

ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΩΝ

**Σαρανταπόρου 80 & Χαραυγής,
15232 Χαλάνδρι**

“ΚΑΛΑ ΚΟΥΛΟΥΜΑ & ΚΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ”



Διαθεματική Προσέγγιση Μονάδων 1,2&3

Καθαρή Δευτέρα & κούλουμα

Την **Καθαρή Δευτέρα**, όλοι οι Έλληνες σε κάθε τόπο γιορτάζουν την τελευταία γιορτή πριν τη **Σαρακοστή** και τον ερχομό του Πάσχα. Κούλουμα ονομάζουμε το γλέντι και το φαγοπότη που κάνουμε συνήθως στην εξοχή μιας και αποχαιρετούμε το Χειμώνα και καλωσορίζουμε τον ερχομό της Άνοιξης. Εκείνη την ημέρα όλοι μικροί - μεγάλοι βγαίνουν για το πέταγμα του χαρταετού και μετά απολαμβάνουν στην εξοχή **νηστίσιμα φαγητά!**

Την **Καθαρή Δευτέρα**, την ονομάζουμε καθαρή γιατί από εκείνη την ημέρα μέχρι και το Πάσχα, δεν τρώμε το κρέας και τα γαλακτοκομικά. Έτσι καθαρίζει το σώμα μας από τις τροφές που περιέχουν κρέας.

Νηστεία, είναι η περίοδος που τρώμε όλα τα φαγητά εκτός από το κρέας και ό,τι προέρχεται από τα ζώα, όπως γαλακτοκομικά.

Σαρακοστή, είναι η περίοδος που ξεκινά από την Καθαρά Δευτέρα έως και το Πάσχα. Όλες αυτές τις ημέρες οι άνθρωποι προσεύχονται καθημερινά και τρώνε νηστίσιμα φαγητά.



Ο Χαρταετός

Τι είναι ; Γιατί πετάμε χαρταετό στον ουρανό;

Οι χαρταετοί πλανιούνται στους ουρανούς εδώ και χιλιετίες από το 1.000π.Χ.. Το ταξίδι ξεκίνησε από τις χώρες της Ανατολής, όπως την Κίνα, αλλά δεν άργησε να φτάσει και στη χώρα μας και να προσαρμοστεί στα ελληνικά δεδομένα. Εδώ, βλέπετε, δεν φτιάχναμε τους χαρταετούς από μπαμπού και μετάξι αλλά από ελαφρύ ξύλο και χαρτί.

Το πέταγμα του χαρταετού ψηλά στον καταγάλανο ουρανό, εκεί που κάνει τις φιγούρες του με τη βοήθεια του ανέμου, έχει τον δικό του συμβολισμό, που δεν είναι άλλος από την κάθαρση και την ανάταση της ψυχής μετά το ξεφάντωμα της αποκριάς. Μετά το πέταγμα του χαρταετού, η ψυχή μας είναι καθαρή και έτοιμη να ξεκινήσει τη νηστεία της Σαρακοστής, αρχής γενομένης φυσικά από την Καθαρά Δευτέρα.

Δεν είναι λίγες οι οικογένειες που θα ξεχυθούν στην εξοχή για να απολαύσουν τόσο το πέταγμα του χαρταετού όσο και τα σαρακοστιανά εδέσματα. Αν θέλετε να κάνετε αυτή την εμπειρία, να χαραχτεί στη μνήμη σας ακόμα πιο έντονα, δεν έχετε παρά να φτιάξετε το χαρταετό μόνοι σας.

