

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΣΕΛΙΔΑ
Περιεχόμενα	1
Καλωσόρισμα! - Επισκέψεις παιδίατρου-Αργίες	2
Χρόνια Πολλά! - Χαρούμενα γενέθλια	3
Ατομικά ραντεβού - Δραστηριότητες τμημάτων - Οι πρόβες μας	4
Καλοκαιρινές Διακοπές - Παιχνιδογιορτές	5
Οι συνεντεύξεις μας	6-13
Καλοκαιρινή κατασκευή με βότσαλα και κοχύλια	14-15
Ασφάλεια παιδιού στη θάλασσα	16-18
Πρώτη Δημοτικού; Απλά μυστικά επιτυχίας	19-20
Συνταγή: Παγωτό φράουλα και σπιτική λεμονάδα	20-22
Παιδαγωγικό θέμα	22-24
Παγκόσμια ημέρα της μητέρας	25
Παγκόσμια ημέρα του Πατέρα	26-27
Καλοκαίρι και διατροφή	27-30
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα	30-32
Παιδικά βιβλία	33-34



Καλωσόρισμα!

Αγαπητοί γονείς,

Άλλη μια σχολική χρονιά φτάνει στο τέλος της!

Η εφημεριδούλα μας, «**Το τυπάκι**», με το 46° τεύχος, θα κλείσει ενημερωτικά τη φετινή σχολική χρονιά!

Τους μήνες που θ' ακολουθήσουν:

☺ Ετοιμάζουμε την καλοκαιρινή μας γιορτή

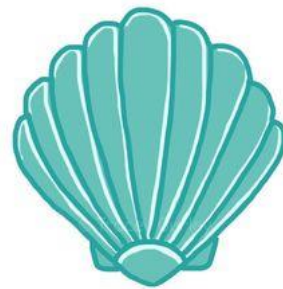
☺ Παιχνιδογιορτές- γιορτούλες,

για να κάνουμε «ξεχωριστές» τις καλοκαιρινές μέρες μας...!

☺ Γνωρίζουμε μεγάλους ζωγράφους μέσα από τα έργα τους

☺ Ανακαλύπτουμε καινούργια βιβλία

☺ Κι έχουμε πολλά καινούργια παιχνίδια κι εκπλήξεις στον κήπο του σχολείου μας!!!



Καλό Καλοκαίρι!

Μ' εκτίμηση

Άσπα Τσαντοπούλου

Διευθύντρια στο <<ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ-ΓΑΛΑΖΙΟ συννεφάκι>>

ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ

↪ Τετάρτη 23 Μαΐου 2018

↪ Τετάρτη 13 Ιουνίου 2018

↪ Τετάρτη 11 Ιουλίου 2018

Αργία ...

Το σχολείο μας θα είναι κλειστό, λόγω αργιών την ημέρα:

Δευτέρα 28/05/2018: Αγίου Πνεύματος

Χρόνια Πολλά! Χαρούμενα γενέθλια!

- ☺ 02/05: Ντινιώτης Άγγελος
- ☺ 03/06: Αντωνίου Χρήστος
- ☺ 06/06: Μανώλης Θανάσης
- ☺ 24/06: Γαβρά Σύλια
- ☺ 09/07: Τσοκανής Κων/νος
- ☺ 29/07: Πάτσαλης Σάββας
- ☺ 10/06: Διακρούση Ειρήνη
- ☺ 12/06: Διαμαντόπουλος Γιώργος
- ☺ 05/07: Κρίκκη Γωγώ
- ☺ 28/07: Τσίρμπας Ιάσοντας
- ☺ 19/06: Ντόκας Αλέξανδρος
- ☺ 04/07: Αντωνίου Ηλιάνας
- ☺ 05/07: Σβίντζου Ναταλία
- ☺ 16/08: Λούκα Ζέτα
- ☺ 26/05: Σιόγκα Αναστασία
- ☺ 04/08: Γρηγορίου Μάριος
- ☺ 04/08: Γρηγορίου Ναταλία



☺ Οι ατομικές συναντήσεις γονέων-παιδαγωγών
θα πραγματοποιηθούν αρχές Ιουνίου.

