

7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> - Μάθημα 17<sup>ο</sup> :

Φτιάχνουμε τον χαρταετό της τάξης μας για την Καθαρά Δευτέρα.

Μάθε πώς να φτιάχνεις τον χαρταετό της τάξης σου για την Καθαρά Δευτέρα. Οι οδηγίες κατασκευής είναι εδώ:

<https://www.helppost.gr/giortes/apokries/ftiaxno-xartaeto/>



Καθαρά Δευτέρα και πέταγμα χαρταετού!

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> - Μάθημα 17<sup>ο</sup> :

Βρίσκουμε νησίσσιμα φαγητά και συνταγές από όλη την Ελλάδα. Στη συνέχεια κάνουμε ένα πίνακα με φαγητά νησίσσιμα που μπορούμε να τρώμε κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής.

#### Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι στη γάστρα

##### Εκτέλεση συνταγής

Αρχικά, καθαρίζουμε το χταπόδι, το πλένουμε καλά και το κόβουμε σε μπουκιές. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι τύπου γουόκ, ή πλατιά και ρηχή κατσαρόλα και αφήνουμε το κρεμμύδι να μαραθεί ελαφρά, χωρίς να πάρει χρώμα. Τότε, προσθέτουμε το χταπόδι και το σοτάρουμε για λίγα λεπτά ώσπου να κοκκινίσει ελαφρά. Πασπαλίζουμε με το μπαχάρι και το γαρίφαλο κι ανακατεύουμε να πάει παντού. Προσθέτουμε τον πελτέ και τον τρίβουμε στην κατσαρόλα, να ψηθεί και να μοσχομυρίσει η ντομάτα. Σβήνουμε με το κρασί και αφού εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτουμε τις τριμμένες ντομάτες, πιπέρι καθώς και αρκετό ζεστό νερό, που να τα σκεπάζει. Κλείνουμε με καπάκι κι αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσει καλά το χταπόδι. Στην συνέχεια, βγάζουμε τη κανέλα και μεταφέρουμε το φαγητό στη γάστρα (κατά προτίμηση πήλινη) και υπολογίζουμε η σάλτσα του να είναι περίπου 1.5 λίτρο (δηλαδή 3:1) με το μακαρονάκι που θα ρίξουμε. Αλατίζουμε με προσοχή (αν το χταπόδι είναι φρέσκο είναι πιο αλμυρό κι ίσως δε χρειαστεί καθόλου). Προσθέτουμε το κοφτό μακαρονάκι και αν χρειάζεται, λίγο επιπλέον νερό (για να βράσει το ζυμαρικό) και ανακατεύουμε πολύ καλά να μην κολλήσουν. Τέλος, σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 10 με 12 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά μέχρι να βράσει το ζυμαρικό και να μείνει το φαγητό με λίγο ζουμάκι (δεν πρέπει να είναι τελείως στεγνό).

#### Ριζότο Θαλασσινών

##### Εκτέλεση Συνταγής

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και το κρεμμύδι μας, το οποίο έχουμε φιλοκόψει από πριν και το σωτάρουμε. Αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε 1 κ.γ. ζάχαρη. Έπειτα, όταν το κρεμμύδι αρχίσει να μαραίνεται και να ξανθαίνει λίγο, ρίχνουμε τα καλαμάρια, τις σουπιές και το χταπόδι. Σωτάρουμε, ανακατεύοντας και γυρνώντας όλα μας τα υλικά συνέχεια με μια ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε μια κούπα νερό και το ρύζι μας, συνεχίζουμε το ανακάτεμα

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

μέχρι να πάρει μια καλή βράση. Σβήνουμε με λίγο κρασί, το οποίο αφήνουμε να εξατμιστεί, για να μας δώσει τα αρώματα του. Αφού εξατμιστεί το κρασάκι, προσθέτουμε νερό για το βράσιμο. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα μας, όχι τελείως, και αφού πιει το νερό, προσθέτουμε τις γαρίδες και τα μύδια μας. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το αλατοπίπερο και λίγο πριν το τέλος τον ψιλοκομμένο άνηθο και ανακατεύουμε καλά. Σκεπάζουμε με μια πετσέτα και το καπάκι και κατεβάζουμε το φαγητό από την φωτιά για να τραβήξει τα υγρά του. Το αφήνουμε λίγο να τραβήξει και αυτό ήταν.

## Χορτόπιτα με άγρια χόρτα, σπανάκι και σπιτικό φύλλο

### Εκτέλεση Συνταγής

Πλένουμε και καθαρίζουμε τα χόρτα και το σπανάκι. Τα στραγγίζουμε και τα κόβουμε σε χοντρά κομμάτια. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα χόρτα με το σπανάκι και προσθέτουμε το μαιντανό, το δυόσμο, το μάραθο και τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια. Έπειτα σε μια κατσαρόλα βάζουμε ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε όλα τα χόρτα για 10 λεπτά να μαραθούν. Προσθέτουμε ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Παράλληλα ετοιμάζουμε το φύλλο που θα βάλουμε στη χορτόπιτα μας. Σε ένα μεγάλο μπολ (δείτε αυτά τα μπολ) βάζουμε το αλεύρι και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά του φύλλου, δηλαδή νερό, κρασί, ελαιόλαδο και αλάτι. Ζυμώνουμε καλά μέχρι να γίνει ομοιογενής ζύμη και να μην κολλάει στα χέρια. Εγώ για ευκολία, το κάνω στο μίξερ με το εργαλείο για ζύμωμα. Έπειτα, χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο μέρη και «ανοίγουμε» λεπτό φύλλο με τον πλάστη. Όσο πιο λεπτό φύλλο μπορούμε, τόσο καλύτερα. Βουτυρώνουμε ένα μεγάλο ταψί, και απλώνουμε το ένα φύλλο στο κάτω μέρος. Εναλλακτικά, μπορείτε να ψήσετε την χορτόπιτα στη σε φόρμα σιλικόνης. Από πάνω βάζουμε όλα τα χόρτα που τσιγαρίσαμε στην αρχή, και κλείνουμε την χορτόπιτα από πάνω με το άλλο φύλλο. Κοιτάμε να μην υπάρχουν κενά γύρω-γύρω. Τέλος, χαράζουμε την χορτόπιτά μας σε τετράγωνα κομμάτια και την αλείφουμε με τον κρόκο. Ψήνουμε τη χορτόπιτα για 50 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς. Κοιτάμε να μην αρπάξει το φύλλο από πάνω. Αν θέλουμε με ένα μαχαίρι κοιτάμε να έχει ψηθεί το κάτω φύλλο. Μόλις ψηθεί, την αφήνουμε να κάτσει για λίγη ώρα και μετά κόβουμε την χορτόπιτα σε τετράγωνα κομμάτια και σερβίρουμε.

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

## Καλαμάρια γεμιστά με ρύζι, ψημένα στα φούρνο

### Εκτέλεση Συνταγής

Καταρχάς καθαρίζουμε τα καλαμάρια, δηλαδή αδειάζουμε την σακούλα τους και τα ξεπλένουμε πολύ καλά. Κόβουμε τα κεφάλια τους τα οποία θα τα χρησιμοποιήσουμε στη γέμιση, και ψιλοκόβουμε τα πλοκάμια και το υπόλοιπο μέρος του κεφαλιού. Προσοχή: Αφαιρούμε τα μάτια από τα κεφάλια των καλαμαριών. Τώρα ετοιμάζουμε τη γέμιση. Βάζουμε μια κατσαρόλα στη φωτιά και ρίχνουμε το μισό ελαιόλαδο, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο και τα σωτάρουμε για 2-3 λεπτά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα κεφάλια από τα καλαμάρια και τα πλοκάμια. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε το λεμόνι, τις μισές ντομάτες, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό κι ένα φλιτζάνι νερό. Αφήνουμε να σιγοβράσουν όλα μαζί για 15 λεπτά περίπου. Συμπληρώνουμε 2 φλιτζάνια νερό, ρίχνουμε το ρύζι και ανακατεύουμε. Τέλος, σιγοψήνουμε τη γέμιση των καλαμαριών με ανοιχτό το καπάκι της κατσαρόλας μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά. Αφήνουμε την γέμιση να κρυώσει. Μόλις κρυώσει λίγο η γέμιση, παίρνουμε ένα μικρό κουτάλι και γεμίζουμε τα καλαμάρια μας (τις κουκούλες τους). Κλείνουμε κάθε γεμιστό καλαμάρι με μια οδοντογλυφίδα για να μην χυθεί έξω η γέμιση στο ψήσιμο και τα βάζουμε σε πυρέξ ή ταψί. Προσθέτουμε πάνω στα καλαμάρια τις υπόλοιπες ντομάτες, αλατοπιπερώνουμε και περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και 1/2 φλιτζανιού νερό. Σκεπάζουμε τα γεμιστά καλαμάρια με ένα αλουμινόχαρτο και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για μισή ώρα. Εναλλακτικά, τα βάζουμε μέσα σε σωτέζα ή γάστρα που αντέχει στο φούρνο και τα σκεπάζουμε με το καπάκι. Στη μισή ώρα, τα ξεσκεπάζουμε και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 20 ακόμα λεπτά για να πάρουν χρώμα τα γεμιστά καλαμάρια μας δηλαδή να ροδίσουν. Τα γεμιστά καλαμάρια σερβίρονται ζεστά και μπορούμε να τα κόψουμε σε χοντρές φέτες.

