



ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ

ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

Εξόρμηση 2023'' Μεσσηνιακή Μάνη''





5 Απριλίου 2023 έως 8 Απριλίου 2023

Υπεύθυνος καθηγητής: Κος Παπαλέξης Αντώνης

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΤΩΝ ΟΜΙΛΩΝ ΕΞΟΡΜΗΣΗΣ

ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

Κος Μπεκατώρος Σπύρος

Κα Παναγιωτοπούλου Γεωργία

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

Κα Φράγκου Στασινή

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

Κα Γεωργαλά Πηγή- Κος Παπαλέξης Αντώνης

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

Κα Γεωργαλά Πηγή

(Ιδιαίτερες ευχαριστίες στην Κα Φράγκου για τη βοήθεια στο υλικό του περιοδικού)

Η ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ ΕΞΟΡΜΗΣΗΣ 2023

ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΒΕΡΩΝΗ ΜΑΡΙΑ-ΚΥΡΙΑΚΗ (γ1)

ΔΟΥΡΙΔΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ-ΝΙΚΟΛΕΤΑ (γ2)

ΚΑΦΕΖΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ (γ2)

ΘΕΟΧΑΡΗ ΕΛΕΝΗ (γ2)

ΔΡΟΣΕΡΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΖΩΗ (γ2)

ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (γ2)

ΚΩΣΤΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ (γ4)

ΚΟΚΟΤΣΗΣ ΜΑΡΙΟΣ (γ4)

ΚΑΡΥΑΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ (γ4)

ΜΑΝΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ (γ4)

ΚΟΥΛΕΔΑΚΗΣ ΜΑΡΙΟΣ (γ4)

ΚΟΝΤΟΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ (γ4)

ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ-ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ (γ4)

ΚΑΛΥΒΑΣ ΦΟΙΒΟΣ-ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ (γ4)

ΛΕΤΣΙΟΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ (γ5)

ΜΠΟΥΡΤΣΑΛΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ-ΒΛΑΣΙΟΣ (γ6)

ΝΙΚΟΛΑΙΔΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ-ΜΑΤΘΑΙΟΣ (γ6)

ΠΡΟΒΟΛΙΣΙΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ (γ6)

ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ (γ6)

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΓΙΑΝΝΟΥΛΗΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ (γ2)

ΔΗΜΤΣΑ ΕΛΕΝΑ (γ2)

ΔΡΕΤΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ (γ2)

ΚΑΒΒΑΔΙΑ ANNA (γ2)

ΔΡΟΣΕΡΟΥ ΖΩΗ (γ2)

ΚΑΤΣΑΜΠΑ ΜΑΡΙΝΑ (γ2)

ΜΕΛΛΑ ΕΛΕΝΗ (γ4)

ΜΗΤΡΕΛΗ ΜΕΛΙΝΑ (γ4)

ΜΙΛΗ ΣΤΕΛΛΑ (γ4)

ΜΠΑΜΠΑΤΣΙΚΟΥ ΜΥΡΤΩ (γ4)

ΚΡΗΤΙΚΟΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ (γ5)

ΟΜΙΛΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΘΕΑΤΩΝ

ΑΠΕΡΓΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ (γ1)

ΑΡΝΟΚΟΥΡΟΥ ΙΩΑΝΝΑ (γ1)

ΒΑΡΒΙΤΣΙΩΤΗ ΠΗΝΕΛΟΠΗ (γ1)

ΔΗΜΗΤΡΑ ΛΑΜΠΑΚΗ (γ3)

ΕΥΘΥΜΙΑΔΗΣ ΠΑΥΛΟΣ (γ3)

ΖΟΥΓΑΝΕΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ (γ3)

ΖΑΒΡΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ (γ3)

ΚΑΒΟΥΚΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ (γ3)

ΚΑΛΙΤΣΟΥΝΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ (γ3)

ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΙΔΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ (γ3)

ΚΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ (γ3)
ΚΟΚΚΑΛΑ ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ (γ3)
ΚΟΚΚΑΛΗ ΘΕΟΔΩΡΑ (γ3)
ΚΟΚΟΤΣΗ ANNA (γ3)
ΚΟΥΡΑΧΑΝΗ ΑΡΙΑΔΝΗ (γ3)
ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ-ΘΕΟΔΩΡΑ (γ3)
ΛΙΒΕΡΙΟΥ ΟΛΓΑ (γ3)
ΠΑΣΠΑΛΙΑΡΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ (γ3)
ΚΕΦΑΛΑ ΣΟΦΙΑ (γ2)
ΚΟΥΡΟΥΚΛΗΣ ΝΙΚΗΤΑΣ (γ4)
ΜΙΧΕΛΑΚΗ ΜΑΡΙΑ-ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ (γ4)
ΜΠΕΡΤΟΛΗ ΜΑΡΙΝΑ-ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ (γ4)
ΛΕΜΟΝΗΣ ΚΟΜΝΗΝΟΣ (γ5)
ΜΑΚΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ (γ5)
ΜΑΤΡΑΚΙΔΗ ΜΑΡΙΑ-ΔΑΝΑΗ (γ4)
ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕΛΙΝΑ (γ4)
ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ (γ8)
ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ (γ8)
ΦΑΣΟΛΗ ΚΡΥΣΤΑΛΛΙΑ (γ8)

Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΟΜΙΛΩΝ

ΟΜΙΛΟΣ ΛΑΟΓΡΑΦΙΑΣ

- Ο όμιλος αυτός αφορούσε στην ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση των μαθητών σε θέματα που σχετίζονται με τη λαογραφία, την πολιτιστική κληρονομιά και την τοπική παράδοση. Οι μαθητές προσέγγισαν τη λαογραφική παράδοση της Μάνης.
- Κύριος στόχος ήταν η ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα που αφορούν τη λαογραφία, όπως αυτή εκφράζεται στη ζωή των ανθρώπων της περιοχής, τόσο στο παρελθόν όσο και στο παρόν, μέσω της συλλογής σχετικών πληροφοριών. Ειδικότερος στόχος ήταν η προσέγγιση της λαογραφίας και του πολιτισμού της περιοχής.
- Για να επιτευχθούν οι στόχοι, οι μαθητές ασχολήθηκαν με την έρευνα γύρω από τις παραδόσεις, τα ήθη και τα έθιμα της Μάνης, όπως επίσης και με την υλοποίηση της τοπικής γαστρονομικής παράδοσης της περιοχής (αποκορύφωμα ήταν οι μαγειρικές προσπάθειες των παιδιών με τη δημιουργία τοπικών εδεσμάτων, όπως: ομελέτα με σύγκλινο Μάνης και τσουχτή μακαρονάδα, στις εγκαταστάσεις του σχολείου).

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

- Στόχος του ομίλου ήταν να ανακαλύψουν οι μαθητές τα τοπία, την πανίδα και τη χλωρίδα της περιοχής, τα είδη των οργανισμών που ζουν εκεί και τις ιδιαιτερότητές τους αλλά και τα περιβαλλοντικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι κάτοικοι. Τέλος, οι μαθητές να αναπτύξουν διάφορες περιβαλλοντικές δράσεις στην ευρύτερη περιοχή.

ΟΜΙΛΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ & ΑΞΙΟΘΕΑΤΩΝ

- Στόχος του ομίλου ήταν η παρουσίαση των αξιοθέατων στη μαθητική κοινότητα αλλά και η βιωματική επίσκεψη, προκειμένου να αντιληφθούν οι μαθητές τη σημασία τους.

Η **Εξόρμηση** είναι μια εκδήλωση του σχολείου μας με ιδιαίτερο χαρακτήρα και γι' αυτό αποτελεί έναν από τους πλέον σημαντικούς θεσμούς του Κολλεγίου. Δεν πρόκειται, δηλαδή για μία απλή εκδρομή, αλλά για την κορύφωση της εργασίας και της έρευνας των μαθητών μας με στόχο να γνωρίσουν ένα συγκεκριμένο τόπο. Μάλιστα, προκειμένου οι μαθητές του Κολλεγίου να αναπτύξουν την κουλτούρα της αλληλεγγύης, πραγματοποιείται επίσκεψη σε ένα σχολείο της περιοχής και έτσι τους δίνεται η δυνατότητα να συνομιλήσουν με παιδιά άλλων περιοχών και να ανταλλάξουν ιδέες και γνώσεις. Έτσι, λοιπόν, στο πλαίσιο του θεσμού, τη φετινή χρονιά αποφασίσαμε να επισκεφθούμε τη Μεσσηνιακή Μάνη. Μία περιοχή με πλούσιο φυσικό περιβάλλον, πληθώρα ιστορικών στοιχείων και ξεχωριστών εθίμων. Ειδικότερα, με επίκεντρο την Καλαμάτα πραγματοποιήσαμε επισκέψεις στις γύρω περιοχές προκειμένου να υλοποιηθούν οι στόχοι των ομάδων. Η πρόκληση ήταν μεγάλη, καθώς μετά την πανδημία, η επιστροφή στην κανονικότητα απαιτούσε άρτια οργάνωση, ομαδικότητα και θετική διάθεση.