Δραστηριότητες τμημάτων

✿ **Παρασκευή 18 Μαΐου 2018:** Θεατρική παράσταση στο χώρο του σχολείου με τίτλο «Έτσι και έγινε» από την ομάδα Ελεύθερη Θεατρική Σπουδή. Συμμετοχή: από Μετα βρεφικό έως και Νήπιο

✿ **Σε ημερομηνία που θα ανακοινωθεί:** Επίσκεψη και ξενάγηση στο Πυροσβεστικό Μουσείο. Συμμετοχή Προνηπιακό και Νηπιακό τμήμα

✿ **Παρασκευή 08 Ιουνίου 2018:** Επίσκεψη στο Αττικό Ζωολογικό Πάρκο στα Σπάτα. Συμμετοχή: Προνηπιακό και Νηπιακό τμήμα

Οι πρόβες μας

Θα σας παρακαλούσαμε να μη καθυστερείτε την πρωινή προσέλευση των παιδιών (χωρίς συγκεκριμένο λόγο)

Γιατί σχεδόν καθημερινά τα παιδιά όλων των τμημάτων

Θα παρακολουθούν και θα συμμετέχουν στις πρόβες για τα κινητικά, μουσικά και λεκτικά μέρη του μουσικοχορευτικού – θεατρικού έργου της καλοκαιρινής γιορτής μας.

Οι πρόβες γίνονται από τις παιδαγωγούς του σχολείου μας, σχεδόν, καθημερινά.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

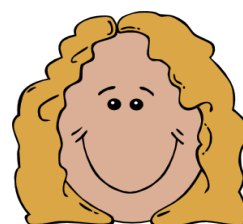
Σας ενημερώνουμε ότι το σχολείο μας,
για τις καλοκαιρινές διακοπές θα κλείσει:
από τη Τρίτη 31 Ιουλίου 2018
Θα ανοίξει κανονικά
τη Δευτέρα 03 Σεπτεμβρίου 2018.
Σας ευχόμαστε Καλό Καλοκαίρι!



Παιχνιδογιορτές

Μάιος

«Μητέρα, μανούλα, μαμά»
Όλα τα τμήματα

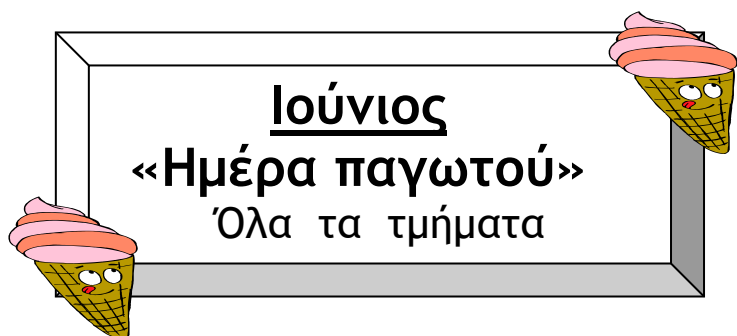


Μαϊος

«Πικ-Νικ
στην αυλή του σχολείου»
Όλα τα τμήματα

Ιούνιος

«Ημέρα παγωτού»
Όλα τα τμήματα



Ιούνιος

«Πισίνα-Party»
Όλα τα τμήματα

Οι συνεντεύξεις μας

«Τι πρέπει να προσέχουμε το καλοκαίρι;»

- ✿ «Τα λουλούδια» Ρούμπογλου Κατερίνα
- ✿ «Να μη πετάμε σκουπίδια στη παραλία» Λεονάρδος Αλέξανδρος
- ✿ «Να μη πετάμε σκουπίδια στη θάλασσα» Αντωνίου Δημήτρης
- ✿ «Τα πουλιά» Χρυσάκη Αγγέλικα
- ✿ «Να μη καούμε» Κατσαφούρου Αμέλια
- ✿ «Να προσέχουμε στη θάλασσα να μη πνιγούμε» Κωστόπουλος

Ορέστης

- ✿ «Να μη πετάμε σκουπίδια στη θάλασσα» Κουνδουράκη Νεφέλη
- ✿ «Τα λουλούδια» Κουνδουράκη Ελευθερία
- ✿ «Τα ψάρια» Σβίντζου Ναταλία
- ✿ «Να μη καούμε» Παπακωνσταντίνου Κων/να
- ✿ «Να μη πατάμε τη καυτή άμμο» Αντωνίου Ηλιάννα
- ✿ «Τη ζέστη» Ελένη Βασιλική
- ✿ «Να προσέχουμε τον ήλιο» Πατσογιάννη Μεταξία
- ✿ «Τα δέντρα να μην πιάσουν φωτιά» Λούκα Ζέτα
- ✿ «Να μην καιγόμαστε» Ντόκας Αλέξανδρος
- ✿ «Τον ήλιο» Μυλωναδάκη Μαρία
- ✿ «Τη θάλασσα» Θέμος Νικόλας
- ✿ «Τον ήλιο» Ισοκάνης Παναγιώτης