## Ντοματοκεφτέδες (σαντορινιοί)

Οι τοματοκεφτέδες είναι ένα από τα πιο αγαπημένα ορεκτικά/εδέσματα, και αυτή εδώ είναι μια καταπληκτική συνταγή από την Σαντορίνη. Πρόκειται για μια θεσπέσια συνταγή για τοματοκεφτέδες, τους οποίους μπορεί να έχετε δοκιμάσει αν έχετε ταξιδέψει στη Σαντορίνη μας. Τα υλικά της συνταγής είναι για περίπου 30 τοματοκεφτέδες. Παίρνουμε ένα μεγάλο βαθύ μπολ και ρίχνουμε μέσα ενάμισι μεγάλο φλιτζάνι κόκκινες, αποφλοιωμένες και εξαιρετικά ψιλοκομμένες ντομάτες. Σημειώστε, ότι για να αποφλοιώσουμε σωστά μία ντομάτα, θα πρέπει με ένα μαχαιράκι να χαραχούμε ένα σταυρουδάκι στη βάση της, μετά να την

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

πετάξουμε για δύο μόλις λεπτά σε μία κατσαρόλα με νερό που βράζει, μετά να τις βρέξουμε κάτω από τη βρύση με κρύο νερό και μετά, με το μαχαιράκι, να πιάσουμε καθεμιά από τις τέσσερις άκρες που έχουμε κάνει στο σταυρουδάκι και να την τραβήξουμε προς τα κάτω βγάζοντας εύκολα τη φλούδα. Σημειώστε επιπρόσθετα, ότι στην προκειμένη περίπτωση, όταν λέμε ψιλοκόβουμε την τομάτα, δεν εννοούμε με το μαχαίρι πάνω στο ξύλο, γιατί ούτε το κόψιμο θα γίνει σωστά, ούτε το ζουμί θα μείνει. Προτιμήστε, ένα ηλεκτρονικό chopper, δηλαδή, ένα αυτόματο κόφτη λαχανικών και φρούτων. Αν βαριέστε, ή αδυνατείτε πάντως να κάνετε κάτι τέτοιο εσείς, αγοράστε από το σουπερ μάρκετ ένα χάρτινο κουτάκι με έτοιμες αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες τομάτες, τύπου Pommaro. Στο μπολ, ρίχνουμε επίσης: μισό φλιτζάνι εξαιρετικά ψιλοκομμένες πρασουλίδες, μία σελίδα σκόρδο πολύ ψιλοκομμένη, μία κουταλιά σούπας πολύ ψιλοκομμένο μαϊντανό, μισή κουταλιά τσαγιού ρίγανη, ένα τέταρτο κουταλιάς τσαγιού τριμμένης κανέλας, μία πρέζα φρέσκια μέντα, ένα τέταρτο της χούφτας αλάτι, μία πρέζα φρέσκο μαύρο τριμμένο πιπέρι και τέλος, ένα μεγάλο γεμάτο φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις μαζί με μία γεμάτη κουταλιά τσαγιού μπέικινγκ πάουντερ. Ανακατεύουμε πάρα πολύ καλά όλα τα υλικά που έχουμε βάλει στο μπολ. Τόσο καλά, όσο να πάρουν τη μορφή και την πυκνότητα ενός πολύ παχύρρευστου κουρκουτιού. Βάζουμε ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο βαρύ τηγάνι. Όταν κάψει το λάδι, πιάνουμε με ένα κουτάλι της σούπας μικρές ποσότητες από το κουρκούτι μας και τις πετούμε στο καυτό λάδι. Δένοντας το κουρκούτι στο καυτό λάδι, παίρνει τη μορφή ενός πλακουτσωτού κεφτέ. Όταν δούμε τους τοματοκεφτέδες μας να παίρνουν στο τηγάνι μας ένα χρυσοκίτρινο χρώμα και να γίνονται κριτσανιστοί, τους βγάζουμε από το τηγάνι με μία τρυπητή κουτάλα και τους στεγνώνουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας που έχουμε βάζει πάνω σε μία πιατέλα. Τραβάμε το χαρτί με το λάδι που έχει απορροφηθεί και σερβίρουμε.

Πηγή: <https://www.supersyntages.gr/eidos-sintagis/nistisima-fagita?page=1>

## Νησίσιμα Ξαγητά

Ντοματοκεφτέδες (σαντορινιοί)

Καλαμάρια γεμιστά με ρύζι, ψημένα στα φούρνο

Χορτόπιτα με άγρια χόρτα, σπανάκι και σπιτικό φύλλο

Ριζότο Θαλασσινών

Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι στη γάστρα

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας

Ντολμαδάκια Γιαλαντζί

Όσπρια (Φακές, Αρακάς, Φασολάκια κ.λπ.)

Πατατόπιτα

Γεμιστά φτωχά με ρύζι



Η νηστεία και η προσευχή είναι άσκηση για τον χριστιανό.

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup> - Μάθημα 17<sup>ο</sup> :

Δοκιμάζουμε τις ικανότητές μας στη μαγειρική. Επιλέγουμε ένα απλό νηστίσιμο γλυκό και το φτιάχνουμε όλοι μαζί στην τάξη. Κερνάμε και το άλλο τμήμα και τους ευχόμαστε «Καλή Σαρακοστή!».

#### Υλικά Συνταγής

- 1 φλ. ταχίни
- 3 κ.σ μέλι ή σιρόπι σφενδάμου (maple syrup)
- 1/2 φλ. νιφάδες βρώμης χωρίς γλουτένη
- 4 κ.σ σταγόνες μαύρης σοκολάτας ή ψιλοκομμένη σοκολάτα χωρίς ζάχαρη
- 4 κ.σ ινδική καρύδα
- 4 κ.σ σούπας κολοκυθόσπορο
- 2 κ.σ λιναρόσπορο
- 1 κ.γλ κανέλα
- λιωμένη σοκολάτα χωρίς ζάχαρη για την επικάλυψη

#### Εκτέλεση

Για τα νηστίσιμα και υγιεινά τρουφάκια ενέργειας με βρώμη,

συγκεντρώνουμε όλα τα υλικά που θα χρειαστούμε για τη συνταγή. Συνεχίζοντας τα vegan υγιεινά τρουφάκια ενέργειας,

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μπολ.

Ανακατεύουμε με κουτάλι τα υλικά μέχρι να ενωθούν και να μπορούμε να τα πλάσουμε σε τρουφάκια ενέργειας.

Πλάθουμε μικρές μπουκιές και τις αραδιάζουμε σε πιατέλα.

Βουτάμε τα υγιεινά τρουφάκια τα μισά μέσα σε λιωμένη σοκολάτα ή γαρνίρουμε με γραμμές σοκολάτας.

Διατηρούμε τα vegan τρουφάκια ενέργειας με ταχίни στο ψυγείο και τα απολαμβάνουμε όποια ώρα θελήσουμε μια γλυκιά μπουκιά που θα μας γεμίσει ενέργεια.

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

Πηγή Συνταγής: <https://www.argiro.gr/recipe/troufakia-energeias-me-vromi-kai-tachini/>



Νόστιμα, υγιεινά και νησίσιμα!

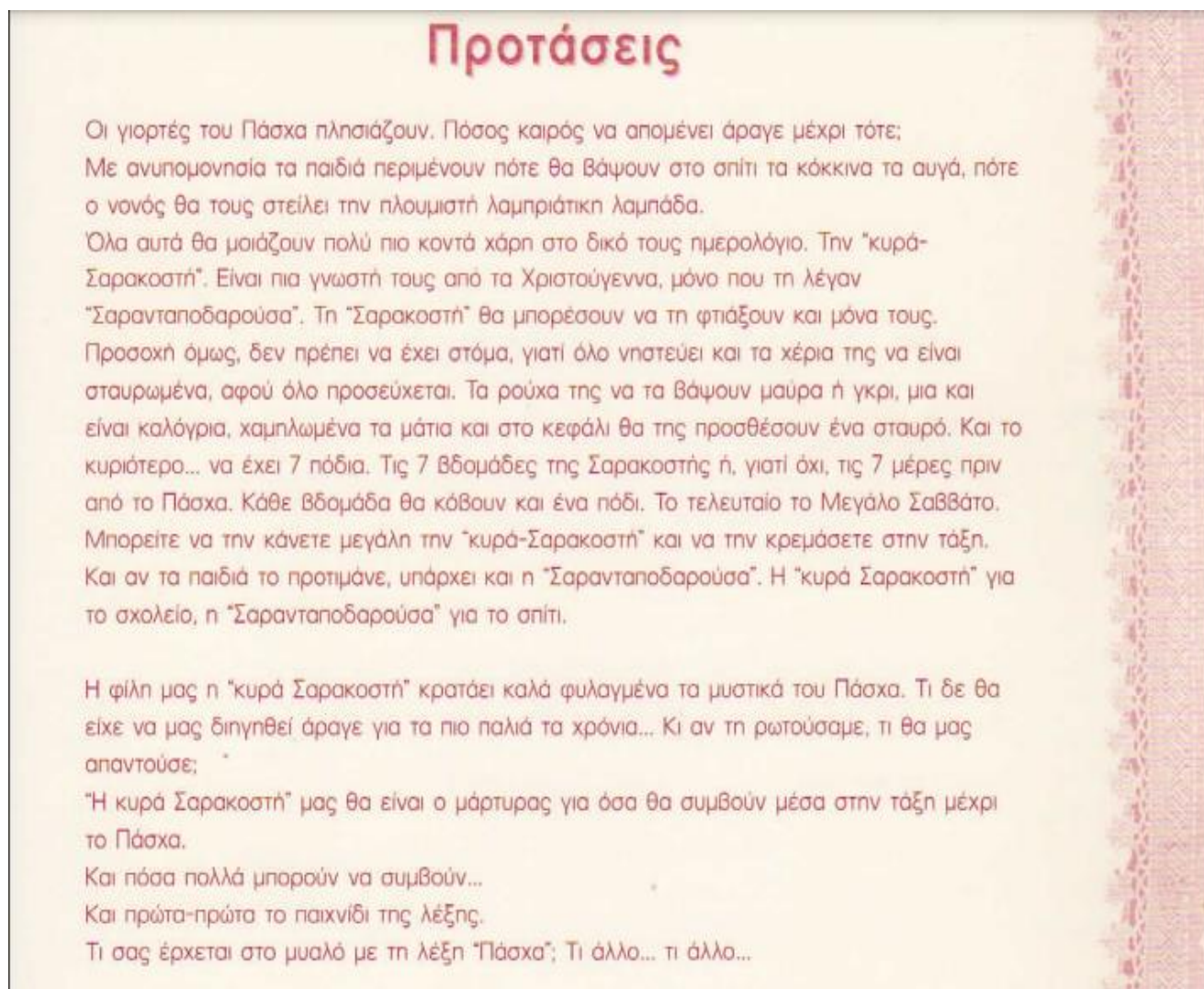
*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*



## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 3<sup>η</sup> - Μάθημα 17<sup>ο</sup> :

Συμβουλευόμαστε τον φάκελο του Μουσείου Μπενάκη και φτιάχνουμε τη δική μας κυρά-Σαρακοστή: μία μεγάλη για την τάξη και μία μικρή για το δωμάτιό μας.



### Προτάσεις

Οι γιορτές του Πάσχα πλησιάζουν. Πόσος καιρός να απομένει άραγε μέχρι τότε; Με ανυπομονησία τα παιδιά περιμένουν τότε θα βάψουν στο σπίτι τα κόκκινα τα αυγά, τότε ο νονός θα τους στείλει την πλουμιστή λαμπριάτικη λαμπάδα.

Όλα αυτά θα μοιάζουν πολύ πιο κοντά χάρη στο δικό τους ημερολόγιο. Την "κυρά-Σαρακοστή". Είναι πια γνωστή τους από τα Χριστούγεννα, μόνο που τη λέγαν "Σαρανταποδαρούσα". Τη "Σαρακοστή" θα μπορέσουν να τη φτιάξουν και μόνο τους.

Προσοχή όμως, δεν πρέπει να έχει στόμα, γιατί όλο νηστεύει και τα χέρια της να είναι σταυρωμένα, αφού όλο προσεύχεται. Τα ρούχα της να τα βάψουν μαύρα ή γκρι, μια και είναι καλόγρια, χαμπλωμένα τα μάτια και στο κεφάλι θα της προσθέσουν ένα σταυρό. Και το κυριότερο... να έχει 7 πόδια. Τις 7 εβδομάδες της Σαρακοστής ή, γιατί όχι, τις 7 μέρες πριν από το Πάσχα. Κάθε βδομάδα θα κόβουν και ένα πόδι. Το τελευταίο το Μεγάλο Σαββάτο. Μπορείτε να την κάνετε μεγάλη την "κυρά-Σαρακοστή" και να την κρεμάσετε στην τάξη. Και αν τα παιδιά το προτιμάνε, υπάρχει και η "Σαρανταποδαρούσα". Η "κυρά Σαρακοστή" για το σχολείο, η "Σαρανταποδαρούσα" για το σπίτι.

Η φίλη μας η "κυρά Σαρακοστή" κρατάει καλά φυλαγμένα τα μυστικά του Πάσχα. Τι δε θα είχε να μας διηγηθεί άραγε για τα πιο παλιά τα χρόνια... Κι αν τη ρωτούσαμε, τι θα μας απαντούσε;

"Η κυρά Σαρακοστή" μας θα είναι ο μάρτυρας για όσα θα συμβούν μέσα στην τάξη μέχρι το Πάσχα.

Και πόσα πολλά μπορούν να συμβούν...

Και πρώτα-πρώτα το παιχνίδι της λέξης.

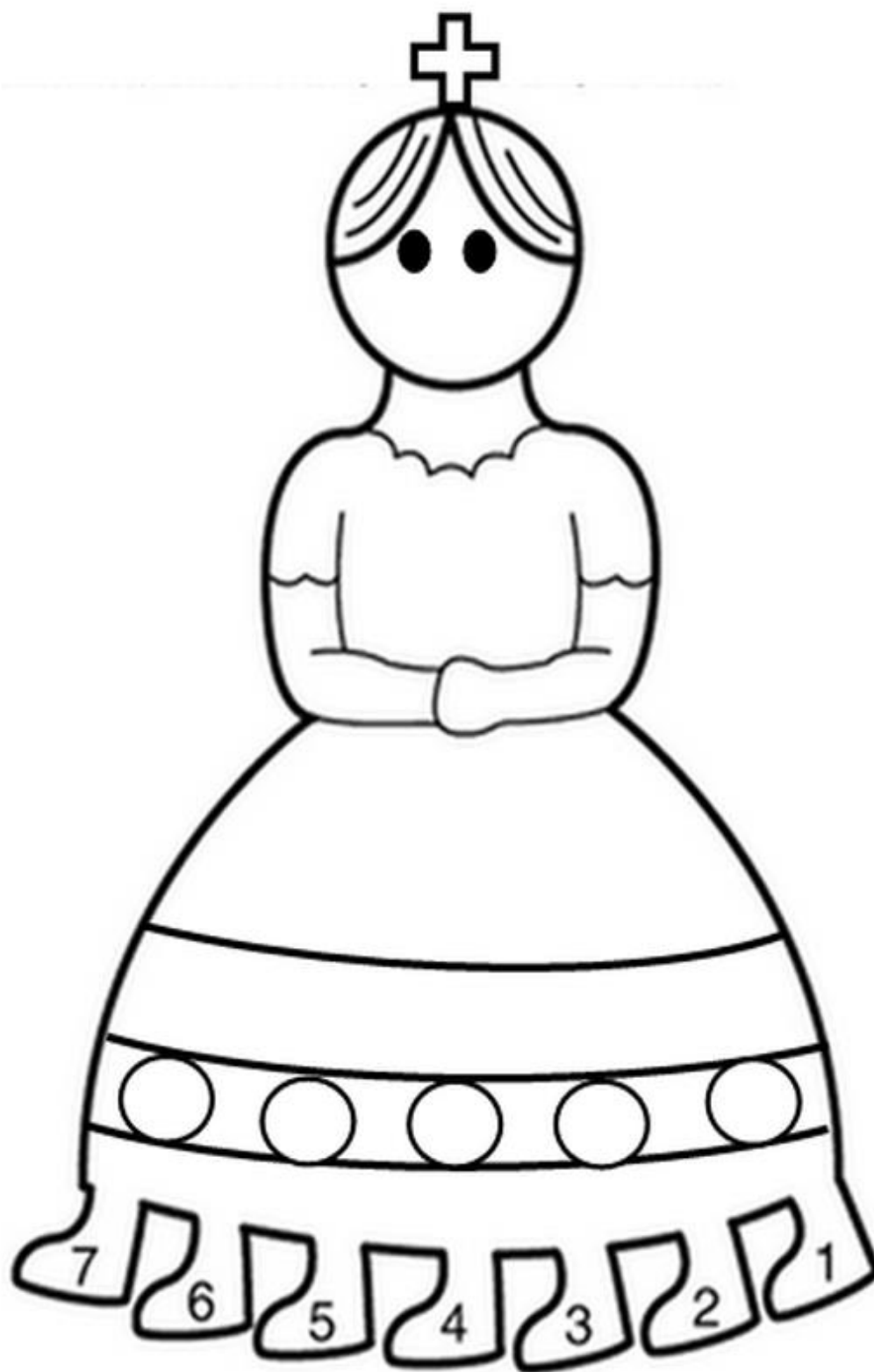
Τι σας έρχεται στο μυαλό με τη λέξη "Πάσχα"; Τι άλλο... τι άλλο...

Πηγή-Σελίδα 7:

<https://www.benaki.org/images/educations/pdf/Easter002.pdf>

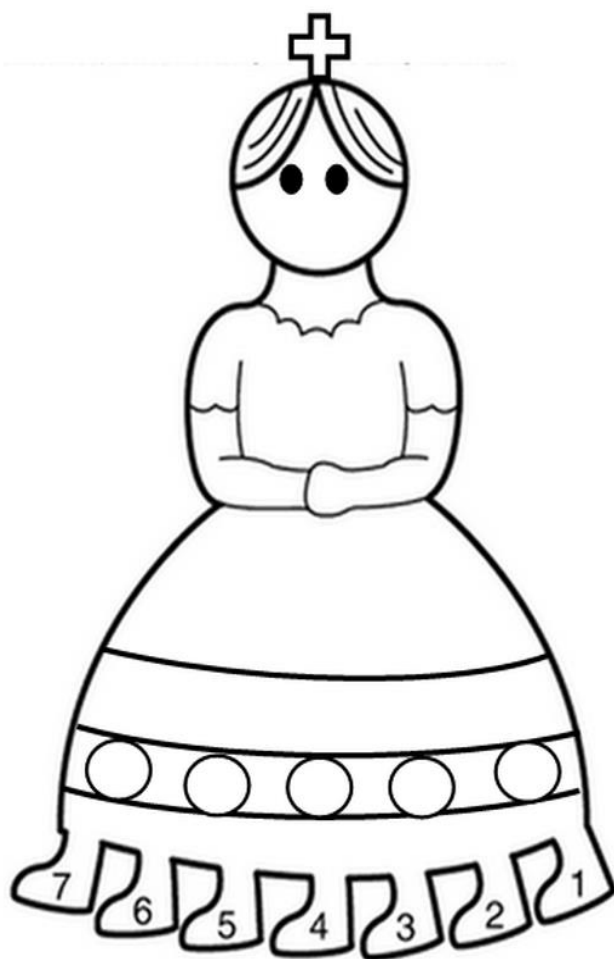
*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

Μεγάλη για την τάξη:



Απλά και Κατανοητά η Γνώση!