1η Ημέρα



Τετάρτη 5 Απριλίου 2023

Το σημείο συνάντησής μας ήταν το σχολείο. Η αναχώρησή μας ήταν προγραμματισμένη για τις 8:30 το πρωί και προορισμός μας ήταν η Καλαμάτα. Ξεκινήσαμε το ταξίδι μας με πολλή χαρά και η πρώτη μας στάση ήταν ο αρχαιολογικός χώρος της Επιδαύρου. Γύρω στις 12.00, φτάσαμε στο αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου, που βρίσκεται στο νοτιοανατολικό άκρο του ιερού που ήταν αφιερωμένο στον θεραπευτή θεό της αρχαιότητας, τον Ασκληπιό, στο Ασκληπιείο Επιδαύρου. Εκεί, μας περίμενε η ξεναγός, η οποία μας πρόσφερε μια πραγματικά ξεχωριστή εμπειρία γνωρίζοντας μας ένα από τα σπουδαιότερα οικοδομήματα της αρχαιότητας.

Το αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου κτίστηκε τον 4ο αιώνα π.Χ. με επιδίωξη την ψυχαγωγία των ασθενών του Ασκληπιείου και αποτελεί τυπικό στοιχείο της θρησκείας των Αρχαίων Ελλήνων. Σήμερα, αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα αρχιτεκτονικά δημιουργήματα της αρχαίας Ελλάδας, καθώς η χωρητικότητά του ανέρχεται σε 13.000 θεατές.



Βιωματικά, λοιπόν, εμπεδώσαμε τις φετινές μας γνώσεις στο μάθημα της «Ελένης» του Ευριπίδη και παράλληλα τις εμπλουτίσαμε.



Η επόμενη στάση μας ήταν στο Ναύπλιο. Συγκεντρωθήκαμε στην καρδιά του Ναυπλίου, την Πλατεία Συντάγματος. Η Πλατεία Συντάγματος είναι μια από τις πιο διάσημες πλατείες της Ευρώπης. Μάλιστα, τον 19^ο αιώνα ήταν γνωστή ως Πλατεία Πλατάνου- από τον ιστορικό πλάτανο που καταλάμβανε το μέσο της-, ενώ το 1843 ονομάστηκε Πλατεία Συντάγματος μετά το κίνημα της 3ης Σεπτεμβρίου, διότι συνδέθηκε με τον αγώνα των Ελλήνων για την παραχώρηση συντάγματος. Η πλατεία αυτή χαρακτηρίζεται από την απίστευτη ροή του κόσμου, την απαράμιλλη ομορφιά της αλλά και την ιστορική σημασία της.



Στη συνέχεια, περιηγηθήκαμε στα μαγικά σοκάκια του Ναυπλίου με τα υπέροχα μαγαζιά, όπου είχαμε την ευκαιρία να αγοράσουμε διάφορα δωράκια για τους οικείους μας, απολαύσαμε το μεσημεριανό μας, δοκιμάσαμε το ξακουστό παγωτό που βρίσκεται πίσω από την Πλατεία Συντάγματος και γύρω στις 18.00 αναχωρήσαμε για τον τελικό προορισμό μας, την Καλαμάτα.

Παρά το πολύωρο ταξίδι, η καλή διάθεση δεν έλειψε στιγμή και τίποτα δε λειτούργησε ανασταλτικά στις δραστηριότητες που είχαμε προγραμματίσει.

Γύρω στις 20:00, φθάσαμε στο ξενοδοχείο στην Καλαμάτα. Αφού τακτοποιήσαμε τις αποσκευές μας, δειπνήσαμε και ξεκουραστήκαμε, καθώς μας περίμενε αρκετή δράση την επόμενη ημέρα.

2η Ημέρα

Πέμπτη 6 Απριλίου 2023

Τη δεύτερη μέρα ξυπνήσαμε στις 8:00 το πρωί και αφού απολαύσαμε το υπέροχο πρωινό μας στο ξενοδοχείο αναχωρήσαμε με προορισμό το 1ο Γυμνάσιο Μεσσήνης. Όταν φτάσαμε, μας υποδέχτηκαν στον προαύλιο χώρο του σχολείου με μεγάλη χαρά και μας οδήγησαν στην αίθουσα παρουσιάσεων όπου μας μίλησε η Διευθύντρια του σχολείου.



