

Κλάδος Αστεριών

2018

Ιούνιος- Ιούλιος - Αύγουστος



4+ Τεύχος

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

Είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι η διατροφή, η άσκηση, το νερό, η ξεκουραση, ο αέρας και ο ήλιος αποτελούν εκείνα τα χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην οικοιόσταση του ανθρώπου. Συγκεκριμένα, καθώς οδηγούμαστε στους θερινούς μήνες, η θερμοκρασία αυξάνεται και αυτό σημαίνει ότι οι διατροφικές ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού αλλάζουν.

Τους καλοκαιρινούς μήνες θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ. Τα κокτέιλ, λόγω υψηλής περιεκτικότητας ζάχαρης και συνδυασμού διαφορετικών ποτών, αποτελούν τα πιο θερμιδογόνα αλκοολούχα ποτά. Επίσης, θα πρέπει να αποφεύγεται η υψηλή κατανάλωση τηγανητών ή πολύ λιπαρών τροφίμων. Λόγω καλοκαιριού, η αυξημένη κατανάλωση φαγητού «απέξω» συχνά περιλαμβάνει τέτοιου είδους τρόφιμα τα οποία θα είναι καλό να αποφεύγονται.

Από την άλλη πλευρά, η αύξηση της κατανάλωσης του νερού είναι από τις πιο αναγκαίες αλλαγές που πρέπει να κάνει ο καθένας μας έτσι ώστε να υπάρχει επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού. Το νερό άλλωστε περιέχει ποσότητα ηλεκτρολυτών που ο ανθρώπινος οργανισμός έχει περισσότερο ανάγκη σε υψηλές θερμοκρασίες. Ακόμα, η αύξηση της ημερήσιας κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών βοηθάει στη κάλυψη των υψηλών αναγκών των βιταμινών, ιχνοστοιχίων και μετάλλων κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

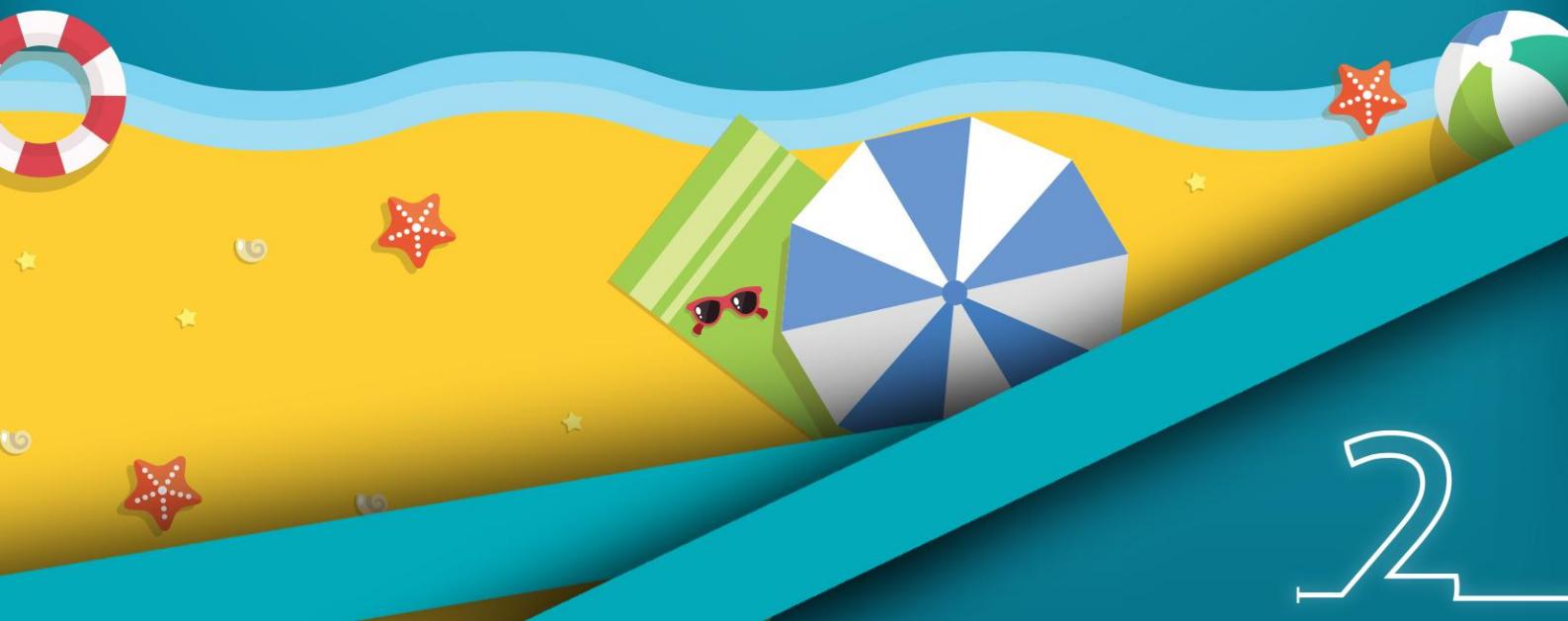
Οι αλλαγές που αναφέρθηκαν παραπάνω αποτελούν κάποιες από τις βασικές αλλαγές που πρέπει να πραγματοποιήσουν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Κλείνοντας, αξίζει να αναφερθεί ότι η πρόληψη προτιμάται από τη θεραπεία. Επομένως, οι αλλαγές πρέπει να γίνουν έτσι, ώστε να διατηρηθεί η οικοιόσταση του ανθρώπινου οργανισμού.