Μικρή για το δωμάτιο:



Απλά και Κατανοητά η Γνώση!

## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 4<sup>η</sup> - Μάθημα 17<sup>ο</sup> :

Φτιάχνουμε τη δική μας νηστεία. Αρχικά, συζητώ με την ομάδα μου τι σημαίνει «νηστεία». Έπειτα, αποφασίζουμε ο καθένας από εμάς να επιλέξει, για μία εβδομάδα, να μην παρακολουθήσει τηλεόραση ή να μην ανοίξει τον ηλεκτρονικό του υπολογιστή ή να μην παίξει το αγαπημένο του ηλεκτρονικό παιχνίδι κ.λπ. Μετά από μία εβδομάδα όλοι μαζί στην ομάδα συμπληρώνουμε τον παρακάτω πίνακα:

Όνομα	Τι αποφάσισα να μην κάνω;	Τα κατάφερα;	Τι με δυσκόλεψε;	Τι έκανα αντί γι' αυτό που νήστεψα;
Βασίλης	Να μην παίξω ηλεκτρονικό.	Προσπάθησα πολύ και τα κατάφερα.	Σκεφτόμουν ότι δεν θα τερματίσω την πίστα που ήθελα.	Βοήθησα τον /τη πατέρα/μητέρα μου στη μαγειρική.
Δέσποινα	Να μην παίξω στο τάμπλετ.	Προσπάθησα πολύ και τα κατάφερα.	Δεν ήξερα τι να κάνω τις ελεύθερες ώρες μου.	Κάλεσα μια φίλη μου και φτιάξαμε μαζί ένα νηστίσιμο γλυκό.



Ας μην ξεχνάμε τους ανθρώπους που ζουν δίπλα μας!

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> - Μάθημα 18<sup>ο</sup> :

Βρίσκομαι και εγώ την ημέρα της εισόδου του Χριστού στα Ιεροσόλυμα. Περιγράφω στην ομάδα μου με μία λέξη το βασικό συναίσθημα που ένιωσα βλέποντας το γεγονός αυτό να ξετυλίγεται μπροστά στα μάτια μου. Γράφουμε όλοι τα συναισθήματά μας σε μικρά χαρτάκια και τα κολλάμε σε ένα μεγάλο χαρτί.

Βρίσκομαι κι εγώ την ημέρα της εισόδου του Χριστού στα Ιεροσόλυμα. Γράφω τα συναισθήματά μου σε μικρά χαρτάκια και τα κολλάω σε ένα μεγάλο χαρτί:

- Συγκίνηση
- Χαρά
- Ενθουσιασμό
- Ελπίδα
- Ασφάλεια



*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup> - Μάθημα 18<sup>ο</sup> :

Μαθαίνουμε τα κάλαντα του Λαζάρου και ζυμώνουμε λαζαράκια.

#### Τα κάλαντα του Λαζάρου

Έρθε ο Λάζαρος, ήρθαν τα Βάγια,  
ήρθε των Βαγιών η εβδομάδα.  
Ξύπνα Λάζαρε και μην κοιμάσαι,  
ήρθε η μέρα σου και η χαρά σου.  
Πού ήσουν Λάζαρε; Πού ήσουν κρυμμένος;  
Κάτω στους νεκρούς, σαν πεθαμένος.  
Δε μου φέρνετε, λίγο νεράκι,  
που 'ν' το στόμα μου πικρό φαρμάκι.  
Δε μου φέρνετε λίγο λεμόνι,  
Που 'ν' το στόμα μου, σαν περιβόλι.  
Έρθε ο Λάζαρος, ήρθαν τα Βάγια,  
ήρθε η Κυριακή που τρων' τα ψάρια.

Σήκω Λάζαρε και μην κοιμάσαι,  
ήρθε η μάνα σου από την πόλη,  
σου 'φέρε χαρτί και κομπολόι.  
Γράψε Θόδωρε και συ Δημήτρη,  
γράψε Λεμονιά και Κυπαρίσσι.  
Το κοφνάκι μου θέλει αυγά,  
κι η τσεπούλα μου θέλει λεφτά.  
Βάγια, Βάγια και Βαγιώ.  
τρώνε ψάρι και κολιό.  
Και την άλλη Κυριακή,  
τρώνε το ψητό τ' αρνί.



Λαζαράκια

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> - Μάθημα 18<sup>ο</sup> (Σελίδα 100):

Κατασκευάζουμε στην ομάδα μας το ημερολόγιο της Μεγάλης Εβδομάδας. Γράφουμε μία πρόταση για τα γεγονότα της κάθε ημέρας.

Μεγάλη Δευτέρα: Η Εκκλησία θυμάται τον Ιωσήφ τον Πάγκαλο και το γεγονός της άκαρπης συκιάς που ξεράθηκε, όταν ο Κύριος την καταράστηκε.

Μεγάλη Τρίτη: Η Εκκλησία θυμάται την παραβολή των 10 Παρθένων.

Μεγάλη Τετάρτη: Η Εκκλησία θυμάται το γεγονός της αλείψεως του Κυρίου με μύρο από μια αμαρτωλή (πόρνη) γυναίκα.

Μεγάλη Πέμπτη: Η Εκκλησία θυμάται τον Μυστικό Δείπνο.

Μεγάλη Παρασκευή: Η Εκκλησία θυμάται τα Άγια Πάθη.

Μεγάλο Σάββατο: Η Εκκλησία θυμάται την κάθοδο του Ιησού στον Άδη.

Κυριακή του Πάσχα: Η Εκκλησία τιμά και θυμάται την Ανάσταση του Κυρίου.



Η Σταύρωση του Χριστού

Απλά και Κατανοητά η Γνώση!

## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup> - Μάθημα 18<sup>ο</sup> (Σελίδα 100):

Γράφουμε δύο επιστολές, μία προς τον Πόντιο Πιλάτο και μία προς τους Ιουδαίους αρχιερείς, για να υποστηρίξουμε τον Ιησού.

Επιστολή προς Πιλάτο: Οι Ιουδαίοι αρχιερείς θα σας στείλουν να καταδικάσετε έναν αθώο. Υποστηρίζουν, ότι κάνει πράγματα τα οποία δεν είναι σύμφωνα με τη πίστη τους και χρησιμοποιούν ψέματα και ψευδομάρτυρες για να τον καταδικάσουν σε θάνατο. Γι' αυτό το λόγο θα τον στείλουν σε εσάς, με την ελπίδα τους να τον σταυρώσετε. Αυτός ο άνθρωπος δεν έχει κάνει κανένα κακό. Είναι κοντά σε όλους τους ανθρώπους, τους έκανε καλά, πραγματοποίησε θαύματα, ακόμα και έναν άνθρωπο τον ανέστησε από τους νεκρούς. Αυτό το σπουδαίο άνθρωπο θέλουν να σκοτώσουν. Μη καταδικάσετε αυτόν τον Άγιο άνθρωπο, θα είναι κρίμα και άδικο.

Επιστολή προς τους Ιουδαίους αρχιερείς: Αγαπητοί αδελφοί έχετε στρέψει τη κακία σας εναντίον αυτού του ανθρώπου και είναι τελείως άδικο. Δεν είναι σωστό να διαδίδετε ψέματα γι' αυτόν, έχει κάνει τόσα καλά για εμάς. Έδωσε φως σε τυφλούς, ομιλία σε άλαλους, ανέστησε ανθρώπους, ενώ άλλους έσωσε από το θάνατο. Για πολλούς είναι ο Μεσσίας, ο Υιός του Θεού που τόσα χρόνια περίμενε ο λαός μας. Μιλήστε μαζί του για να δείτε την αλήθεια. Μη καταδικάσετε αυτόν τον αθώο και Άγιο άνθρωπο.



Πόντιος Πιλάτος και Ιησούς

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*



7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 3<sup>η</sup> - Μάθημα 18<sup>ο</sup> (Σελίδα 100):

Ένας Ιουδαίος, ένας μαθητής του Χριστού και ένας Ρωμαίος στρατιώτης βρίσκονται κάτω από τον σταυρό τις στιγμές της σταύρωσης του Χριστού. Δραματοποιούμε τον διάλογο που έχουν.

Μαθητής: Δεν του άξιζε να είναι αυτή τη στιγμή πάνω στο σταυρό.

Στρατιώτης: Πράγματι, αυτός ο άνθρωπος είχε κάτι ξεχωριστό.

Ιουδαίος: Πιστεύετε ακόμα τα ψέματά του;

Μαθητής: Δείτε ξεκάθαρα την αλήθεια, αυτός ο άνθρωπος έκανε τόσα θαύματα.