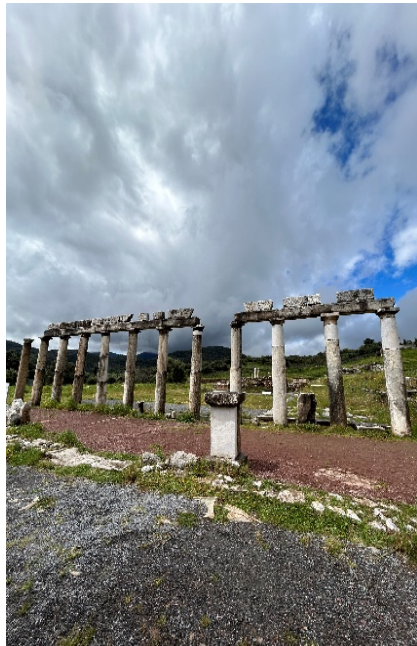
Στη συνέχεια, κατευθυνθήκαμε προς το γήπεδο ποδοσφαίρου που διέθετε το σχολείο, καθώς είχε προγραμματιστεί η διεξαγωγή ενός φιλικού αγώνα ποδοσφαίρου μεταξύ των αγοριών. Για τυπικούς λόγους-αφού ο αγώνας ήταν φιλικός με κοινό μήνυμα ενάντια στη βιανικήτρια αναδείχθηκε η ομάδα του Κολλεγίου με 1-0.

Μετά την ολοκλήρωση αυτού του απολαυστικού αγώνα επιστρέψαμε στην αίθουσα παρουσιάσεων. Ξεχωριστή στιγμή ήταν όταν ο Κ. Ζάβρας

εκπροσωπώντας τη μαθητική κοινότητα του Κολλεγίου Ψυχικού προσέφερε εκ μέρους της έναν υπολογιστή στη σχολική κοινότητα του 1^{ου} Γυμνασίου Μεσσήνης. Τη Διεύθυνση του Σχολείου μας εκπροσωπούσε ο Υποδιευθυντής, Κος Κωστούλας Προκόπης.

Έπειτα, επιβιβαστήκαμε στα λεωφορεία και ξεκινήσαμε για το Αρχαιολογικό πάρκο Αρχαίας Μεσσήνης. Καθ' όλη τη διάρκεια του

ταξιδιού μας συντρόφευε ισχυρή βροχή, αλλά η διάθεσή μας ήταν πολύ καλή. Φτάσαμε λοιπόν, μεσημεράκι και η βροχή δεν είχε κοπάσει.



Ενώ όλα έδειχναν ότι η ξενάγηση μας θα ήταν δύσκολη, ξαφνικά η βροχή σταμάτησε! Με ενθουσιασμό κατεβήκαμε και αντικρίσαμε το μεγαλειώδες αρχαιολογικό πάρκο της Αρχαίας Μεσσήνης με τη μαγευτική θέα στον κάμπο ενώ ακριβώς πίσω μας δέσποζε σκαρφαλωμένος στο βουνό ο οικισμός, Μαυρομάτι. Στον αρχαιολογικό χώρο ο επισκέπτης μπορεί να κινηθεί ανάμεσα στα αρχαιολογικά ευρήματα και στο φυσικό περιβάλλον με τις ελιές και τη θαμνώδη βλάστηση.



Ο τόπος κατοικήθηκε από την παλαιολιθική εποχή. Μάλιστα, ενδείξεις της λατρείας του Δία Ιθωμάτα, που είναι και προστάτης της περιοχής, υπάρχουν από τον 9^ο π.Χ. αιώνα. Η πόλη της Αρχαίας Μεσσήνης ιδρύθηκε τον 4 π.Χ. αιώνα από το Θηβαίο στρατηγό Επαμεινώνδα. Άκμασε για περισσότερο από 6 αιώνες μέχρι το 3 μ.Χ αιώνα αφότου εγκαταλείφθηκε μετά από έναν καταστροφικό σεισμό την περίοδο των επιδρομών των Γότθων στην Πελοπόννησο. Η ρυμοτομία της πόλης της αρχαίας Μεσσήνης ακολουθούσε το Ιπποδάμειο σύστημα, ένα πλέγμα από μεγάλους δρόμους παράλληλους και κάθετους μεταξύ τους οι οποίοι υπάρχουν ως έναν βαθμό ακόμα και σήμερα. Η πόλη περιλάμβανε δημόσια κτήρια (Εκκλησιαστήριο-Ωδείο, το Βουλευτήριο, το Θέατρο, την

Κρήνη Αρσινόη, την Αγορά, το Στάδιο, το Γυμνάσιο, τα λουτρά), χώρους λατρείας (όπως το εκτεταμένο συγκρότημα του Ασκληπιείου -το επισημότερο ιερό και κέντρο δημόσιας ζωής της πόλης- το ιερό της Ίσιδας και του Σαράπη) αλλά και αρκετά ταφικά μνημεία του Ασκληπιού (όπως το Μουσολείο της πανίσχυρης οικονομικά και πολιτικά μεσσηνιακής οικογένειας των Σαιθιδών). Η αρχαιολογική έρευνα στον χώρο γίνεται από το 1986 από τον Πέτρο Θέμελη ο οποίος και έχει αποκαλύψει και αναστηλώσει το μεγαλύτερο μέρος του χώρου.