«Ποιο είναι το αγαπημένο σου άθλημα;»

- ✿ «Το τρέξιμο» Ρούμπογλου Κατερίνα
- ✿ «Το μπάσκετ» Λεονάρδος Αλέξανδρος
- ✿ «Το ποδόσφαιρο» Αντωνίου Δημήτρης
- ✿ «Να κάνω μονόζυγο» Χρυσάκη Αγγέλικα
- ✿ «Το τρέξιμο» Κατσαφούρου Αμέλια
- ✿ «Μπάσκετ» Κωστόπουλος Ορέστης
- ✿ «Το μπαλέτο» Κουνδουράκη Νεφέλη
- ✿ «Ρυθμική γυμναστική» Κουνδουράκη Ελευθερία
- ✿ «Τοξοβολία» Σβίντζου Ναταλία
- ✿ «Το μπάσκετ» Παπακωνσταντίνου Κων/να
- ✿ «Το ποδόσφαιρο» Αντωνίου Ηλιάννα
- ✿ «Το ποδόσφαιρο» Ελένη Βασιλική
- ✿ «Τοξοβολία» Πατσογιάννη Μεταξία
- ✿ «Μπαλέτο» Λούκα Ζέτα
- ✿ «Το τρέξιμο» Ντόκας Αλέξανδρος
- ✿ «Μπαλέτο» Μυλωναδάκη Μαρία
- ✿ «Το τρέξιμο» Θέμος Νικόλας
- ✿ «Τον τένις» Ισοκάνης Παναγιώτης

«Που θα ήθελες να πας διακοπές το καλοκαίρι και γιατί;»

✿ «Στο χωριό μου επειδή το αγαπώ» **Ρούμπογλου Κατερίνα**

✿ «Στο χωριό μου στην Εύβοια επειδή κάνω ωραία πράγματα»

Λεονάρδος Αλέξανδρος

✿ «Στην Αφρική επειδή θέλω να δω αφρικάνικο παπαγάλο» **Αντωνίου**

Δημήτρης

✿ «Στη Χίο και στην Ερέτρια επειδή τις αγαπώ πολύ αυτές τις εκδρομές»

Χρυσάκη Αγγέλικα

✿ «Στη Πολωνία επειδή εκεί βλέπω τη γιαγιά και τις γάτες της»

Κατσαφούρου Αμέλια

✿ «Στο Τολό γιατί έχει θάλασσα» **Κωστόπουλος Ορέστης**

✿ «Στη Κύπρο επειδή μου αρέσει» **Κουνδουράκη Νεφέλη**

✿ «Στο λιμάνι για να βλέπω τα καράβια» **Κουνδουράκη Ελευθερία**

✿ «Στις Ροβιές επειδή είναι ωραία» **Σβιντζου Νταλία**

✿ «Στη παραλία» **Παπακωνσταντίνου Κων/να**

✿ «Στη Κύπρο επειδή δεν έχω πάει ποτέ» **Αντωνίου Ηλιάννα**

✿ «Στη Καρδίτσα επειδή έχει σιντριβάνι» **Ελένη Βασιλική**

✿ «Σε ένα νησί για να κάνω μπάνιο» **Πατσογιάννη Μεταξία**

✿ «Στη παραλία επειδή μου αρέσει» **Λούκα Ζέτα**

✿ «Στη παραλία που είναι όμορφη και θέλω να κολυμπάω» **Ντόκας**

Αλέξανδρος

✿ «Στη Χίο επειδή είναι οι παππούδες μου» **Μυλωναδάκη Μαρία**

✿ «Στη παραλία επειδή θέλω να κάνω μπάνιο» **Θέμος Νικόλας**

✿ «Στη παραλία επειδή μου αρέσει να παίζω» **Τσοκάνης Παναγιώτης**

«Θα ήθελες να ασχοληθείς με τον αθλητισμό; Αν ναι με πιο άθλημα;»