ΘΕΟΦΙΛΟΣ Η. ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ
ΦΙΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ 8Β ΚΑΒΑΛΑ
ΚΙΝ 6932 560 833
ΣΤΑΘΕΡΟ 2514000008
E-mail: kostoulastheofilos@gmail.com

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Για ένα υπέροχο και ξένοιαστο καλοκαίρι μην ξεχνάτε ορισμένα πράγματα:

1. Μισή ώρα πριν βγούμε από το σπίτι φοράμε πάντα αντηλιακό και όχι μόνο στην παραλία. Ακόμη και με συννεφιά. Και συχνά επανάληψη.
2. Φοράμε γυαλιά ήλου. Ο ήλιος έχει βλαβερές συνέπειες και στα μάτια, αν έχουμε παρατεταμένη έκθεση σε αυτόν.
3. Να ενυδατώνουμε τον οργανισμό μας, πίνοντας άφθονο νερό.
4. Φοράμε πάντα καπέλο. Και προτιμάμε να είμαστε στη σκιά (φυσική ή κάτω από τέντα ή ομπρέλα).
5. Να αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο κυρίως τις μεσημεριανές ώρες (12:00 μ.μ. – 16:00 μ.μ) .
6. Δεν κολυμπάμε στη θάλασσα αμέσως μετά το φαγητό αλλά μετά από δυόμιση με τρεις ώρες. Ούτε όταν έχουμε καταναλώσει αλκοόλ.
7. Καλές διακοπές.



Η Εκπαίδευση δεν ... πάει περίπατο

Εκπαίδευση



Μπορείς να την ακούσεις να τη λένε και έτσι:

Αγγλικά: education - Γαλλικά: éducation - Γερμανικά: Bildung

Ισπανικά: educación - Ιταλικά: educazione

"Ωρα για καφέ"