Ολοκληρώσαμε την περιήγησή μας στον αρχαιολογικό χώρο και καθίσαμε για φαγητό στο χωριό Μαυρομάτι. Η επιστροφή πίσω στην Καλαμάτα έγινε μέσα από τον μεσσηνιακό κάμπο. Παντού γύρω μας, όσο έβλεπε το μάτι μας, υπήρχαν ελαιώνες. Η ελιά που καλλιεργείται σήμερα εδώ, αλλά και σε όλη την Ελλάδα, είναι απόγονος της αγριελιάς που εμφανίστηκε σύμφωνα με τους επιστήμονες 30 εκατομμύρια χρόνια πριν στις παραμεσόγειες περιοχές (Μικρά Ασία τη Συρία την Αιθιοπία ή τη Βόρεια Αφρική), σε μία περίοδο αναθέρμανσης του κλίματος μετά τους τελευταίους παγετώνες.

Ο ελαιώνας είναι ένα πλούσιο οικοσύστημα. Η ελιά ωριμάζει τον χειμώνα οπότε συντηρεί τα πουλιά σε μία δύσκολη εποχή, όταν όλες οι άλλες πηγές τροφής έχουν τελειώσει. Ανάμεσα στα χωράφια στους όχτους μπορεί να δει κανείς αγκάθια, σινάπι, μολόχες, ζοχούς, σπερδούκλια, αγριοσέληνο, άγριες κρεμμύδες, μάραθο, θυμάρι και πολλά άλλα.

Ο ελαιώνας είναι τεχνητό οικοσύστημα αλλά είναι πολύ καλά εναρμονισμένος με τα φυσικά οικοσυστήματα στο οποίο εντάσσεται. Η ελιά αξιοποιεί το νερό της βροχής, εμπλουτίζει τον υπόγειο υδροφόρο ορίζοντα και προστατεύει τα εδάφη από τη διάβρωση. Έχει πολύ μικρές ανάγκες από λίπανση και πότισμα. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο τρόπος καλλιέργειας που εφαρμόζεται από αιώνες σήμερα χαρακτηρίζεται ως αειφόρος γεωργία, μία γεωργία που δεν εξαντλεί τους φυσικούς πόρους, αλλά τους συντηρεί και συνεισφέρει στην ανανέωση τους.

Ο καρπός της ελιάς δίνει το ελαιόλαδο, το «υγρό χρυσάφι» κατά τον Όμηρο. Αποτελούσε από την αρχαιότητα βασικό στοιχείο της διατροφής των Ελλήνων και είναι μέχρι και σήμερα η βάση της μεσογειακής διατροφής. Συνιστά πηγή πολλών θρεπτικών συστατικών γεγονός που είναι γνωστό από την αρχαιότητα, αφού έχει αναμφισβήτητες θεραπευτικές ιδιότητες.

Μάλιστα, χρησιμοποιούταν για την επούλωση των πληγών και είναι γνωστό άλλωστε για την αντισηπτική του δράση. Οι νεαροί αθλητές άλειφαν το σώμα τους με λάδι, κατά τη διάρκεια της καθημερινής άσκησης τους, για να προστατεύουν το δέρμα τους. Πολύ διαδεδομένη ήταν, επίσης, και η χρήση του στον καλλωπισμό για το δέρμα και τα μαλλιά. Αρωματισμένα λάδια χρησιμοποιούνταν, για να αρωματίζουν τα ρούχα και το δέρμα αλλά και για λατρευτικούς λόγους. Ατέλειωτη η λίστα με τις χρήσεις του λαδιού σε κάθε έκφανση της καθημερινής ζωής στις αγροτικές κοινωνίες: σαπούνια, συντήρηση τροφών, αξιοποίηση για φωτισμό. Δεν μπορεί να μην αναφερθούμε και στο ξύλο της ελιάς που είναι σκληρό και έχει χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν για εργαλεία αλλά και ως καύσιμη ύλη.

3η Ημέρα

Παρασκευή 7 Απριλίου 2023

Την τρίτη μέρα της εξόρμησης μας, αφού απολαύσαμε το πρωινό στο ξενοδοχείο επιβιβαστήκαμε στο σχολικό λεωφορείο για να ξεκινήσουμε τις προγραμματισμένες δραστηριότητες της ημέρας.