✿ «Ναι, με το ποδήλατο» **Ρούμπογλου Κατερίνα**

✿ «Ναι, με το τρέξιμο φυσικά» **Λεονάρδος Αλέξανδρος**

✿ «Ναι, με το ποδόσφαιρο» **Αντωνίου Δημήτρης**

✿ «Ναι, με το μονόζυγο» **Χρυσάκη Αγγέλικα**

✿ «Ναι, με το τένις επειδή πάει και η ξαδέρφη μου» **Κατσαφούρου**

Αμέλια

✿ «Κάνω πολεμική τέχνη και μου αρέσει» **Κωστόπουλος Ορέστης**

✿ «Ναι, με το μπαλέτο» **Κουνδουράκη Νεφέλη**

✿ «Ναι, με τη ρυθμική» **Κουνδουράκη Ελευθερία**

✿ «Ναι, επειδή μου αρέσει» **Σβιντζου Νταλία**

✿ «Όχι» **Παπακωνσταντίνου Κων/να**

✿ «Ναι, με το ποδόσφαιρο αλλά πηγαίνω ρυθμική» **Αντωνίου Ηλιάννα**

✿ «Ναι, με το μπασκετ» **Ελένη Βασιλική**

✿ «Ποδόσφαιρο» **Πατσογιάννη Μεταξία**

✿ «Δεν ξέρω» **Λούκα Ζέτα**

✿ «Ναι, με τις πολεμικές τέχνες» **Ντόκας Αλέξανδρος**

✿ «Ναι. Με τη ρυθμική και το μπαλέτο» **Μυλωναδάκη Μαρία**

✿ «Ναι, με το τρέξιμο» **Θέμος Νικόλας**

✿ «Ναι, με το τζούντο» **Τσοκάνης Παναγιώτης**

«Τι δωρο θα ήθελς να κάνεις στη μαμάς σου για τη γιορτή της μητέρας και γιατί;»

- ✿ «Ένα λουλούδι επειδή την αγαπώ» **Ρούμπογλου Κατερίνα**
- ✿ «Ένα λουλουδάκι επειδή μια μέρα που της χάρισα μαργαρίτα χάρηκε πολύ!» **Λεονάρδος Αλέξανδρος**
- ✿ «Μια καρδούλα επειδή την αγαπάω» **Αντωνίου Δημήτρης**
- ✿ «Μια ζωγραφιά, ένα φιλάκι και μια αγκαλίτσα» **Χρυσάκη Αγγέλικα**
- ✿ «Ένα λουλούδι επειδή μου αρέσουν» **Κατσαφούρου Αμέλια**
- ✿ «Ένα γλαστράκι επειδή της αρέσουν τα λουλούδια» **Κωστόπουλος Ορέστης**
- ✿ «Μια κάρτα για να γράφει Χρόνια πολλά» **Κουνδουράκη Νεφέλη**
- ✿ «Μια καρδιά επειδή την αγαπώ!» **Κουνδουράκη Ελευθερία**
- ✿ «Μια ζωγραφιά επειδή τις αρέσουν» **Σβίντζου Ναταλία**
- ✿ «Ένα βιβλίο για να γράφει» **Παπακωνσταντίνου Κων/να**
- ✿ «Μια ζωγραφιά» **Αντωνίου Ηλιάννα**
- ✿ «Ένα λουλούδι επειδή της αρέσει πολύ» **Ελένη Βασιλική**
- ✿ «Μια ομπρέλα με τη Ραπουνζελ και τη Σταχτοπούτα» **Πατσογιάννη Μεταξία**
- ✿ «Ένα λουλούδι επειδή της αρέσουν» **Λούκα Ζέτα**
- ✿ «Μια ωραία ζωγραφιά επειδή ενθουσιάζεται» **Ντόκας Αλέξανδρος**
- ✿ «Μια ζωγραφιά κι μια καρδιά με το όνομα μου» **Μυλωναδάκη Μαρία**
- ✿ «Ένα λαστιχάκι για να πιάνει τα μαλλιά της» **Ισοκάνης Παναγιώτης**

«Ποιο είναι το αγαπημένο σου παιχνίδι στη παραλία;»

