείραγμα
2. Υπερασπίζομαι τον εαυτό μου
3. Ζητάω βοήθεια

Πηγή: [Κοινωνικές Ιστορίες ΙΕΠ - Πως αντιδρώ στον σχολικό εκφοβισμό](#)

Αλέξης Ραΐδος, Ε τάξη



## Οι Ατρόμητοι του 3ου Δ.Σ. Νιγρίτας

ΕΚΔΟΤΗΣ: 3ο Δημοτικό Σχολείο Νιγρίτας  
3dim-nigr.it.ser.sch.gr

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ: 2023-2024

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ-ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

ΓΚΟΥΤΟΥΛΟΥΔΗ ΜΑΡΙΑ

www.goutouloudi.gr

## «Τι Ενέργειες Κάνω σε Περίπτωση Σεισμού»

Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο που μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή, γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς να αντιδράσουμε σωστά. Ακολουθούν οδηγίες για την προετοιμασία, τη συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του σεισμού και τις ενέργειες μετά από αυτόν.



Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης Σεισμού

1. Γνωρίζω το σχέδιο του σχολείου:

- Μαθαίνω τις εξόδους κινδύνου και τον προκαθορισμένο χώρο συγκέντρωσης στο προαύλιο.

2. Συμμετέχω σε ασκήσεις ετοιμότητας:

- Παίρνω μέρος στις ασκήσεις σεισμού που διοργανώνει το σχολείο για να εξοικειωθώ με τις διαδικασίες.

Απαραίτητα Εφόδια Πρώτης Ανάγκης

- Φαρμακείο με γάζες, αντισηπτικό και επιδέσμους - Φακός με μπαταρίες - Μικρή φιάλη νερού - Σφυρίχτρα για έκτακτες καταστάσεις - Σημειωματάριο με τηλέφωνα επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης.

Τι Κάνω Κατά τη Διάρκεια του Σεισμού

1. Διατηρώ την ψυχραιμία μου:

- Δεν πανικοβάλλομαι και ακολουθώ τις οδηγίες του δασκάλου ή του υπεύθυνου.

2. Παίρνω θέση ασφαλείας:

- Σκύβω, καλύπτομαι κάτω από ένα γερό έπιπλο ή προστατεύω το κεφάλι μου με τα χέρια μου.

Τι Προσέχω σε Διάφορα Σημεία του Σχολείου

Κάτω από το θρανίο:

- Καλύπτω το κεφάλι μου με τα χέρια μου και κρατιέμαι γερά από τα πόδια του θρανίου.

- Αποφεύγω να έχω βαριά αντικείμενα επάνω στο θρανίο.

Δίπλα σε γερό έπιπλο:

- Κάθομαι στα γόνατα και καλύπτω το κεφάλι μου.

- Φροντίζω να έχω απόσταση από γυάλινα αντικείμενα ή ράφια.

Στη μέση ενός δωματίου:

- Σκύβω και καλύπτω το κεφάλι μου με τα χέρια μου.

- Απομακρύνομαι από παράθυρα, ντουλάπια και φωτιστικά.

Στον διάδρομο του σχολείου:

- Κολλάω στον τοίχο, σκύβω και καλύπτω το κεφάλι μου.

- Αποφεύγω τις πόρτες και τα γυαλιά.

Στις σκάλες:

- Δεν τρέχω προς τις σκάλες για να βγω έξω.

- Αν βρίσκομαι ήδη στις σκάλες, κάθομαι ακίνητος και κρατιέμαι γερά από το κιγκλίδωμα.

Στο προαύλιο:

- Απομακρύνομαι από τοίχους, δέντρα, στύλους και επικίνδυνα αντικείμενα.

- Συγκεντρώνομαι στον προκαθορισμένο χώρο με ασφάλεια.

Τι Κάνω Όταν Τελειώσει ο Σεισμός

1. Μένω ψύχραιμος:

- Περιμένω οδηγίες από τον δάσκαλο ή τους υπεύθυνους.

2. Ελέγχω την ασφάλεια του χώρου:

- Αποφεύγω αντικείμενα που μπορεί να πέσουν ή σπασμένα γυαλιά.

3. Συγκεντρώνομαι στον χώρο ασφαλείας:

- Μετακινούμαι με τάξη προς το προαύλιο χωρίς να επιστρέψω στην τάξη για αντικείμενα.