Ακολουθήσαμε τον δρόμο προς την Μεσσηνιακή Μάνη. Η περιοχή ονομάζεται και αποσκιερή Μάνη και βλέπει δυτικά τον μεσσηνιακό κόλπο. Μέσα στο καταπράσινο τοπίο ξεπροβάλλουν οι φρουροί της, τα Πυργόσπιτα. Πρόκειται για κτίσματα που χρονολογούνται από τον 18ο αιώνα και σκοπός τους ήταν η προστασία από επιδρομές πειρατών, και άλλων εισβολέων. Κάθε πυργόσπιτο άνηκε σε μία πατριά (σόι) και το ύψος τους ήταν ένδειξη της ισχύος και του πλούτου κάθε οικογένειας. Σήμερα, θεωρούνται άριστα δείγματα λαϊκής οχύρωσης με μικρές πόρτες, μικρά ανοίγματα που χρησιμοποιούνταν ως πολεμίστρες, καταχύστρες από τις οποίες έριχνα οι καυτό λάδι στους πολιορκητές και πετρομάχους (επάλξεις του πύργου).

Σε όλη τη διαδρομή θαυμάζουμε τον ορεινό όγκο του Ταυγέτου, της μεγαλύτερης οροσειράς της Πελοποννήσου. Η ψηλότερη κορυφή του (Προφήτης Ηλίας) έχει ύψος 2.405 μέτρα. Όπως όλες οι κορυφές, από την αρχαιότητα έως σήμερα, θεωρούνται τόποι λατρείας. Αν κανείς βρεθεί στην κορυφή πρωί την ημέρα της γιορτής του Προφήτη Ηλία, θα δει τη σκιά

του βουνού στη θάλασσα να σχηματίζει πυραμίδα. Σύμφωνα με τον Πausανία, η οροσειρά πήρε το όνομα της από μία Ατλαντίδα την Ταυγέτη. Δύσβατη οροσειρά καλύπτεται με δάση κωνοφόρων, ρεματιές με πλατάνια και κρυστάλλινες πηγές. Μεγάλα φαράγγια διατρέχουν όλο τον Ταΰγετο με εντυπωσιακούς βραχώδεις σχηματισμούς στους οποίους βρίσκουν καταφύγιο νυκτόβια αρπακτικά όπως το βραχοκιρκίνεζο, ο χρυσαετός και ο πετρίτης, τα οποία βλέπουμε που και που να κάνουν μεγάλες πτήσεις πάνω από το κεφάλι μας. Όπως όλοι οι ορεινοί όγκοι, είναι το φαρμακείο της φύσης, αφού βρίθει βοτάνων όπως ρίγανη, μελλισόχορτο, αγριοτριαντάφυλλο, βάλσαμο τσάι του βουνού και άλλα.

Μετά από διαδρομή δυο ωρών φτάσαμε στο εντυπωσιακό σπήλαιο του Διού από το οποίο μείναμε έκπληκτοι. Το εσωτερικό του, το οποίο διασχίσαμε με βάρκα, ήταν υπέροχο ενώ οι πληροφορίες που μας έδινε ο βαρκάρης, καθώς παρατηρούσαμε τους σταλαχτίτες και σταλαγμίτες, ήταν πολύ ενδιαφέρουσες.



Τα σπήλαια του Διού είναι δύο, της Βλυχάδας και της Αλεπότρυνας και ήταν γνωστή η ύπαρξή τους στους κατοίκους της περιοχής από τις αρχές του 20ου αιώνα. Η φυσική είσοδος του σπηλαίου της Βλυχάδας έχει διάμετρο μόλις μισό μέτρο και βρίσκεται πολύ κοντά στην επιφάνεια της θάλασσας. Το νερό είναι υφάλμυρο και η θερμοκρασία διατηρείται περίπου σταθερή 16-19° C. Μέχρι σήμερα, έχουν χαρτογραφηθεί διαδρομές μήκους 15 χιλιομέτρων.