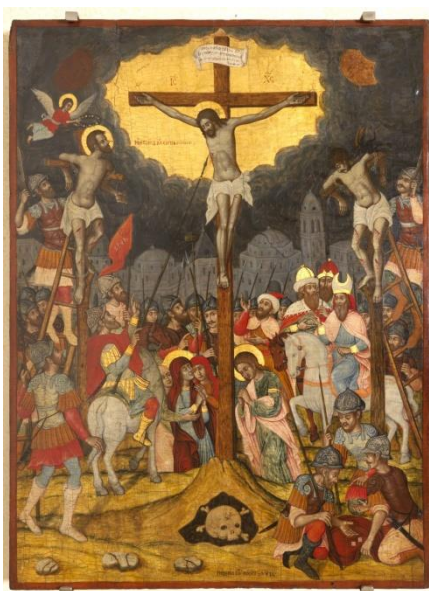
Στρατιώτης: Όντως, δεν του άξιζε να είναι πάνω στο σταυρό.

Ιουδαίος: Έχετε δίκιο, είναι αθώος τελικά.

Μαθητής: Αυτός ο άνθρωπος είναι ο Χριστός, ο Υιός του Θεού.

Στρατιώτης: Αλήθεια και εγώ έτσι πιστεύω.

Ιουδαίος: Είναι όντως ο σωτήρας μας, αυτός που περιμέναμε για να μας σώσει.



Ἄρον ἄρον, σταύρωσον αὐτόν.

Απλά και Κατανοητά η Γνώση!

7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 4<sup>η</sup> - Μάθημα 18<sup>ο</sup> (Σελίδα 100):

Πώς συνέβη η αναγγελία της Ανάστασης του Χριστού στις Μυροφόρες από τον άγγελο;  
Δημιουργούμε μια θεατρική αναπαράσταση.

Αφηγητής: Όταν οι Μυροφόρες έφτασαν στον τάφο, αντίκρισαν τον τάφο ανοιχτό, χωρίς το βαρύ λιθάρι, τότε εκείνες, μπήκαν στον τάφο και τι να δουν! Το σώμα του Ιησού δεν ήταν εκεί! Δεξιά τους είδαν έναν άγγελο με λευκά ρούχα, που άστραφταν!

-Μυροφόρες: «Μα, πού είναι;»

-Άγγελος: «Μη φοβάστε! Ξέρω ποιον γυρεύετε. Τον Ιησού που σταυρώθηκε . Δεν είναι εδώ. Αναστήθηκε. Τρέξτε γρήγορα να το πείτε στους μαθητές του».

-Μυροφόρες: «Πάμε! Πρέπει να μεταφέρουμε το χαρούμενο μήνυμα!»

Αφηγητής: Έτσι, οι Μυροφόρες έμαθαν για την Ανάσταση του Χριστού από τον άγγελο!

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> - Μάθημα 19<sup>ο</sup> :

Ακούμε κομμάτια κλασικής μουσικής στην τάξη εμπνευσμένα από την Εβδομάδα των Παθών. Αφήνουμε το καθένα από αυτά να μας απορροφήσει και να μας προκαλέσει σκέψεις και συναισθήματα. Εμπνεόμαστε και γράφουμε ένα δικό μας τίτλο για το κάθε κομμάτι. Στο τέλος, η δασκάλα ή ο δάσκαλός μας μας αποκαλύπτει τον τίτλο που έδωσε ο συνθέτης στο κομμάτι, και τον συγκρίνουμε με τον δικό μας.

1. (Κύριε, εσύ που μας κυβερνάς (Herr Unser Herrscher), από τα Κατά Ιωάννη Πάθη του Γιόχαν Σεμπάστιαν Μπαχ) J.S. Bach: St. John Passion, BWV 245 / Part One - No.1 Chorus: "Herr, unser Herrscher":  
<https://www.youtube.com/watch?v=MAf7OgzHJ0M>
2. (Ελέησέ με (Erbarme Dich), από τα κατά Ματθαίον Πάθη του Γιόχαν Σεμπάστιαν Μπαχ) Johann Sebastian Bach - St Matthew Passion BMW 244, Aria (Alt) Erbarme Dich: <https://www.youtube.com/watch?v=FAPOUAoHIiY>
3. (Οι τελευταίοι επτά λόγοι του Ιησού στο σταυρό (The Seven Last Words of Christ) του Γιόζεφ Χάυντ) Franz Joseph Haydn - The Seven Last Words of Christ (String Quartet): <https://www.youtube.com/watch?v=SjkzXf1Ln20>
4. (Αλληλούια (Hallelujah), από τον Μεσσία του Γκέοργκ Φρίντριχ Χαίντελ) Händel Messiah - Hallelujah Chorus: <https://www.youtube.com/watch?v=usfiAsWR4qU>

Δώσε τον τίτλο που νομίζεις, χωρίς να επηρεαστείς από τους τίτλους των συνθετών!



Ο Φραντς Γιόζεφ Χάυντν, ήταν Αυστριακός συνθέτης, ένας από τους σημαντικότερους της κλασικής εποχής της μουσικής, 1732-1809.

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup> - Μάθημα 19<sup>ο</sup> :

Παρατηρούμε τον περίτεχνο «Επιτάφιο του Παγώνη» (σελ. 103) που βρίσκεται στην Ιερά Μονή Ξηροποτάμου. Χωρίζουμε το έργο σε 4 μέρη κι εμείς χωριζόμαστε σε 4 ομάδες. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα:

- περιγράφει: δηλαδή καταγράφει με ακρίβεια ό,τι βλέπει, προσέχοντας τις λεπτομέρειες.
- επεξεργάζεται: δηλαδή καταγράφει σκέψεις ή συναισθήματα πάνω σε ό,τι παρατήρησε και τα ανακοινώνει στην υπόλοιπη τάξη.

Παρατηρώ τον περίτεχνο «Επιτάφιο του Παγώνη», που βρίσκεται στην Ιερά Μονή Ξηροποτάμου. Επίλεξε με την ομάδα σου ποιο μέρος από τα τέσσερα θα διαλέξετε!



Επιτάφιος του Παγώνη, 17ος αι., Μονή Ξηροποτάμου

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> - Μάθημα 19<sup>ο</sup> (Σελίδα 106):

Αναπαριστούμε το «Πάσχα της Φύσης», δηλαδή το πέρασμα από τον Χειμώνα στην Άνοιξη με ζωγραφική, κατασκευές και κολάζ με λουλούδια.

Εμπνεύσου από τις παρακάτω εικόνες:



Παπαρούνες



Μαργαρίτα



Από τον χειμώνα στην άνοιξη

**Απλά και Κατανοητά η Γνώση!**

## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> - Μάθημα 19<sup>ο</sup> (Σελίδα 109):

Βρίσκουμε έθιμα για το Πάσχα από διάφορα μέρη. Γεμίζουμε ένα μεγάλο χαρτόνι με τα έθιμα που είναι κοινά σε όλα τα μέρη και ένα άλλο με έθιμα που είναι διαφορετικά.

#### Κοινά Πασχαλινά Έθιμα

Ως γνωστό τα έθιμα του Πάσχα στην Ελλάδα κατέχουν μία σημαντική θέση και τηρούνται κάθε χρόνο με ευλάβεια από τον ελληνικό λαό. Μπορεί να διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή, ωστόσο ένα είναι σίγουρο πως αυτά που ακολουθούν δεν λείπουν ποτέ από κάθε ελληνικό σπίτι την περίοδο της εορτής του Πάσχα.

#### Ο θόρυβος

Οι χαρμόσυνες καμπάνες, τα βεγγαλικά, τα γέλια, οι χαρούμενες φωνές και το φως των λαμπάδων δημιουργούν μια μοναδική ατμόσφαιρα το βράδυ της Ανάστασης. Ο θόρυβος είναι στοιχείο που απομακρύνει το κακό και το δαιμονικό πνεύμα. Το φως της Αναστάσεως συμβολίζει τη δύναμη, το φως της αγάπης και της γνώσης.

#### Η πασχαλινή λαμπάδα

Το βράδυ του Σαββάτου κάθε πιστός κρατάει από μία λαμπάδα. Τα παιδάκια συνηθίζεται να λαμβάνουν δώρο μία λαμπάδα μαζί με ένα σοκολατένιο αυγό από τις νονές και τους νονούς τους.

Το έθιμο της πασχαλινής λαμπάδας χρονολογείται από τα πρώτα χρόνια του Χριστιανισμού. Την εποχή εκείνη τις ημέρες του Μεγάλου Σαββάτου και της Κυριακής του Πάσχα βαφτίζονταν νεοφώτιστοι χριστιανοί.

Πιστεύεται ακόμα ότι η λαμπάδα αναπαριστά το φως που έφερε ο Ιησούς Χριστός στην ανθρωπότητα μέσω της Ανάστασής του νικώντας έτσι, το σκοτάδι και το θάνατο.

Το χρώμα της πασχαλινής λαμπάδας έχει και εκείνο με τη σειρά του τον δικό του συμβολισμό. Το απόγευμα προς βράδυ της Μεγάλης Παρασκευής, στην περιφορά του Επιταφίου οι πιστοί κρατάνε λαμπάδες σε χρώμα καφέ, γεγονός που συμβολίζει το πένθος των πιστών, το θάνατο και τα Πάθη του Χριστού.

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

Λευκές και χρωματιστές λαμπάδες υφίσταται να κρατάνε οι πιστοί το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου, στην Ανάσταση, συμβολίζοντας με τον τρόπο αυτό τον εορτασμό της Αναστάσεως, το συναίσθημα της χαράς και της αγάπης.