4. Ακολουθώ τις οδηγίες των ειδικών:

- Περιμένω μέχρι να δοθεί η έγκριση για επιστροφή στο κτίριο.

Η προετοιμασία και η γνώση είναι τα σημαντικότερα εργαλεία μας σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Με ψυχραιμία και σωστές ενέργειες μπορούμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας και τους συμμαθητές μας.

**Δήμου Γεώργιος, Ε τάξη**

### Γιατί κάνουμε άσκηση σεισμού στο σχολείο

Στο σχολείο κάνουμε συχνά ασκήσεις ετοιμότητας σε περίπτωση πυρκαγιάς, ακραίων φαινομένων ή σεισμού. Η άσκηση σεισμού γίνεται σε τακτά διαστήματα. Με τις ασκήσεις προετοιμαζόμαστε καλύτερα για να ξέρουμε πώς να προστατεύσουμε τον εαυτό μας σε έναν αληθινό σεισμό. Εκπαιδεύομαι σε ένα σχέδιο ώστε να ξέρω τη διαδρομή που θα ακολουθήσω, μετά το σεισμό. Μαθαίνω επίσης που πρέπει να πάω μόλις βγω έξω από το κτίριο. Πάντα ακολουθώ με προσοχή οδηγίες του δασκάλου. Τέλος είναι σημαντικό να παίρνω μέρος στις ασκήσεις σεισμού γιατί εάν γνωρίζω τι πρέπει να κάνω θα είμαι ασφαλής.

**Δέσποινα Γκούμα, Ε τάξη**

Πηγή: Γιατί κάνουμε άσκηση σεισμού στο σχολείο

## Μαθητικός διαγωνισμός πληροφορικής και υπολογιστικής σκέψης Bebras®GR [κάστορες] 2024/2025

Από 4 έως 15 Νοεμβρίου 2025 έτρεχε ο 3ος Διεθνής μαθητικός διαγωνισμός Πληροφορικής και υπολογιστικής σκέψης «Κάστορας» Bebras® GR. Οι μαθητές των Γ, Δ, Ε και ΣΤ τάξεων του σχολείου μας πήραν μέρος σε αυτόν τον διαγωνισμό και σε ώρες μαθήματος πληροφορικής απαντήσανε σε 10 θέματα στους υπολογιστές του εργαστηρίου πληροφορικής.

Τα θέματα είχαν αρνητική βαθμολόγηση, δηλαδή λανθασμένες απαντήσεις είχαν αρνητική επίδραση στον τελικό βαθμό. Είχε εύκολες ερωτήσεις. [+5,0, - 2] που αν απαντούσες σωστά έπαιρνες 5 πόντους και αν απαντούσες λάθος έπαιρνες 0 πόντους και αν απαντούσες λάθος τότε έχανες 2 πόντους. Επίσης είχε μέτριες ερωτήσεις [+7,0, -4] και δύσκολες ερωτήσεις [+9, 0, -4.] Ο/η κάθε συμμετέχων/ουσα ξεκινούσε με bonus 32 βαθμών, ενώ η μέγιστη βαθμολογία που μπορούσε να επιτύχει είναι 100 βαθμοί. Είχαμε 45 λεπτά στην διάθεσή μας και ο χρόνος έτρεχε μόλις ξεκινήσαμε. Η ΣΤ τάξη παίζαμε και στις κατηγορίες Σκατζόχοιροι(8-10) και Κάστορες(10-12).

**Μιχάλης Μπακογεώργος ΣΤ τάξη**



### «ΤΟ ΜΑΖΕΜΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ»

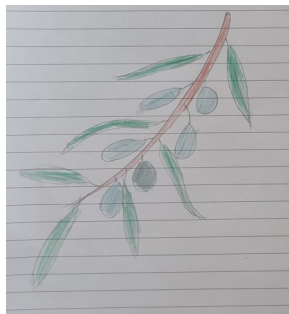
Οι αρχαίοι έλληνες θεωρούσαν τις ελιές σύμβολο καλοσύνης και ευγένειας, ενώ ακόμη και σήμερα τα κλαδιά της ελιάς συμβολίζουν την ειρήνη. Ο καρπός τους ήταν από τα αρχαία χρόνια ευλογημένος, σύμβολο γνώσης, σοφίας, υγείας, δύναμης και ομορφιάς.