Μέσα στα σπήλαια η φύση έχει δημιουργήσει σταλακτίτες και σταλαγμίτες απaráμιλλης τέχνης. Το σπήλαιο άρχισε να σχηματίζεται πριν από εκατοντάδες χρόνια και οι σταλαγμίτες που σήμερα βρίσκονται κάτω από το νερό σχηματίστηκαν, όταν η επιφάνεια της θάλασσας βρισκόταν πολύ χαμηλότερα από το σημερινό της επίπεδο. Η δημιουργία του σταλακτίτη είναι μία πολύ αργή διαδικασία. Το νερό της βροχής είναι όξινο λόγω της αντίδρασης του με το διοξείδιο του άνθρακα που υπάρχει στην ατμόσφαιρα. Όταν το όξινο νερό περνάει μέσα από τα πετρώματα, τα διαβρώνει. Το ανθρακικό ασβέστιο που περιέχουν τα πετρώματα

μετατρέπεται σε όξινο ανθρακικό ασβέστιο το οποίο είναι ευδιάλυτο στο νερό. Αυτό το ευδιάλυτο διάλυμα σχηματίζει σταγόνες στην οροφή του σπηλαίου. Το νερό εξατμίζεται και στην οροφή παραμένει το λευκό στέρεο ανθρακικό ασβέστιο το οποίο σκληραίνει με την παρουσία του αέρα. Έτσι, σχηματίζεται ο σταλακτίτης. Μερικές φορές, σταγόνες από την άκρη ενός σταλακτίτη πέφτουν στο έδαφος και εξατμίζονται με αποτέλεσμα πάλι την απόθεση στερεού ανθρακικού ασβεστίου και τον σχηματισμό των σταλαγμιτών στο έδαφος. Για τον λόγο αυτό, ένας σταλαγμίτης βρίσκεται ακριβώς κάτω από έναν σταλακτίτη. Η παρουσία μετάλλων και άλλων ουσιών στο νερό δίνει στους σταλαγμίτες υπέροχα χρώματα: τα άλατα του σιδήρου δίνουν κόκκινο χρώμα, τα άλατα του χαλκού πράσινο, το θείο κίτρινο χρώμα. Οι σταλακτίτες αυξάνονται κατά μέσο όρο περίπου ένα εκατοστό τον χρόνο. Επομένως, είναι κατανοητό ότι δεν πρέπει για κανέναν λόγο να προκαλούμε φθορές σε αυτά τα μνημεία της φύσης.

Στο σπήλαιο Αλεπότρυπας έχουν βρεθεί ανθρωπολογικά ευρήματα από τη νεολιθική εποχή: όστρακα, χρηστικά αντικείμενα, αποθηκευτικά πιθάρια, λίθινα και οστέινα εργαλεία, σύνεργα υφαντικής, όπλα, κοσμήματα, αλλά και φυλακτά είναι μερικά από τα είδη που έχουν βρεθεί.

Αργότερα, επισκεφτήκαμε την Αρεόπολη στην οποία κάναμε πολλές βόλτες και παρατηρήσαμε με ενθουσιασμό το ονειρεμένο τοπίο.



Εκεί, όλοι χωριστήκαμε σε παρέες και είχαμε την επιλογή να διαλέξουμε που και τι θα θέλαμε να φάμε για μεσημεριανό. Πιο μετά, αφού όλα τα παιδιά είχαμε πλέον φάει οι περισσότεροι πήγαμε να περπατήσουμε, να δούμε τα τοπικά μαγαζιά ή και να παίζουμε με τις παρέες μας στον γύρω χώρο. Όταν πιά χρειάστηκε να φύγουμε από την Αρεόπολη, η χαρά μας ήταν απερίγραπτη και νιώθαμε τόσο γεμάτοι, αφού είχαμε καταφέρει να δημιουργήσουμε αξέχαστες αναμνήσεις στο υπέροχο εκείνο μέρος που μας δόθηκε η ευκαιρία να γνωρίσουμε. Η επιστροφή μας φαινόταν ατελείωτη, μάλλον επειδή είχαμε όλοι κουραστεί αρκετά, παρόλα αυτά είχαμε πολύ καλή διάθεση και διασκεδάσαμε ακούγοντας ωραία μουσική και παράλληλα τραγουδώντας. Κάναμε, επίσης, μια σύντομη στάση στην Καρδαμύλη, ένα υπέροχο και γραφικό παραθαλάσσιο θέρετρο. Εκεί, είχαμε για λίγο την ευκαιρία να περιηγηθούμε μόνοι μας και να εξερευνήσουμε το μέρος. Έτσι, πολλές παρέες κατευθύνθηκαν προς την παραλία. Το ηλιοβασίλεμα το οποίο εκείνη την ώρα λάμβανε χώρα, σε συνδυασμό με την όμορφη θέα της θάλασσας συνέθεταν ένα μαγευτικό τοπίο. Γυρνώντας στο ξενοδοχείο, γυρίσαμε στα δωμάτια και πήγαμε για βραδινό. Ο ύπνος εκείνης της νύχτας ήταν ωραίος αλλά και δυσβάσταχτος, αφού ήταν η τελευταία μας νύχτα στην Καλαμάτα.