Ντριν ντριν

- Εμπρός;
- Γεια σου Μαρία, τι κάνεις κορίτσι; Χαθήκαμε... Τι λες για ένα καφεδάκι αύριο το απόγευμα;
- Έχεις δίκιο Ζωή μου, χαθήκαμε... αλλά αύριο μου είναι αδύνατον, έχω σκάπι με την εκπαίδευτριά μου.
- Έλα! Έχεις ξεκινήσει την εκπαίδευση;
- Ναι!!! Από τον Αύγουστο!!! Περιφένω πώς και πώς να πάω κατασκήνωση για να τελειώσω και το 4ο τρίμηνο και να προχωρήσω στο "Ηγεσία στην Κοινωνία και Ηγεσία στη Φύση και Ορίζοντες".
- Καλά, πότε πρόλαβες; Πριν λίγους μήνες ήταν, που λέγαμε να μπούμε στην εκπαίδευση. Καλά δεν το συζητώ, είσαι αστέρι!
- Μα, Ζωή μου, είχα τόσο πολλές απορίες και ανάγκες για τον Γαλαξία μου, που δεν υπήρχε περίπτωση να μην ξεκινήσω.
- Και ένα θα σου πω, περιφένω πώς και πώς να τελειώσω και μετά βουργιά για τεχνικές εκπαίδευσεις.
- Έλα, μη μου πεις. Θέλεις να γίνεις κατασκηνώτρια και εκπαιδεύτρια;
- Κοίτα, για να σου περιγράψω τί με έκανε να πάρω την απόφαση να κάνω τόσα πολλά και άλλα τόσα που έχω στόχο να κάνω και τι βίωσα αυτούς τους μήνες με την εκπαίδευτριά μου, πρέπει να το πιούμε αυτό το καφεδάκι. Τι λες για σήμερα κατά τις 6 το απόγευμα;
- Καλά, δεν το συζητώ, με έχεις τρελάνει, πάμε στο γνωστό καφέ;
- Ναι, και είμαι σήγουρη μετά από το καφεδάκι μας, θα ξεκινήσεις άμεσα και εσύ!
- Φιλάκια Μαρία μου, ανυπομονώ να βρεθούμε!
- Φιλάκια Ζωή μου!



3

Κλάδος Αστεριών

STUDY INTELLIGENCE
IDENTITY HOBBY SKILLS AWARDS
LOANS SCHOLARSHIP FOR COMMUNITY
SUCCESS HARDWORK EDUCATION FRIENDS
INDEPENDENCE SOCIAL



Λίγα λόγια για την Εκπαίδευση

Η λέξη προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό ρήμα "εκπαίδευω" που σημαίνει ανατρέψω από παιδική ηλικία, μορφώνω, διαπαιδαγωγώ.

Η εκπαίδευση με την ευρεία έννοια περιλαμβάνει όλες τις δραστηριότητες που έχουν σκοπό την επίδραση με συγκεκριμένο τρόπο στη σκέψη, στο χαρακτήρα και στη σωματική αγωγή του ατόμου.

Η εκπαίδευση γίνεται βάσει συγκεκριμένων μεθόδων (θεωρητική διδασκαλία, επίδειξη, ανάθεση εργασιών, πρακτική εξάσκηση κ.ά.), σε ένα ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα, με συγκεκριμένους μαθησιακούς στόχους και συγκεκριμένο χρονικό προγραμματισμό.

Από τεχνικής πλευράς, με τη διαδικασία της εκπαίδευσης αποκτώνται συγκεκριμένες γνώσεις, αναπτύσσονται δεξιότητες και ικανότητες και διαμορφώνονται αξίες (ηθική, ειλικρίνεια, ακεραιότητα χαρακτήρα, αίσθηση του δικαίου, αφοσίωση, υπευθυνότητα κ.ά.), η κοινωνία μεταδίδει σκόπιμα τη συσσωρευμένη γνώση, τις δεξιότητες και τις αξίες από τη μία γενιά στην άλλη.

Η Εκπαίδευση στο ΣΕΟ



* Η εκπαίδευση Στελεχών και Βοηθών Ομάδων, Εφόρων, Μελών Συμβουλίων, Μελών Τηλιμάτων Διοίκησης και Επιτροπών του Σ.Ε.Ο.

* Καθώς και ενήλικων ατόμων εκτός Οδηγισμού, που επιθυμούν να εργαστούν για τον Οδηγισμό και έχουν αποδεχτεί την Οδηγική Ιερολογία δίνοντας την Οδηγική Υπόσχεση.

* Η προώθηση Στελεχών και Εφόρων στον εκπαιδευτικό τομέα και η συνεχής ανανέωση των γνώσεων τους.

* Ο εκσυγχρονισμός και η ανανέωση των εκπαιδευτικών μεθόδων και του περιεχομένου των εκπαιδεύσεων.