Το μάζεμα της ελιάς γίνεται τους φθινοπωρινούς μήνες. Οι τρόποι που μαζεύουμε τις ελιές είναι διάφοροι. Ένας τρόπος είναι να τις μαζέψουμε με το χέρι, άλλος τρόπος είναι να χρησιμοποιήσουμε ένα ρόπαλο και να χτυπήσουμε τα κλαδιά. Ο πιο εύκολος τρόπος είναι να χρησιμοποιήσουμε ειδικό μηχάνημα που υπάρχει στην αγορά. Κάτω από τα δέντρα στρώνουμε μεγάλα δίχτυα ή πανιά όπου θα πέσουν οι ελιές. Στο τέλος τις μαζεύουμε από τα πανιά και τις βάζουμε σε ειδικούς σάκους ή σε πλαστικά κιβώτια με τρύπες. Και έτσι μπορούμε να τις μεταφέρουμε στο ελαιοτριβείο για να βγάλουμε το δικό μας αγνό λάδι.

Το μάζεμα των ελιών κάνει πολύ καλό στα παιδιά. Με το μάζεμα των ελιών τα παιδιά διασκεδάζουν και γυμνάζονται ενώ ταυτόχρονα μαθαίνουν να συνεργάζονται με τους άλλους. Επίσης, έρχονται σε επαφή με τη φύση και μαθαίνουν τον τρόπο με τον οποίο βγαίνει το λάδι και τα προϊόντα από την ελιά. Η διαδικασία αυτή τους διδάσκει υπομονή και επιμονή, καθώς χρειάζεται χρόνο και προσοχή. Τέλος, με αυτήν την όμορφη δραστηριότητα, τα παιδιά μαθαίνουν να εκτιμούν την παράδοση.

Στο μάθημα της Μελέτης Περιβάλλοντος μιλήσαμε για το μάζεμα της ελιάς. Έξω από την είσοδο του σχολείου μας τυχαίνει να υπάρχει μια μεγάλη ελιά. Έτσι, την άλλη μέρα αποφασίσαμε να πάμε να την μαζέψουμε. Μαζέψαμε με τα χέρια και τις βάλουμε σε μία σακούλα. Την επόμενη μέρα συγκεντρώσαμε συνταγές για άλμη. Όταν θα είναι έτοιμες θα τις φάμε στο σχολείο με ριγανόψωμα.

**Οι μαθητές και μαθήτριες της Γ' τάξης**



# ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## Τρουφάκια

Υλικά

200γρ. κουβερτούρα ψιλοκομμένη  
1 συστ γάλα ζαχαρούχο 400 γρ.  
100 βούτυρο  
4 κ.σ. κακάο  
1 φλ. Καρυδόπιχα ψιλοκομμένη  
1 συστ μπισκότα πι μπερ [225 γραμμ.]  
2-3 κ.γ. κονιάκ [ή ρούμι ή άλλο λικέρ της αρέσκειας σας]

Για την επικάλυψη

Λίγη τρούφα σοκολάτας ή χρωματιστά

Εκτέλεση

\*Βάζουμε σε μια κατσαρόλα, το ζαχαρούχο, τη σοκολάτα, το βούτυρο και το κακάο.

\*Σε πολύ χαμηλή φωτιά, αφήνουμε τα υλικά να λιώσουν ανακατεύοντας τακτικά.

\*Μόλις το μίγμα γίνει ομογενές, το αφήνουμε να κρυώ-

σει ελαφρά.  
σε μικρά κομμάτια με το χέρι μας, τρίβοντας τα μέσα στο μίγμα.  
\* Προσθέτουμε το κονιάκ.  
\* Παίρνουμε κουταλιές και τα πλάθουμε σε μικρά μπαλάκια.  
\* Το κυλάμε σε οποία επικάλυψη προτιμάμε.  
Πηγή [google] Αργυρώ Μπαρμπαρίγου.  
**Ράϊδος Αλέξης, Ε τάξη**

## Συνταγή για μελομακάρονα

Υλικά για την ζύμη

240 γρ. ηλιέλαιο ή καλαμποκέλαιο  
240 γρ. ελαιόλαδο ελαφρύ  
50 γρ. κονιάκ  
160 γρ. χυμός φρέσκου πορτοκαλιού  
1 κ.γ. κοφτό σόδα μαγειρική  
200 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη  
1 κ.γ. κοφτό γαρύφαλλο  
2 κ.γ. κοφτά κανέλα  
2 πορτοκάλια ακέρωτα (ξύσμα)  
900 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
2 κ.γ. κοφτά μπέικιν πάουντερ