### Το σημάδι του σταυρού

Αμέσως μετά τη Λειτουργία, πιστοί μεταφέρουν το Άγιο Φως στο σπίτι τους και σχηματίζουν τρεις φορές έναν σταυρό στην εξώπορτά τους με τον καπνό της λαμπάδας τους στο πάνω μέρος της πόρτας για καλή τύχη.

Αφού εισέλθουν στο σπίτι ανάβουν με το ίδιο φως το καντήλι που έχουν στα εικονίσματα του σπιτιού και φροντίζουν να το κρατήσουν αναμμένο για αρκετό καιρό, ιδανικά όλο τον χρόνο για να ανανεωθεί την επόμενη Ανάσταση.

### Τα κόκκινα αυγά

Πολλοί είναι εκείνοι που αναρωτιούνται γιατί βάφουμε αυγά κόκκινα το Πάσχα. Το βάψιμο των κόκκινων αυγών είναι το καθιερωμένο πασχαλινό έθιμο που λαμβάνει χώρα την Μεγάλη Πέμπτη.

Τα βαμμένα ή διακοσμημένα αυγά συγκαταλέγονται στα έθιμα Πάσχα εδώ και πολλά χρόνια, ήδη πριν από τα χρόνια του Χριστού. Στην αρχαία Ρώμη, στην Αίγυπτο, στην Κίνα και στην Περσία συνήθιζαν να μοιράζουν τα αυγά στις γιορτές της άνοιξης καθώς αποτελούσαν σύμβολο γονιμότητας και σεβασμού.

Στο ελληνικό Πάσχα, κάθε Μεγάλη Πέμπτη ή Κόκκινη Πέμπτη συνηθίζεται κάθε νοικοκυριό να βάφει τα αυγά του στις αποχρώσεις που επιθυμεί. Το κόκκινο είναι το χρώμα που κυριαρχεί, παρ' όλα αυτά πολλοί είναι εκείνοι που επιλέγουν να βάψουν τα αυγά τους πολύχρωμα, μπλε, ροζ, κίτρινα και πράσινα.

Η Μεγάλη Πέμπτη είναι η μέρα του Μυστικού Δείπνου, όπου ο Ιησούς προσέφερε άρτο και οίνο στους δώδεκα μαθητές του, δύο στοιχεία που συμβολίζουν το σώμα και το αίμα του Ιησού Χριστού.

Οι χριστιανοί συμβολίζουν με το βάψιμο των αυγών σε κόκκινο χρώμα το αίμα του Ιησού που έσταξε όταν σταυρώθηκε, και με το αυγό τον τάφο από τον οποίο εξήλθε. Υπάρχει μία λαϊκή ιστορία που ισχυρίζεται ότι όταν αναστήθηκε ο Χριστός δεν το πίστεψε κανείς. Μία γυναίκα

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

που κρατούσε ένα καλάθι με αυγά έκανε την εξής ερώτηση για να πειστεί: Μπορεί να γίνουν τα αυγά από άσπρα κόκκινα; Και πράγματι είχαν γίνει.

## Το τσούγκρισμα των κόκκινων αυγών

Το βράδυ της Ανάστασης ή το πρωί της Κυριακής του Πάσχα κάθε πιστός διαλέγει ένα βαμμένο αυγό και το τσουγκρίζει με τα αυγά των άλλων, λέγοντας τη φράση «Χριστός Ανέστη» και λαμβάνοντας την απάντηση «Αληθώς ο Κύριος».

Το τσούγκρισμα των πασχαλινών αυγών συμβολίζει την Ανάσταση του Κυρίου και τη γέννηση. Για παράδειγμα όταν σπάει το κέλυφος του αυγού και βγαίνει από μέσα μια νέα ζωή, έτσι και το αυγό του Πάσχα συμβολίζει το καινούργιο, τη δημιουργία και την αρχή μιας νέας ζωής.

## Η μαγειρίτσα

Άλλο ένα έθιμο είναι η μαγειρίτσα, μία σούπα που τα βασικά συστατικά είναι χορταρικά και εντόσθια ζώου. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια συνηθίζεται η προσθήκη μανιταριών αντί για συκωτάκια και έντερα, η οποία είναι μία πιο υγιεινή και ενναλακτική λύση.

Οι σαράντα μέρες της σαρακοστής ξεκινάνε με την Καθαρά Δευτέρα. Την περίοδο της νηστείας οι χριστιανοί προετοιμάζουν τον εαυτό τους για το Πάσχα, ασκώντας σώμα και πνεύμα.

Η μαγειρίτσα είναι το πρώτο πιάτο που καταναλώνεται μετά τη νηστεία της σαρακοστής και στην ουσία προετοιμάζει τον οργανισμό για να μπει σιγά σιγά ξανά στην κρεατοφαγία χωρίς να του πέσει βαρύ το πιάτο της επόμενης μέρας καθώς στην Ελλάδα συνηθίζεται η κατανάλωση του αρνιού την Κυριακή του Πάσχα.

Τα χόρτα της μαγειρίτσας συμβολίζουν τα πικρά χόρτα που συνηθίζαν να τρώνε οι Εβραίοι προς ανάμνηση της σκλαβιάς τους από τους Αιγύπτιους. Ανά περιοχές της Ελλάδας πραγματοποιούνται κάποιες μικρές παραλλαγές στην εκτέλεση της μαγειρίτσας. Στην Πάτρα συνηθίζουν να την φτιάχνουν άσπρη αυγολέμονο, στην Κέρκυρα, τα λεγόμενα «τσιλίχουρδα» περιέχει άνηθο, σκόρδο, μαιντανό και λευκό κρασί.

## Τσουρέκια και πασχαλινά κουλουράκια

Είναι γνωστό πως κάθε περιοχή της Ελλάδας έχει τα δικά της πασχαλινά έθιμα και εδέσματα, ωστόσο είναι δύο γλυκά που δεν λείπουν ποτέ από κανένα πασχαλινό τραπέζι.

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*



Ο λόγος φυσικά για τα πασχαλιάτικα τσουρέκια και κουλουράκια που μπορεί οι παραλλαγές στις συνταγές τους να ποικίλλουν, μοιράζονται όμως ένα κοινό χαρακτηριστικό που δεν είναι άλλο από το σχήμα τους.

Το σχήμα πλεξούδας πρωταγωνιστεί και συμβολίζει την απομάκρυνση των κακών πνευμάτων, όπως και το αλεύρι συμβολίζει την Ανάσταση του Κυρίου καθώς ζωντανεύει και μεταμορφώνεται σε νόστιμο γλυκό.

## Το ψητό αρνί

Το έθιμο του αρνιού στη σούβλα προέρχεται από τις παραδόσεις του Εβραϊκού λαού, οι οποίοι έβαφαν την είσοδο των σπιτιών τους με το αίμα του θυσιαζόμενου αρνιού προς τιμή και ανάμνηση της εξόδου από την Αίγυπτο.

Άλλη μία άποψη αναφέρεται σε μία ποιμενική εορτή που λάμβανε χώρα την πανσέληνο της εαρινής ισημερίας. Πρόκειται για μια θυσία αρνιού, ώστε ο Θεός να πάρει το μερίδιό του και να εξασφαλίσει την γονιμότητα του ποιμνίου.

## Η Πασχαλιά

Τι συμβολίζει άραγε η πασχαλιά; Το συγκεκριμένο λουλούδι χαρακτηρίζεται συχνά ως προάγγελος της άνοιξης καθώς με την εποχή της άνθισής τους σηματοδοτούν εάν η άνοιξη θα έρθει νωρίς ή αργά.

Το χρώμα έχει και εκείνο τη δική του σημασία. Πασχαλιές με μωβ άνθη αντιπροσωπεύουν το δυνατό συναίσθημα της αγάπης, ενώ τα λευκά άνθη συμβολίζουν τη νεανική αθωότητα.

## Πώς γιορτάζουν το Πάσχα σε διάφορα μέρη της Ελλάδας

Σε αυτό το σημείο θα ανακαλύψουμε ποια είναι τα Πασχαλινά έθιμα της Ελλάδας.

Οι περισσότεροι Έλληνες αρέσκονται να περνάνε τις γιορτές του Πάσχα οικογενειακά, παρέα με τα αγαπημένα τους πρόσωπα, αφήνοντας της μεγαλουπόλεις και ταξιδεύοντας στα πάτρια εδάφη.

## Πασχαλινά έθιμα στην Κέρκυρα

Το νησί που σφύζει από ζωή καθώς αποτελεί τον νούμερο ένα προορισμό κατά την περίοδο του Πάσχα.

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

Η Κέρκυρα γιορτάζει και τιμάει το Άγιο Πάσχα με τρόπο ξεχωριστό που δεν μπορεί να συγκριθεί με καμία άλλη περιοχή στον κόσμο. Η αίγλη και η θρησκευτική λαμπρότητα πρωταγωνιστούν, συνθέτοντας ένα μαγευτικό τοπίο.