- ✿ «Το τόπι» **Ρούμπογλου Κατερίνα**
- ✿ «Νερομπομπες» **Λεονάρδος Αλέξανδρος**
- ✿ «Να παίζω μπάλα» **Αντωνίου Δημήτρης**
- ✿ «Να φτιάχνω κάστρο» **Χρυσάκη Αγγέλικα**
- ✿ «Μπουγέλο» **Κατσαφούρου Αμέλια**
- ✿ «Μπουγέλο» **Κωστόπουλος Ορέστης**
- ✿ «Να σκάβω και να φτιάχνω σπιτίτια» **Κουνδουράκη Νεφέλη**
- ✿ «Τα κουβαδάκια» **Κουνδουράκη Ελευθερία**
- ✿ «Τα κουβαδάκια» **Σβίντζου Ναταλία**
- ✿ «Να παίζω στην άμμο» **Παπακωνσταντίνου Κων/να**
- ✿ «Να παίζω με το καραβάκι μου» **Αντωνίου Ηλιάννα**
- ✿ «Τα κουβαδάκια μου» **Ελένη Βασιλική**
- ✿ «Το αυτοκίνητο» **Πατσογιάννη Μεταξία**
- ✿ «Παιχνίδια με την άμμο» **Λούκα Ζέτα**
- ✿ «Το να παίζω με τα κουβαδάκια μου» **Ντόκας Αλέξανδρος**
- ✿ «Παιχνίδια με την άμμο» **Μυλωναδάκη Μαρία**
- ✿ «Οι βουτιές» **Θέμος Νικόλας**
- ✿ «Να βάζω άμμο στο κουβά» **Ισοκάνης Παναγιώτης**

«Γιατί αγαπάς το μπαμπά;»

- ✿ «Επειδή με φιλάει» **Ρούμπογλου Κατερίνα**
- ✿ «Επειδή θα γυρίσει νωρίς το απόγευμα» **Λεονάρδος Αλέξανδρος**
- ✿ «Επειδή πριν το σχολείο μου παίρνει ένα παιχνιδάκι» **Αντωνίου**

Δημήτρης

- ✿ «Επειδή παίζουμε» **Χρυσάκη Αγγέλικα**
- ✿ «Επειδή είναι ο μπαμπάς μου» **Κατσαφούρου Αμέλια**
- ✿ «Επειδή μου πήρε τη ταινία Ghostbusters» **Κωστόπουλος Ορέστης**
- ✿ «Επειδή με φροντίζει» **Κουνδουράκη Νεφέλη**
- ✿ «Επειδή μου διαβάζει πριν κοιμηθώ» **Κουνδουράκη Ελευθερία**
- ✿ «Επειδή όταν γεννήθηκα με έκανε αγκαλιά» **Σβίντζου Ναταλία**
- ✿ «Επειδή είναι γλυκούλης» **Παπακωνσταντίνου Κων/να**
- ✿ «Γιατί με αγαπάει και αυτός» **Αντωνίου Ηλιάννα**
- ✿ «Επειδή παίζουμε» **Ελένη Βασιλική**
- ✿ «Γιατί παίζουμε» **Πατσογιάννη Μεταξία**
- ✿ «Επειδή παίζουμε επιτραπέζια» **Λούκα Ζέτα**
- ✿ «Επειδή βλέπουμε βίντεο μαζί» **Ντόκας Αλέξανδρος**
- ✿ «Επειδή μου φέρνει δώρα» **Μυλωναδάκη Μαρία**
- ✿ «Επειδή μαγειρεύουμε μαζί» **Θέμος Νικόλας**
- ✿ «Επειδή κάνουμε αγκαλιές» **Τσοκάνης Παναγιώτης**

«Τι δώρο θα ήθελες να κάνεις στη μαμά σου για τη γιορτή της μητέρας;»

- ✿ «Λουλουδάκια» **Πανοπούλου Ζωή**
- ✿ «Μια καρδούλα» **Σκούλικα Ελισάβετ**
- ✿ «Μία τσάντα» **Σιόγκα Χρυσάφη**
- ✿ «Θέλω να τη κεράσω ένα παγωτό σοκολάτα» **Γιαννά Έλλη**
- ✿ «Λουλούδια» **Μιχαλοπούλου Φωτεινή**
- ✿ «Ένα αυτοκίνητο» **Διαμαντόπουλος Γιώργος**
- ✿ «Λουλούδια μαργαρίτες και παπαρούνες» **Δασκαλάκη Αλεξάνδρα**
- ✿ «Μια ζωγραφιά» **Γιανναράς Κλήμης**
- ✿ «Λουλούδια» **Παπαδόπουλος Παναγιώτης**
- ✿ «Μια ζωγραφιά» **Καταλαγαριανάκη Μαρία**
- ✿ «Ένα Φρανκ» **Λουβράνος Αντώνης**
- ✿ «Ένα φορτηγό» **Τσίρμπας Ιάσοντας**
- ✿ «Μια ζωγραφιά με λουλούδια» **Κρίκη Γωγώ**
- ✿ «Λουλούδια» **Μαρκετάκη Ρένια**
- ✿ «Μια γοργόνα» **Κάτσικα Μιχαέλα**
- ✿ «Θέλω να της δώσω μία μπλούζα και ένα παντελόνι» **Διακρούση Ειρήνη**
- ✿ «Μια ζωγραφιά» **Πολίτης Αλέξανδρος**