Υλικά για το σιρόπι

400 γρ. ζάχαρη  
400 γρ. νερό  
400 γρ. μέλι θυμαρίσιο  
1/2 λεμόνι (ακέρωτο)  
Αλεσμένο φυστίκι Αιγίνης ή καρύδι (για το πασπάλισμα)

Εκτέλεση

προετοιμασία

Ζυγίστε τα υλικά, να τα έχετε όλα μετρημένα μπροστά σας και η διαδικασία θα γίνει παιχνίδι.

Κοσκινίζουμε πρώτα το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ σε μπολ. Τα αφήνουμε στην άκρη.

Η ζύμη

Σε άλλο μπολ βάζουμε το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο, το κονιάκ, τη ζάχαρη, την κανέλα, το γαρύφαλλο, το ξύσμα πορτοκαλιού. Με σύρμα τα ανακατεύουμε καλά να διαλυθεί και να λιώσει η ζάχαρη. Διαλύουμε τη μαγειρική σόδα στο χυμό πορτοκαλιού, ανακατεύουμε να αρχίσει η αντίδραση και τη ρίχνουμε στο μείγμα. Ανακατεύουμε με το σύρμα τα υλικά. Τέλος ρίχνουμε μέσα το αλεύρι σταδιακά και ανακατεύουμε στην αρχή με το σύρμα. Όταν αρχίσει και σφίγγει, αναδιπλώνουμε με το χέρι απαλά. Δεν την παιδεύουμε για πολύ ώρα αν θέλουμε να βγουν αφράτα ώστε να ρουφήξουν σωστά το σιρόπι. Πρέπει να είναι αφράτη λαδερή και απαλή.

Ζύμωμα – Πλάσιμο

Παίρνουμε ένα κομμάτι σε μέγεθος καρυδιού και ξεκινάμε να τα πλάθουμε. Τα αραδιάζουμε στο ταψί αραδιά μεταξύ τους. Ελαφρά πατάμε με πιρούνι την επιφάνεια τους και κάνουμε σχέδια και τρυπούλες. Αυτό θα βοηθήσει να ρουφήξουν σωστά το σιρόπι αφού ψηθούν. Αφού πλάσουμε τα δυο πρώτα ταψιά, τα βάζουμε στο φούρνο.

Πηγή: <https://www.argiro.gr/recipe/melomakarona/>

Ψήσιμο

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στη μεσαία σχάρα στον αέρα για περίπου 25' στους 160 °C. Είναι έτοιμα όταν ροδίσουν καλά και γίνουν τραγανά. Άλλωστε η μυρωδιά τους θα σας σπάσει τη μύτη και τότε θα καταλάβετε ότι είναι έτοιμα. Τα αφήνουμε να κρυώσουν καλά, να κρυώσουν τελείως. Εγώ φτιάχνω μεγάλες ποσότητες κάθε χρόνο και τα σιροπιάζω λίγα λίγα όποτε τελειώνουν. Τα ψημένα τα διατηρώ μέσα σε μεγάλο αεροστεγές κουτί και τα στρώνω σειρά σειρά με αντικολητικό χαρτί ενδιάμεσα για να μην τρίβονται.

Για το σιρόπι

Βάζουμε το μέλι και τα υπόλοιπα υλικά σε κατσαρόλα και από την ώρα που θα πάρουν βράση, βράζουμε 3'. Ξαφρίζουμε τον αφρό που σχηματίζεται στην επιφάνεια. Αφού βράσει το σιρόπι το αφήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία. Η ένταση της εστίας να είναι στο 1 ή στο 2, ίσα που να τρέμει και να σιγοβράζει.