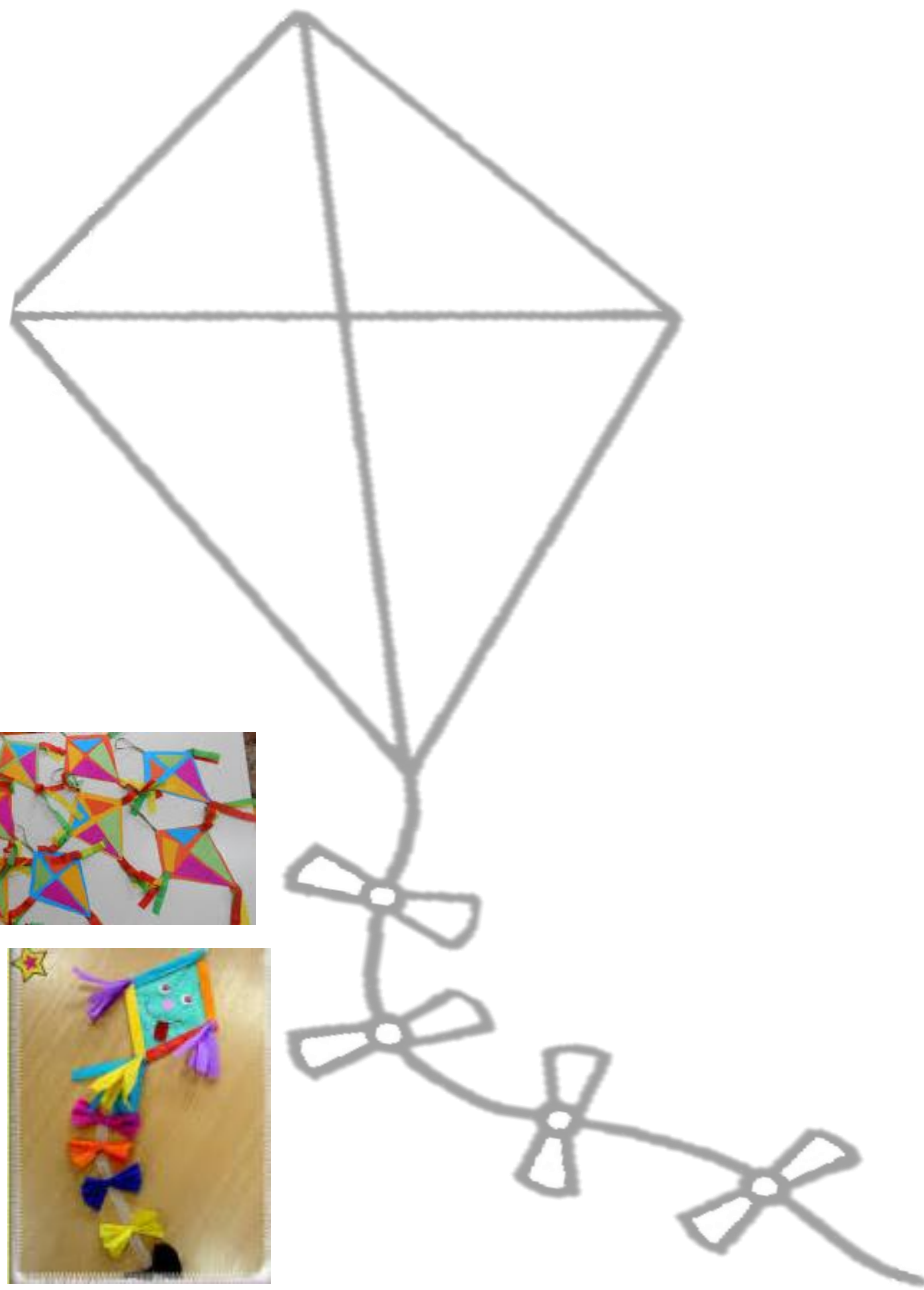


Ο δικός μου χαρταετός

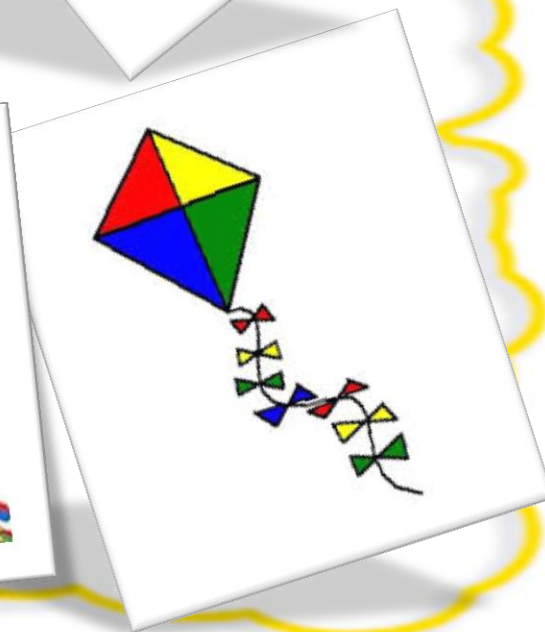
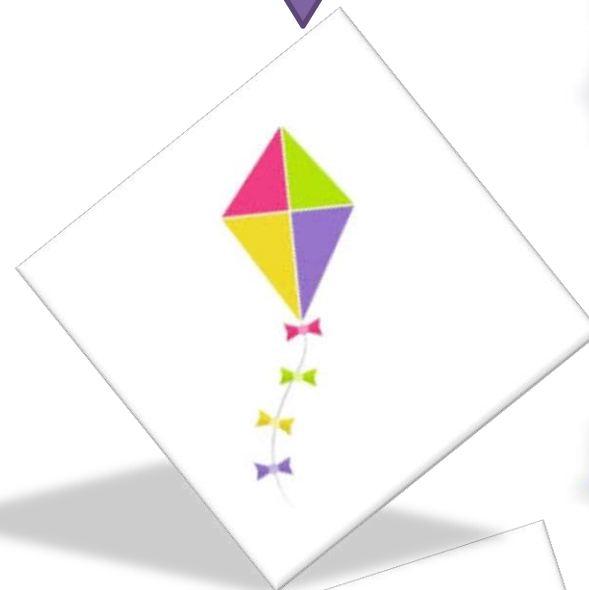
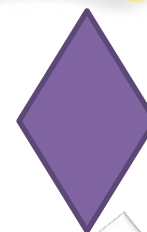
*Εκτύπωσε ή σχεδίασε ένα
χαρταετό σε σχήμα ρόμβου,
που μάθαμε και χρωμάτισε
τον όπως σου αρέσει...*

*Αν μας τον στείλεις θα
στολίσουμε τον κοινόχρηστο
χώρο μας με όλους τους
χαρταετούς!!!*

*Να μερικές
ιδέες...*



«Δείξε στην παρακάτω εικόνα μόνο τους
χαρταετούς που έχουν το σχήμα του ρόμβου»





«Το Εικονόλεξο του Χαρταετού»

Διάβασέ το με τη βοήθεια κάποιου μεγάλου !

Χαρταετοί



στον ουρανό



Κάθε Καθαρή Δευτέρα



ανοιξιάτικέ



μου αέρα ,



στα παιδιά



μας λες : εντάξει



ο αετός



σας θα πετάξει .



Φύσα αχέρα



λεβεντιά

παίξ' αετό



με τα παιδιά



φεύγει ο αετός



ψηλά



και στον άνεμο



μιλά .

Φρρρ! Ακολουθούν κι άλλοι ,



πιο μικροί



και πιο μεγάλοι .



Ένας χάρτινος

στρατός

ξάφνου κολυμπάει

στο φως .



Νηστίσιμα φαγητά

- **Όσπρια** (φακές, φασόλια, ρεβίθια κ.α.)



- **Λαδερά** (φασολάκια, αρακάς, μπάμιες, σπανακόρυζο, αγκινάρες κ.α.)



- **Ζυμαρικά & πατάτες** (μακαρόνια, ρύζι, κριθαράκι)



- **Θαλασσινά** (χταπόδι, γαρίδες, καλαμάρι, μύδια, χτένια κ.α.)



- **Φρούτα** (μήλο, πορτοκάλι, μπανάνα, μανταρίνι, ακτινίδιο κ.α.)