* Σκοπός της είναι να σου παρέχει τα απαραίτητα εφόδια για να ανταποκριθείς με επιτυχία στον ρόλο σου και να βελτιώνεσαι διαρκώς.



Κλάδος Αστεριών

NEVER STOP LEARNING

- * Ειδικότερα, οκοπός της είναι να αποκτήσεις τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για να ανταποκρίνεσαι στις απαιτήσεις του ρόλου σου, εφαρμόζοντας τις δραστηριότητες που εμπίπτουν σε αυτόν, τουλάχιστον μια φορά.
- * Σε βοηθάει να συνειδητοποιήσεις τον ρόλο σου, μέρα με τη μέρα, βιωματικά, στην πράξη.
- * Πραγματοποιείται σύμφωνα με τις δικές σου ανάγκες και τον δικό σου ρυθμό μάθησης, ανάλογα με τον χρόνο που μπορείς ή θέλεις να διαδέσεις.
- * Έχεις δίπλα σου εκπαιδευτή που στηρίζει διαρκώς την προσπάθειά σου και λαμβάνεις ανατροφοδότηρη σχετικά με το αποτέλεσμα της δουλειάς σου.
- * Ακολουθεί τη ζωή της Ομάδας και εμπλουτίζει το πρόγραμμά της.
- * Χωρίζεται σε θεματικές ενότητες, για παράδειγμα: «Παιχνίδι», «Χαρακτηριστικά Ηλικιών», «Συμβούλια», οι οποίες περιλαμβάνουν έναν αριθμό σχετικών δραστηριοτήτων.
- * Σε κάθε ενότητα προτείνονται πηγές στις οποίες προτείνουμε να ανατρέξεις για βοήθεια. Μπορείς, επίσης, να χρησιμοποιήσεις και άλλες πηγές σε συνεργασία με τον εκπαιδευτή σου.
- * Οι ενότητες είναι οργανωμένες σε Τριψηνίες για να ακολουθούν τη ζωή της Ομάδας σου.
- * Τα κριτήρια είναι η σωστή προετοιμασία, λαμβάνοντας υπόψη τις πηγές, η πρωτοτυπία, η παρουσίαση/εκτέλεση της δραστηριότητας και γενικά η ολοκληρωμένη προσέγγιση. Το βασικό όμως κριτήριο είναι ότι θα μάθεις κάτι καινούργιο, θα εμπλουτίσεις τις γνώσεις σου και θα αποκτήσεις νέες κανότητες, μέσα από την εμπειρία σου.

!?

Αγαπημένε μου, Αρχηγέ, Υπαρχηγέ, Βοηθέ,
τώρα γνωρίζεις... ακολούθηρε και εσύ
στέλνοντας τη δηλωσημένη τοχή σου,
το μονοπάτι της Εκπαίδευσης!

Τοπικό Τυήλια Καβάλας - Ιος Γαλαζιάς

Εμμανουέλα Κοντοστόλη - Ζαχαρένιο Αστέρι

Ελέανα Μανδαλά - Χαρούμενο Αστέρι

Ιωάννα Πίνδερ - Φωτεινό Αστέρι

Αγνή Τερζίδου - Πρόθυμο Αστέρι

5



Κλάδος Αστεριών

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ ΟΥΡΑΝΟΣ ΓΕΜΑΤΟΣ ΑΣΤΕΡΙΑ

ΜΙΚΡΗ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΗ ΑΡΚΤΟΣ

Στην Ελληνική Μυθολογία η Καλλιστώ ήταν η κόρη του βασιλιά της Αρκαδίας Λυκάονα. Το όνομά της προήλθε από την ελληνική λέξη κάλλος, που σημαίνει ομορφιά (καλλίστη =η ομορφότερη). Η Καλλιστώ καυχιόταν συχνά για την ομορφιά της κι έτσι δημιουργήσε τον εγωισμό και τη ζήλια της Ήρας. Λέγεται