Σιροπιάζουμε

Τα βουτάμε λίγα λίγα κάθε φορά και τα αφήνουμε για περίπου 20 δευτερόλεπτα από κάθε πλευρά. Έτσι μελώνουν σωστά, παραμένουν μελωμένα και αφράτα και στο στόμα διαλύονται χωρίς να είναι βαριά σκληρά και να στάζουν. Αν τα θέλετε πιο πολύ σιροπιασμένα, απλώστε τα όλα κοντά κοντά σε ένα ταψί και περιχύστε τα σιγά σιγά. Αφήστε να τραβήξουν το σιρόπι και να ποτίσουν καλά. Εγώ τα προτιμώ με την πρώτη εκδοχή. Λίγο σιροπιασμένα. Στο τέλος που είναι ζεστά τα πασπαλίζουμε με φυστίκι Αιγίνης ψιλοκομμένο ή καρύδι. Σε πολλές περιοχές πασπαλίζουν με καβουρδισμένο σουσάμι και καρύδι. Φτιάξτε τα κι εσείς και αφήστε το σπίτι σας να πλημμυρίσει με αρώματα, δημιουργήστε γλυκές αναμνήσεις στα παιδιά σας βάζοντάς τα να συμμετέχουν στη διαδικασία.

Πηγή: <https://www.argiro.gr/recipe/melomakarona/>

**Θεοδώρα Γελαντζή Ε' Τάξη**

## «Διατροφοπεριπέτειες»

Στις 29/11/2024 και 12/12/2024 συνδεθήκαμε μέσω τηλεδιάσκεψης με Αθήνα με το Ινστιτούτο Prolepsis για να μιλήσουμε για υγιεινή διατροφή, για σωματική δραστηριότητα για τις ομάδες τροφίμων, για το κάθε πότε να τρώμε, καθώς και το να μην σπαταλούμε τρόφιμα, για την φροντίδα του περιβάλλοντος και όλα αυτά μέσα από διαδραστικά παιχνίδια γνώσεων, ομαδικές δραστηριότητες και κίνηση.

Η δράση αυτή ήταν πολύ ωφέλιμη και προσωπικά με βοήθησε πολύ. Να προσέχουμε τη διατροφή μας γιατί σε λίγα χρόνια θα το βρούμε μπροστά μας.

Λύσε το διπλανό Σταυρόλεξο που έφτιαξα με θέμα υγιεινή διατροφή! Καλή σου επιτυχία!

**Σάγκοβιτς Ευαγγελία, ΣΤ' τάξη**

**Διατροφοπεριπέτειες**

**ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ**

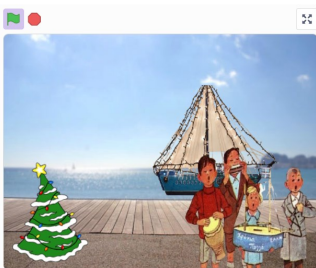
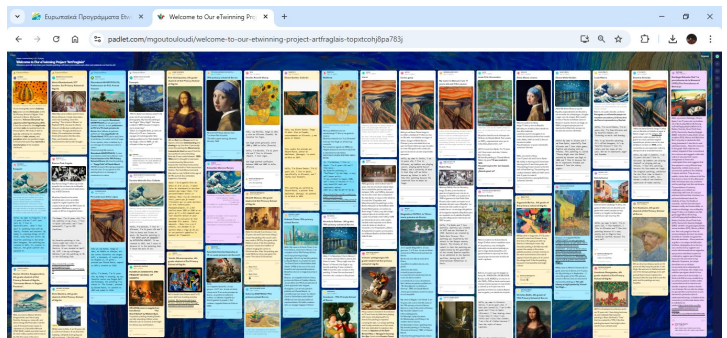
healthy diet

**ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

- Είναι καλοκαιρινό φρούτο έχει χρώμα κοκκίνο και έχει πράσινα φύλλα?
- Έχει κίτρινο χρώμα και είναι φρούτο?
- Έχει πολλά αδέρφια σε χρώματα πράσινο, κόκκινο, και κίτρινο?
- Απο έξω είναι πράσινο και απο μέσα κόκκινο κενό, έχει μαύρα κουκούσια?
- Είναι πορτοκαλί και είναι λαχανικό?
- Είναι υγιεινά αλλά δεν είναι φρούτα.
- Είναι χειμερινό φρούτο και είναι κόκκινο.
- Είναι χειμερινό φρούτο και είναι πορτοκαλί.