- **Λαχανικά** (μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, πράσο, αγγούρι κ.α.)



- **Γλυκά με λάδι** (χαλβάς, κέικ μελιού, λαδοκούλουρα κ.α.)



Μη νηστίσιμα φαγητά

- **Κρεατικά** (κιμάς, μπιριζόλες, μπιφτέκια, κατσίκι, αρνί κ.α.)
- **Πουλερικά & παράγωγα** (κοτόπουλο, γαλοπούλα, κόκορας, αυγά, ορτύκι κ.α.)
- **Γαλακτοκομικά** (γάλα, γιαούρτι, ζωικό βούτυρο, τυριά, κρέμα γάλακτος κ.α.)
- **Ψάρια** (τσιπούρα, λαυράκι, κοκκινόψαρο κ.α.)



Η κυρά Σαρακοστή!

Την Κυρά Σαρακοστή
που 'ναι έθιμο παλιό
οι γιαγιάδες μας την φτιάχναν
με αλεύρι και νερό.

Για στολίδι της φορούσαν
στο κεφάλι ένα σταυρό
μα το στόμα της ξεχνούσαν
γιατί νήστευε καιρό.

Και τις μέρες τις μετρούσαν
με τα πόδια της τα επτά
κόβαν ένα τη βδομάδα
μέχρι να 'ρθει η Πασχαλιά!



«Η Κυρά Σαρακοστή με ζυμάρι»

Ζήτα τη βοήθεια της γιαγιάς και της μαμάς για να φτιάξετε την Κυρά Σαρακοστή με ζυμάρι! Η Κυρά Σαρακοστή είναι ένα έθιμο πολύ παλιό, δεν έχει στόμα γιατί νηστεύει μέχρι το Πάσχα, στο κεφάλι έχει έναν σταυρό γιατί προσεύχεται και για τον ίδιο λόγο έχει σταυρωμένα και τα χέρια της. Τέλος έχει επτά πόδια που το κάθε ένα συμβολίζει και μια εβδομάδα. Έτσι κάθε εβδομάδα που περνάει κόβουμε και ένα ποδαράκι ώσπου να έρθει το Πάσχα!

Θα χρειαστείς:

- 540 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 200 γρ. αλάτι
- 250 γρ. νερό
- γαρίφαλο, για διακόσμηση
- Βάζουμε τα υλικά για το ζυμάρι σε ένα λεκανάκι και τα ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια ελαστική και ωραία ζύμη.
- Πλάθουμε την Κυρά Σαρακοστή με το ζυμάρι φτιάχνοντας το σώμα, τη φούστα, το πρόσωπο, τα πόδια της, τη διακοσμούμε όπως θέλουμε και τη βάζουμε σε ένα ταψί το οποίο έχουμε στρώσει με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για 20 με 30 λεπτά. Μας ενδιαφέρει να στεγνώσει και όχι να «ψηθεί».



«Τώρα που έμαθες ποια φαγητά τρώμε στη νηστεία
και ποιά όχι , βοήθησε την Κυρά Σαρακοστή να βάλει
στο καλάθι της μόνο όσα είναι νηστίσιμα»



Ώρα για κατασκευή

Φτιάξε όποια από τις δύο Σαρακοστές σου αρέσει για να κόβεις κάθε εβδομάδα και ένα ποδαράκι!