μάλιστα ότι συνδέθηκε με τον Δία και γέννησε τον μεγάλο ήρωα της Αρκαδίας, τον Αρκάδα. Μετά από αυτά τα γεγονότα, η Ήρα μεταμόρφωσε την Καλλιστώ σε αρκούδα έτσι ώστε να πάψει να υπερηφανεύεται για την ομορφιά της. Όταν ο Αρκάς μεγάλωσε, μια μέρα που πήγε στο δάσος για να κυνηγήσει, είδε τη μεταμόρφωμένη σε αρκούδα μητέρα του -που διατηρούσε όμως ανθρώπινη σκέψη και νόηση- και επομέαστηκε να την χτυπήσει με το τόξο. Τότε ο Δίας για να αποτρέψει αυτό το έγκλημα, να σκοτώσει το παιδί τη μητέρα του, τον μεταμόρφωσε σε αρκουδάκι κι έτσι ο Αρκάς αναγνώρισε τη μητέρα του. Επειδή όμως ο Δίας φοβήθηκε την οργή της Ήρας, μετέφερε και τους δύο στον ουρανό και τους μεταμόρφωσε σε αστερίσμους, βάζοντας τον Αρκτούρο για τους προστατεύει. Από τότε η Καλλιστώ είναι η Μεγάλη Άρκτος και ο Αρκάς η Μικρά Άρκτος, αλλά δεν μπορούν συναντηθούν ποτέ!

ΚΑΣΣΙΟΠΗ, ΠΕΡΣΕΑΣ, ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ



Σύμφωνα με την παράδοση η Κασσιόπη ήταν σύζυγος του Κηφέα και μητέρα της Ανδρομέδας. Επειδή η Κασσιόπη καυχήθηκε ότι ήταν ομορφότερη από την Ήρα και από τις Νηρήδες, προκάλεσε την οργή της Ήρας και των Νηρήδων, που ζήτησαν από τον θεό της θάλασσας, τον Ποσειδώνα, να την τιμωρήσει. Τότε, ο Ποσειδώνας έστειλε ένα κήτος, ένα φοβερό θαλάσσιο τέρας, που κατέστρεψε τα παράλια της χώρας της Κασσιόπης (Αιθιοπία στην Αφρική). Για να εξευμενισθεί ο Ποσειδώνας, το βασιλικό ζεύγος υποχρεώθηκε να δώσει την Ανδρομέδα να τη φάει το τέρας. Τότε εμφανίσθηκε ο Περσέας και τη γλίτωσε. Μετά τον θάνατό της, η Κασσιόπη μεταμόρφωθηκε σε αστερίσμο, όπως και οι υπόλοιποι ήρωες του μύθου.

Αυτοί είναι οι πιο γνωστοί αστερισμοί, το καλοκαίρι όπως στον ουρανό μπορούμε να διακρίνουμε 17 διαφορετικούς αστερισμούς. Πώς θα τους βυθίσουμε; Εύκολο, δοκίμασε την εφαρμογή για κινητά sky view free. Τότε σίγουρα θα έχεις όλα τα αστέρια στην τσέπη σου και πώς ξέρεις, ίσως να φανεί χρήσιμο και στην κατασκήνωση. Δοκίμασέ το πάντως, σίγουρα!

Σπιτική Λεμονάδα

Για να δροσιστείς το καλοκαίρι με υλικά της φύσης .

Υλικά που θα χρειαστείς :

6 λεμόνια .

2 πορτοκάλια .

2 ½ φλυτζάνια νερό .

2 φλυτζάνια ζάχαρη .



Εκτέλεση :

Βράζεις το νερό με τη ζάχαρη(σιρόπι) .

Στύβεις τα λεμόνια και τα πορτοκάλια και τα ρίχνεις στο σιρόπι .

Αφαιρείς τον αφρό όσο βράζει .

Στο τέλος προσθέτεις 2 φυλλαράκια δυόσμιο .

Όταν κρυώσει περνάς το μείγμα από σουρωτήρι και το τοποθετείς σε μπουκάλι .

Το σερβίρεις αραίωνοντάς το με νερό για να να το πιείς .

Συνταγή εύκολου παγωτού

Υλικά :

1 κουτί ζαχαρούχο γάλα .

1 κουτί γάλα εβαπορέ .

3 βανίλιες .

1 κουτί κρέμα MORFAT .