## E-twinning projects

Οι μαθητές/τριες της Στ τάξης συμμετέχουμε σε πρόγραμμα με τίτλο “Art franglais” (μετάφραση Η Τέχνη στα γαλλικά και στα αγγλικά) μαζί με Έλληνες, Ρουμάνους και Ισπανούς μαθητές και εκπαιδευτικούς και οι μαθητές/τριες της Γ τάξης συμμετέχουμε σε πρόγραμμα με τίτλο “Christmas Cards” μαζί με άλλα 10 Ευρωπαϊκά Σχολεία.



<https://scratch.mit.edu/projects/1095549471>



## ΑΙΓΑΙΟ ΠΕΛΑΓΟΣ

Το Αιγαίο πέλαγος ονομάζεται η θαλάσσια περιοχή της ανατολικής λεκάνης της Μεσογείου που οριοθετείται από την Κεντρική Ελλάδα στα δυτικά, από τη Μακεδονία και τη Θράκη στα βόρεια, από τη Μικρά Ασία στα ανατολικά και από την Κρήτη στα νότια.

Έχει έκταση 240.000 τ.χλμ και μέγιστο βάθος 4.710μ. Μεγαλύτερη πόλη του γεωγραφικού διαμερίσματος είναι η Ρόδος, ενώ μεγάλες και σπουδαίες πόλεις όπως η Αθήνα, η Σμύρνη και η Θεσσαλονίκη βρέχονται από αυτό. Υπήρξε η κοιτίδα του Αιγαιακού πολιτισμού. Σύμφωνα με τη μυθολογία, το όνομά του προέρχεται από τον Αιγέα, βασιλιά της Αθήνας και πατέρα του Θησέα, ο οποίος έπεσε και πνίγηκε στα νερά του πελάγους από το ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο.

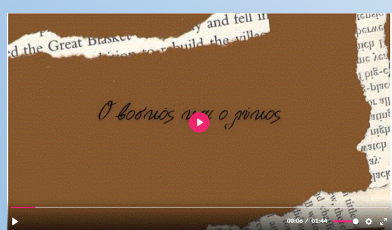
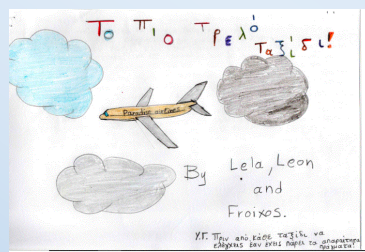
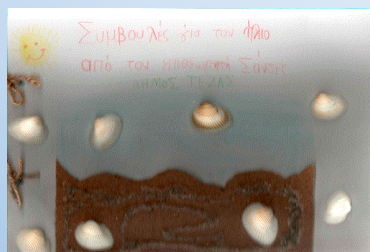


Άγγελος Σαλαμός Γ τάξη

### «Συμμετοχές-νικητές στον 1ο Διαγωνισμό Συγγραφής Παραμυθιού»

Στο 1ο τεύχος ( Μάϊου 2024) της Σχολικής Μαθητικής Εφημερίδας “Οι Ατρόμητοι” του 3ου Δημοτικού Σχολείου Νιγρίτας και στα πλαίσια δημιουργικής γραφής είχε προκηρυχθεί διαγωνισμός συγγραφής παραμυθιού με θέμα “ Φανταστικά καλοκαιρινά ταξίδια με συμβουλές για τον ήλιο”.

Υπήρξαν 4 συμμετοχές στον διαγωνισμό. Έγινε ψηφοφορία απο όλους τους μαθητές/τριες του σχολείου και πρώτο βγήκε το παραμύθι με τίτλο “Συμβουλές για τον ήλιο απο τον



επιθεωρητή Σανσετ” του μαθητή Δ τάξης Δήμου Τέζα με 48 ψήφους και ο μαθητής πήρε το δώρο που αγοράστηκε με χρήματα της μαθητικής εφημερίδας. Όλες οι συμμετοχές ήταν αξιόπαινες για αυτό όλοι οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες στον διαγωνισμό πήραν έπαινο και μετάλλιο. Κάντε κλικ στις διπλανές εικόνες και διαβάστε τα παραμύθια των μαθητών/τριών.

## ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Γράψε το δικό σου παραμύθι

Για φανταστικές διατροφολογικές συμβουλές με συμβουλές για υγιεινή διατροφή.

Ανάρτησέ το στο <https://padlet.com/mgoutouloudi/atromh3oi>

Ο/η νικητής/τρια θα ανακοινωθεί μετά το Πάσχα.