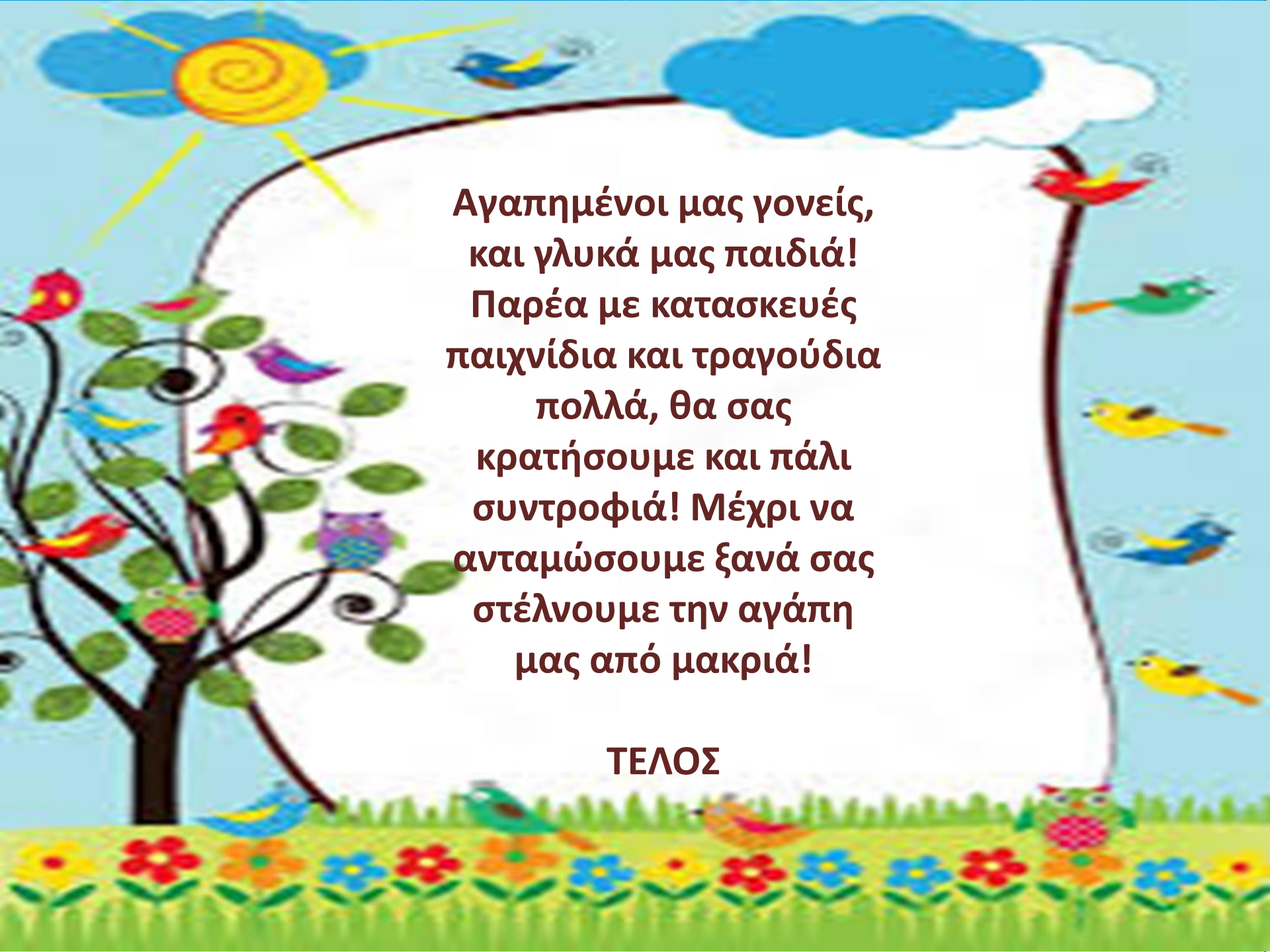
Θα χρειαστείς:

- Χαρτόνια
- Μαγκαδόρους
- Ψαλίδι, κόλλα
- Κορδέλα
- Όσπρια

Θα χρειαστείς:

- Χαρτόνια
- Μαγκαδόρους
- Ψαλίδι, κόλλα
- Περιοδικά





Αγαπημένοι μας γονείς,
και γλυκά μας παιδιά!
Παρέα με κατασκευές
παιχνίδια και τραγούδια
πολλά, θα σας
κρατήσουμε και πάλι
συντροφιά! Μέχρι να
ανταμώσουμε ξανά σας
στέλνουμε την αγάπη
μας από μακριά!

ΤΕΛΟΣ