Ας δούμε τι είναι αυτό που κάνει τόσο μοναδική τον εορτασμό στο νησί του Ιονίου, στην όμορφη Κέρκυρα:

- Μπορεί να διαφέρει ημερολογιακά το Ορθόδοξο με το Καθολικό Πάσχα, παρ' όλα αυτά, η Καθολική εκκλησία συμμετέχει ενεργά σε όλες τις Ορθόδοξες εκδηλώσεις και γιορτάζει μαζί.
- Χορωδίες, μουσική, φιλαρμονικές, ο επιβλητικός ναός του Άγιου Σπυρίδωνα, η ανοιξιιάτικη ατμόσφαιρα και οι εκδηλώσεις που ξεκινούν από το Σάββατο του Λαζάρου και τελειώνουν την Τρίτη του Πάσχα είναι λίγα από τα στοιχεία που θα βιώσετε και θα σας κρατήσουν συντροφιά κατά τη διάρκεια του Πάσχα.
- Κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Εβδομάδας, η Κέρκυρα «ντύνεται» στα μωβ. Ο μωβ φωτισμός κυριαρχεί παντού, σε όλο το νησί, στους κεντρικούς δρόμους, αλλά και στα μικρά χωριουδάκια, χρώμα που συμβολίζει το πένθος και τα Πάθη του Ιησού.
- Το βράδυ της Μεγάλης Πέμπτης επισκέπτες και κάτοικοι του νησιού έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά τις προετοιμασίες και να ακούσουν την «πρόβα τζενεράλε» των φιλαρμονικών για τους πένθιμους ήχους που θα ακολουθήσουν τις δύο επόμενες μέρες.
- Τη Μεγάλη Παρασκευή οι πομπές των Επιταφίων από κάθε ναό διασταυρώνονται όλες μαζί στο κέντρο της πόλης. Καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής, στην άκρη του δρόμου είναι τοποθετημένα χιλιάδες αναμμένα κεράκια, γεγονός που έχει μεταφορική σημασία και συμβολίζει την ένδειξη του δρόμου που πρέπει να ακολουθηθεί.
- Το Μεγάλο Σάββατο η Κέρκυρα ξυπνάει από νωρίς το πρωί με το έθιμο της αναπαράστασης του σεισμού που ακολούθησε την Ανάσταση του Ιησού Χριστού και το οποίο πραγματοποιείται στην Παναγία των Ξένων. Στη συνέχεια, την ίδια ημέρα, λαμβάνει χώρα ο Επιτάφιος του Αγίου Σπυρίδωνα που έχει καθιερωθεί κάθε χρονιά από το 1574 για το Μεγάλο Σάββατο.
- Λίγο πριν το μεσημέρι του Μεγάλου Σαββάτου αναβιώνει το έθιμο των «μπότηδων», το γνωστό σπάσιμο των κανατιών, το οποίο σύμφωνα με τους Κερκυραίους διώχνει το κακό. Οι φιλαρμονικές ξεχύνονται στους δρόμους του νησιού χαρίζοντας την αίσθηση της θριάμβευσης και του έντονου θορύβου.

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

• Θα έχετε την ευκαιρία να γευτείτε την παραδοσιακή κερκυραϊκή κουζίνα, γεύσεις όπως τα τσιλίχουρδα, κοινώς η κερκυραϊκή μαγειρίτσα, η φογάτσα (το κερκυραϊκό πασχαλινό τσουρέκι) και οι κολομπίνες (είδος χριστόψωμου).

## Κοζάνη

Με πρωτότυπο τρόπο επιλέγουν να γιορτάσουν την Ανάσταση οι Κοζανίτες. Όλοι οι κάτοικοι συγκεντρώνονται στο νεκροταφείο του Αγίου Γεωργίου και με αναμμένες τις λαμπάδες τους περιμένουν να ακούσουν το «Χριστός Ανέστη», ενώ βρίσκονται γύρω από το μνήμα του νεκρού τους.

Πριν πάρουν το δρόμο για τα σπίτια τους, δεν ξεχνούν να αφήσουν ένα κόκκινο βαμμένο αυγό για να «χορτάσει» όπως λένε το χαμένο μέλος της οικογένειάς τους.

## Καλαμάτα

Το απόγευμα της Κυριακής του Πάσχα αναβιώνει του έθιμο του «σαϊτοπόλεμου» που γιορτάζει και τιμάει τον αγώνα της απελευθέρωσης του 1821. Τα λεγόμενα «μπουλούκια» ντυμένα με παραδοσιακές φορεσιές και οπλισμένα με σαϊτες ετοιμάζονται να μπουν στη μάχη. Στο τέλος το έπαθλο πάει στην ομάδα που ξεχωρίζει.

## Πάτρα

Στην πατρίδα του ελληνικού καρναβαλιού το Πάσχα είναι ξεχωριστό. Την Μεγάλη Παρασκευή πλήθος κόσμου συγκεντρώνεται στα δύο κοιμητήρια της πόλης για την περιφορά του Επιταφίου.

Την επόμενη μέρα, το Μεγάλο Σάββατο και όταν φτάσει η ώρα της Πρώτης Ανάστασης, ο ιερέας μετά από ώρες κλεισμένος στο ιερό, βγαίνει από την ωραία πύλη και πετάει με δύναμη τα μπότια για να σπάσουν, την ώρα που από τον γυναικωνίτη πέφτουν λουλούδια σε πολλά χρώματα.

Την ίδια ώρα πλήθος κόσμου, καταστηματαρχες και κάτοικοι της πόλης, συγκεντρώνονται στο κέντρο και πετούν ποτήρια, πιάτα και ότι άλλο μπορεί να σπάσει με σκοπό να κάνουν θόρυβο.

## Μάνη

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

Στη Μάνη τιμούνε την παράδοση. Τη δεύτερη μέρα του Πάσχα σε πολλά χωριά της Μάνης λαμβάνει χώρα το έθιμο της λιτανείας. Ίερείς και πιστοί με εικόνες και σταυρούς στο χέρι ξεκινούν από τις εκκλησίες για να κάνουν τον γύρο του χωριού ψέλνοντας αναστάσιμα τροπάρια.

Προορισμός τους είναι τα κοιμητήρια, εκεί όπου τα μνήματα είναι στολισμένα με φρέσκα λουλούδια, βαμμένα αυγά και πασχαλιάτικα κουλουράκια. Ενώ στους τάφους των νεκρών που έφυγαν από τη ζωή πριν το Πάσχα είναι τοποθετημένα μεγάλα κουλούρια, όπως το μέγεθος ενός ψωμιού, τα λεγόμενα «δοξάρια».

## Πιερία

Με αυγομαχίες γιορτάζουν τη δεύτερη μέρα του Πάσχα οι πιστοί στον Άνω Άγιο Ιωάννη Πιερίας. Ένα έθιμο που έχει τις ρίζες του στον ποντιακό ελληνισμό και κάθε χρόνο συγκεντρώνει πλήθος επισκεπτών.

Ο κάθε αυγομάχος έχει στην κατοχή του 20 βαμμένα κόκκινα αυγά, τα οποία τα μάζευε προσεκτικά ολόκληρο τον χρόνο για να είναι έτοιμος να συμμετάσχει στον διαγωνισμό. Ο αυγομάχος που θα μείνει τελευταίος με ένα αυγό στο χέρι θα είναι και ο νικητής.

## Κρήτη

• Κάθε Μεγάλη Παρασκευή το παζάρι των Βουκολιών αποτελεί σημείο αναφοράς για την πόλη των Χανίων. Ήδη από την περίοδο της Τουρκοκρατίας, το παζάρι των Βουκολιών λειτουργούσε κάθε Σάββατο και ήταν ένας από τους σημαντικότερους χώρους για οικονομικές συναλλαγές και κοινωνικές σχέσεις.

Οι μέρες που το παζάρι πλημμύριζε από κόσμο ήταν ο Δεκαπενταύγουστος και η Μεγάλη Παρασκευή. Την Μεγάλη Παρασκευή ήταν και η μέρα που γινόταν τα συνοικέσια. Για τον λόγο αυτό και κατέβαιναν πολλές κοπέλες από τα γύρω χωριά.

Στις μέρες μας είναι μία εμποροπανήγυρη βγαλμένη από παλιές εποχές, εικόνες όμορφες και παραδοσιακές που σώζονται μέχρι και σήμερα.

• Στο χωριό Γκαγκάλων, λίγο πριν την Ανάσταση, τα παιδιά συνηθίζουν να μαζεύουν ξύλα, τα αφήνουν στο προαύλιο της εκκλησίας σχηματίζοντας ένα βουνό και φτιάχνοντας στην κορυφή ένα σκιάχτρο χρησιμοποιώντας ένα παλιό κουστόμι που υποτίθεται πως είναι ο Ιούδας.

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

Την ώρα που ο ιερέας λέει το «Χριστός Ανέστη» ανάβουν φωτιά και καίνε τον Ιούδα ώστε να διώξουν το κακό.

• Κρήτη και γιορτή χωρίς καλό φαγητό και νόστιμους μεζέδες, δε γίνεται! Ήδη από την Μεγάλη Πέμπτη ξεκινούν οι προετοιμασίες για το πασχαλινό τραπέζι. Αρχίζουν το ζύμωμα για τα καλτσούνια, τα λυχναράκια, τα τσουρέκια και τις λαμπροκουλούρες μέσα στις οποίες τοποθετούνται από ένα έως τρία κόκκινα αυγά.

Το οικογενειακό τραπέζι της Μεγάλης Πέμπτης είναι στρωμένο με νόστιμα ντολμαδάκια, ενώ την Μεγάλη Παρασκευή στο τραπέζι πρωταγωνιστούν οι χοχλιοί.

### Μύκονος και Μήλος

Το απόγευμα της Κυριακής του Πάσχα, όλοι οι κάτοικοι μαζεύονται στις κεντρικές πλατείες των νησιών και καίνε τον «Ιούδα».

### Αμοργός

Την Κυριακή του Πάσχα μικροί και μεγάλοι συγκεντρώνονται στα προαύλια των εκκλησιών και παίρνουν μέρος σε ομαδικά παραδοσιακά παιχνίδια.