2 πακέτα μπισκότα πτι-μπερ .



Εκτέλεση :

Χτυπάμε όλα τα υλικά στο μίξερ μέχρι να πήξει το υλικό και να γίνει μια αφράτη κρέμα. Αφού τα χτυπήσουμε , προσθέτουμε, εάν θέλουμε, κομματάκια σοκολάτας, τρούφα ή γλυκό του κουταλιού.

Στη συνέχεια τοποθετούμε τα πτι-μπερ το ένα δίπλα στο άλλο σε ένα πιρέξ ή τάπερ μεγάλο, ρίχνουμε την κρέμα και την απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια και ξανά τοποθετούμε τα μπισκότα από πάνω με τον ίδιο τρόπο.

Τέλος βάζουμε στην κατάψυξη και το σερβίρουμε σε σχήμα σάντουιτς.

Φωτογραφική μηχανή

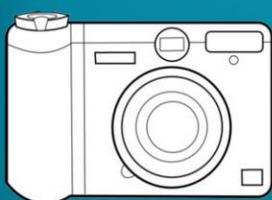
1. Κόβουμε τη σελίδα με το πατρόν της φωτογραφικής μηχανής και του φιλμ .

2. Στη συνέχεια σχεδιάζουμε δύο φορές τη φωτογραφική μηχανή σε χαρτόνι και σε όποιο χρώμα θέλουμε .

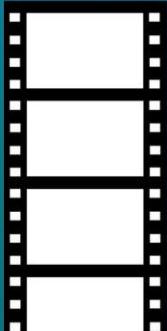
3. Αφαιρούμε τον εσωτερικό κύκλο και τα ενώνουμε χωρίς να κολλήσουμε την περιοχή γύρω από τον κύκλο ώστε να περνάει από μέσα το φιλμ με τις φωτογραφίες που έχουμε τοποθετήσει.



Στο φιλμ μπορούμε να βάλουμε φωτογραφίες από τις κατασκηνώσεις ή από τις συγκεντρώσεις μας.



Μπορείς να βγάλεις «Τα πάντα για μένα!»



Κλάδος Αστεριών

Καλοκαιρινή κατασκευή

Ένας γρήγορος, εύκολος και φθηνός τρόπος να δημιουργήσεις μια όμορφη καλοκαιρινή κατασκευή για το σπίτι.

Πάρε ένα μεγάλο βάζο (θα προτιμούσαμε ανακυκλώσιμο) και πρόσθεσε λίγη άμμο, κοχύλια μεγάλα και μικρά που θα μαζέψεις από τη θάλασσα, πέτρες κατά προτίμη λευκές ή μπορείς και να τις βάψεις, και ό,τι άλλο στολίδι καλοκαιρινό έχεις, όπως καραβάκια.

Στη συνέχεια τοποθέτησε ένα αρωματικό κερί. Τέλος, στο χείλος του βάζου μπορείς να τυλίξεις σπάγκο ή και κορδέλα τελειώνοντάς το με έναν ωραίο φιόγκο.



Καλό Καλοκαίρι και
Καλές Κατασκηνώσεις...



Συντακτική ομάδα :

Κοντοστόλη Εμμανουέλα - Τ.Τ.Καβάλας
Παπακώνσταντίνου Δήμητρα - Τ.Τ.Κοκοτηνής

Μανδαλά Ελέαννα - Τ.Τ.Καβάλας

Κιοσσέ Μαρία - Τ.Τ.Κιλκίς

Ντίνα Καρυδάκη - Βοηθός Εφόρου Κλάδου Αστεριών

Επιμέλεια Έκδοσης :

Αντιγόνη Κανταρέλη Έφορος Κλάδου Αστεριών.

Καλλιτεχνική Επιμέλεια :

Στέλιος Πρώκης - Τ.Τ.Καβάλας



Ιδιοκτήτης :

Σώμα Ελληνικού Οδηγισμού
Ξενοφώντος 10, 105 57 Αθήνα

Τηλέφωνο :

210 3235974,

FAX :

210 3235526

E-mail :

seo@seo.gr

www.seo.gr