4η Ημέρα

Σάββατο 8 Απριλίου 2023

Η τελευταία μέρα της εξόρμησης έφτασε και το ξυπνητήρι χτύπησε στις 7.30 το πρωί, καθώς έπρεπε αμέσως μετά το πρωινό να ετοιμαστούμε και να αναχωρήσουμε για την τελευταία μας δραστηριότητα. Φτάσαμε, λοιπόν, στο αγρόκτημα ΦΟΙΦΑ που σήμερα βρίσκεται μέσα στον αστικό ιστό της πόλης. Το αγρόκτημα έχει ιστορία πολλών χρόνων.



Μας υποδεχτήκαν ο Κώστας και η Μυρτώ με φρέσκια λεμονάδα και βυσσινάδα. Στο αγρόκτημα αυτό εφαρμόζονται αρχές της φυσικής καλλιέργειας. Αρχικός στόχος των ιδιοκτητών ήταν να στήσουν ένα περιβάλλον που θα τους έδινε όλο τον χρόνο, ανάλογα με την εποχή, προϊόντα με τα οποία θα εξασφάλιζαν τη διατροφική τους αυτάρκεια. Για να το κάνουν αυτό αποφάσισαν να χρησιμοποιήσουν τη σοφία που είχαν οι

καλλιεργητές της γης πριν την εφεύρεση λιπασμάτων και χημικών φαρμάκων. Ο Κώστας και η Μυρτώ μας ξενάγησαν στο περιβάλλον τους, μας έδειξαν τα δέντρα, το μπουστάκι, τους μπαξέδες και τον κήπο με τα καλλωπιστικά φυτά. Μας εξήγησαν πως οι καλλιέργειες συγκεκριμένων φυτών συνδέονται μεταξύ τους βοηθώντας το ένα το άλλο να αναπτυχθεί με φυσικό τρόπο. Μάθαμε, επίσης, ότι οι κατιφέδες κοντά στις ντοματιές λειτουργούν σαν φυσικό εντομοκτόνο και ότι η λευκή ακακία με τα φύλλα

της ενισχύει το άζωτο στο έδαφος. Είδαμε τις βραγιές για τα κηπευτικά που είναι φτιαγμένες από ξύλο, ώστε να διατηρούν υψηλή θερμοκρασία τον χειμώνα, και δοκιμάσαμε βρώσιμα λουλούδια. Αναπόσπαστο τμήμα του αγροκτήματος είναι και η δραστηριότητα της κομποστοποίησης την οποία αναπτύσσουν συστηματικά τόσο στο αγρόκτημα όσο και στην πόλη της Καλαμάτας. Προτείνουν τεχνικές δημιουργίας φυσικού οικιακού κομποστοποιητή ο οποίος με πλέγμα και ξύλα μπορεί να απορροφήσει όλα τα οργανικά απόβλητα του αγροκτήματος και να τροφοδοτήσει τις καλλιέργειες με θαυμάσιο οργανικό λίπασμα. Οι ίδιοι σε συνεργασία με τον δήμο εγκατέστησαν σε παρτέρια του δήμου περισσότερους από 60 κομποστοποιητές τους οποίους χρησιμοποιούν οι δημότες, για να αποθέτουν τα οργανικά τους απόβλητα. Το χώμα που παράγεται από αυτούς μπορούν να το παίρνουν οι δημότες για τις γλάστρες τους. Υπολογίζεται ότι με αυτούς τους κομποστοποιητές περισσότεροι από 800 τόνοι σκουπιδιών που κατέληγαν σε χωματερή έγιναν χρήσιμο λίπασμα. Φύγαμε από εκεί βαθιά συγκινημένοι από την αγάπη και το πάθος αυτών των ανθρώπων να συμβιώσουν σε αρμονία με τη φύση.

Μετά από αυτή την ξεχωριστή εμπειρία, επιβιβάστήκαμε στα λεωφορεία για μια τελευταία βόλτα στην Καλαμάτα και για να γευματίσουμε πριν την επιστροφή μας στην Αθήνα.

Άλλη μια Εξόρμηση ολοκληρώθηκε επιτυχημένα με τη βοήθεια όλων των συναδέλφων και το χαμόγελο των παιδιών. Όσο και αν ήταν δύσκολη η στιγμή του αποχαιρετισμού στην Αθήνα, οι αναμνήσεις που δημιουργήσε η ομάδα αυτή θα παραμείνουν ανεξίτηλες στο πέρασμα του χρόνου. Το ταξίδι όμως συνεχίζεται...

Καλό καλοκαίρι!