### Κύθνος

Το έθιμο της κούνιας αναβιώνει στην κεντρική πλατεία του χωριού, όπου στήνεται μία κούνια. Αγόρια και κορίτσια ντυμένα με παραδοσιακές στολές κουνιούνται εναλλάξ. Σύμφωνα με αυτό το έθιμο όποιο αγόρι κουνήσει ένα κορίτσι και το αντίθετο, δεσμεύεται σε γάμο.

### Σίφνος

Το πασχαλινό αρνί ψήνεται σε πήλινο δοχείο, στο λεγόμενο «μαστέλο» με φρέσκα μυρωδικά όπως άνηθο και κόκκινο κρασί. Στο γιορτινό τραπέζι δεν γίνεται να λείπει η μελόπιτα, ένα τοπικό γλυκό από μέλι, μυζήθρα και αυγό.

### Άγιο Όρος

Το πρωί της Κυριακής, στο πασχαλινό τραπέζι το ψάρι και η ψαρόσουπα έχουν την τιμητική τους, ενώ το μεσημέρι της ίδιας ημέρας η Ακολουθία της Αγάπης ψάλλεται από τους μοναχούς σε επτά διαφορετικές γλώσσες.

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*



Το έθιμο των «μπότηδων»

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup> - Μάθημα 19<sup>ο</sup> (Σελίδα 109):

Βρίσκουμε πληροφορίες για το έθιμο του Μοιρολογιού της Παναγίας. Πού συμβαίνει, πότε και πώς;

#### Το "Μοιρολόι της Παναγίας"

Το Μοιρολόι ή Καταλόι της Παναγίας είναι ένα εντυπωσιακό μακροσκελέστατο ποίημα, που το συναντάμε σε περίπου 256 παραλλαγές σε όλη την Ελλάδα και χρονολογείται περίπου από τον 14ο - 15ο αιώνα. Προσεγγίζοντας το μαρτύριο του Θεάνθρωπου Ιησού με μια μοναδική ευαισθησία, το στιχούργημα αυτό αποτελεί έναν επιτάφιο Θρήνο που περιγράφει κυρίως την άφατη θλίψη της Παναγίας για την άδικη σταύρωση του Μονογενή Της. Μέσα από αυτό οι γυναίκες συμπαραστέκονται στην Παρθένο και ακολουθούν το Χριστό σε όλη την πορεία του από το δικαστήριο εμπρός στον Πιλάτο μέχρι την Ανάσταση. Συνήθως τραγουδιέται από γυναίκες μετά την ακολουθία της Σταύρωσης τη Μεγάλη Πέμπτη, όταν οι γυναίκες μένουν στην εκκλησία να «ξενυχτίσουν το νεκρό» ή μπροστά από τον επιτάφιο τη Μεγάλη Παρασκευή.

Αν και υπάρχουν κατά τόπους διαφορές, σε επί μέρους στοιχεία του τραγουδιού ή στη μελωδική του εκφορά, η δομή και η φόρμα του Μοιρολογιού καθώς και η λειτουργία του παρουσιάζουν εντυπωσιακές ομοιότητες από την Κάτω Ιταλία μέχρι τον Πόντο και την Κύπρο. Είναι χαρακτηριστικό πως σύμφωνα με πληροφορία που καταγράφεται στο βιβλίο του Samuel Baud-Bovy (Δοκίμιο για το Ελληνικό Τραγούδι, Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα, Ναύπλιο 1984), ακόμη και «τουρκόφωνοι Χριστιανοί, οι Καππαδόκες από τα Φάρασα και τα Σύλατα τραγουδούσαν στη τουρκική γλώσσα το Μοιρολόι της Παναγίας. Κάποιοι θεωρούν το μοιρολόι της Παναγίας σαν τα Θρηνητικά κάλαντα της Μ. Παρασκευής. Στην Σκιάθο το λένε την Μεγάλη Πέμπτη ομάδες παιδιών, που γυρνούν από σπίτι σε σπίτι, κρατώντας καλαμένιους σταυρούς στολισμένους με λουλούδια της άνοιξης. Στο Παλαιοχώρι της Λέσβου παλιά θεωρούσαν καλό να λένε το μοιρολόι της Παναγίας τρεις φορές τη μέρα, όλη τη Σαρακοστή. «Έκαναν τις δουλειές τους το βράδυ κι έλεγαν της Παναγίας το καταλόγι, πολλές φορές δακρύνοντας για τον πόνο της Μάνας του Χριστού»

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

Σήμερον μαύρος ουρανός,

σήμερον μαύρη μέρα,

σήμερον εσταυρώσανε,

τον πάντων βασιλέα.

Σήμερον όλοι θλίβονται

και τα βουνά λυπούνται.

Σήμερον έβαλαν βουλήν

οι άνομοι Εβραίοι,

οι άνομοι και τα σκυλιά

οι τρισκαταραμένοι.

Σαν κλέφτη τον επιάσανε

και σαν φονιά τον πάνε

και στου Πιλάτου τις αυλές

εκεί τον τυραγνάνε.

Κι' η Παναγιά η δέσποινα

κ' οι άλλες οι γυναίκες

έπιασαν το στρατί στρατί,

στρατί το μονοπάτι.

Το μονοπάτι τς' έβγαλε

μεσ' στου ληστή την πόρτα.

Τηρά δεξιά, τηρά ζερβά,

κανέναν δεν γνωρίζει.

Τηρά και δεξιότερα

βλέπει τον Άγιο Γιάννη

-Άγιε μου Γιάννη Πρόδρομε

και βαπτιστή του γιού μου

μην είδες τον υγιόκα μου

και σένα δάσκαλό σου;

-Δεν έχω γλώσσα να σου πω

γλώσσα να σου μιλήσω,

δεν έχω χεροπάλαμο,

για να σου τονε δείξω.

Βλέπεις εκείνον τον γυμνό,

τον παραπονεμένο,

οπού φορεί πουκάμισο

στο αίμα βουτημένο;

Οπούναι τα ματάκια του

ραμμένα με μετάξι,

κι οπού φορεί στην κεφαλή

αγκάθινο στεφάνι;

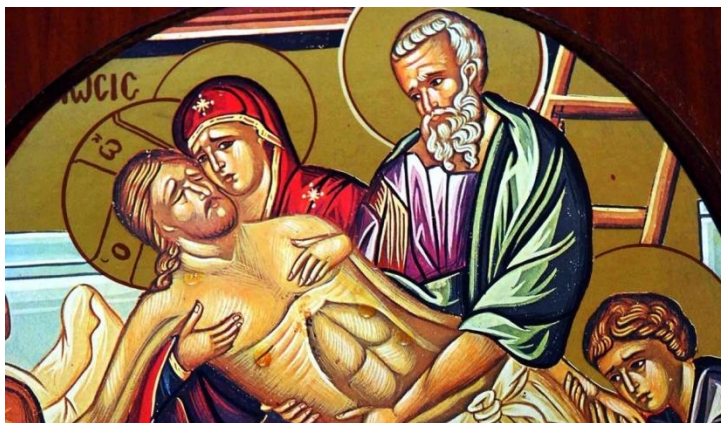
Εκείνος είναι ο γιόκας σου

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*



και μένα δάσκαλός μου.

Πηγή: <https://greekcultureellinikospolitismos.wordpress.com/2018/04/06/to-moiroloitis-panagias-megali-pempti/>



Σήμερον μαύρος ουρανός,  
σήμερον μαύρη μέρα,  
σήμερον εσταυρώσανε,  
τον πάντων βασιλέα.

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*

## 7<sup>η</sup> Ενότητα: «Χριστός Ανέστη»: Γιορτάζοντας το Πάσχα

### Δραστηριότητα 3<sup>η</sup> - Μάθημα 19<sup>ο</sup> (Σελίδα 109):

Φτιάχνουμε λαμπάδες στην τάξη για να τις κρατήσουμε εμείς ή, ακόμη καλύτερα, για να τις δωρίσουμε σε παιδάκια κάποιου ιδρύματος ή νοσοκομείου της περιοχής μας.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον ιερέα της ενορίας σας, ώστε να σας προμηθεύσει φυσικά κεριά. Ύστερα, με τη βοήθεια του/της δασκάλου/ας, μπορείτε να αγοράσετε ξύλινα στολίδια και κορδέλες, ώστε να στολίσετε και να ομορφύνετε τις λαμπάδες σας. Σε συνεργασία με τον δάσκαλο των εικαστικών σας, θα μπορούσατε να μάθετε την τεχνική του ντεκουπάζ και να δημιουργήσετε ξεχωριστές λαμπάδες! Όταν ολοκληρώσετε τις λαμπάδες σας, μπορείτε να τις κρατήσετε ή, ακόμα καλύτερα, να τις δωρίσετε σε παιδάκια κάποιου ιδρύματος ή νοσοκομείου της περιοχής σας.



Μία πράξη αποκτά νόημα όταν γίνεται με αγάπη!

### Συμβουλές:

1. Διακόσμησε τη λαμπάδα από τη μέση και κάτω!
2. Καλύτερα μην βάλεις πολλά στολίδια, για να μη βαρύνει πολύ η λαμπάδα!
3. Να θυμάσαι πως η πράξη που κάνεις έχει καλό σκοπό!
4. Εάν δωρίσεις τη λαμπάδα σου, φρόντισε να την προσφέρεις σε ειδικό κουτί, ώστε να μην σπάσει!

*Απλά και Κατανοητά η Γνώση!*