«Γιατί αγαπάς το μπαμπά;»

- ✿ «Γιατί όλο μου παίρνει παιχνίδια» Πανοπούλου Ζωή
- ✿ «Επειδή με πηγαίνει βόλτες» Σκούλικα Ελισάβετ
- ✿ «Γιατί λέω κάτι και μου το κάνει» Γιαννά Έλλη
- ✿ «Γιατί είναι γλυκούλης» Μιχαλοπούλου Φωτεινή
- ✿ «Δεν ξέρω» Διαμαντόπουλος Γιώργος
- ✿ «Γιατί είναι πολύ καλός» Δασκαλάκη Αλεξάνδρα
- ✿ «Επειδή με κάνει «ντει» και ανάποδα» Γιανναράς Κλήμης
- ✿ «Γιατί πηγαίνουμε βόλτες» Παπαδόπουλος Παναγιώτης
- ✿ «Γιατί είναι ένας μπαμπάς που είναι δικός μου» Καταλαγαριανάκη Μαρία
- ✿ «Γιατί είναι πολύ καλός» Τσίρμπας Ιάσωνας
- ✿ «Γιατί παίζουμε κυνηγητό» Κρίκκη Γωγώ
- ✿ «Γιατί μου βάζει να φάω» Μαρκετάκη Ρένια
- ✿ «Γιατί χορεύουμε» Κάτσικα Μιχαέλα
- ✿ «Γιατί με πάει στη γιαγιά μου» Διακρούση Ειρήνη
- ✿ «Γιατί παίζουμε μαζί» Πολίτης Αλέξανδρος

«Τι επάγγελμα θα ήθελες να κάνεις όταν μεγαλώσεις;»

- ✿ «Να γιατρέυω μωρά» Πανοπούλου Ζωή
- ✿ «Γιατρός για τα παιδιά» Σκούλικα Ελισάβετ
- ✿ «Φούρναρης» Σιόγκα Χρυσάφη
- ✿ «Να γίνω γιατρός για μικρά παιδιά» Γιαννά Έλλη
- ✿ «Γιατρός» Μιχαλοπούλου Φωτεινή
- ✿ «Μπαλαρίνα» Δασκαλάκη Αλεξάνδρα
- ✿ «Πιλότος» Γιανναράς Κλήμης
- ✿ «Αστροναύτης» Παπαδόπουλος Παναγιώτης
- ✿ «Μπαλαρίνα» Καταλαγαριανάκη Μαρία
- ✿ «Αστροναύτης» Τσίρμπας Ιάσωνας
- ✿ «Γιατρός για μωράκια» Κρίκκη Γωγώ
- ✿ «Θέλω να παίζω μουσική» Μαρκετάκη Ρένια
- ✿ «Μια γοργόνα για να κολυμπάω» Κάτσικα Μιχαέλα
- ✿ «Αισθητικός σαν τη μαμά» Διακρούση Ειρήνη
- ✿ «Αστυνομικός» Πολίτης Αλέξανδρος

«Που θα ήθελες να πας διακοπές και γιατί;»

- ✿ «Στη θάλασσα να κάνω μπάνιο» Πανοπούλου Ζωή
- ✿ «Στο χωριό που μένει η γιαγιά η Γιώτα γιατί περνάω καλά» Σκούλικα Ελισάβετ
- ✿ «Στη παραλία» Σιόγκα Χρυσάφη
- ✿ «Θέλω στη Κω γιατί έχει θάλασσα» Γιαννά Έλλη
- ✿ «Στη νονά μου γιατί την αγαπάω» Μιχαλοπούλου Φωτεινή
- ✿ «Στη παραλία γιατί θέλω να κάνω μπάνιο» Δασκαλάκη Αλεξάνδρα
- ✿ «Στη παραλία» Γιανναράς Κλήμης

- ✿ «Στη θάλασσα γιατί κάνω βουτιές» Παπαδόπουλος Παναγιώτης
- ✿ «Μου αρέσει να πλώ στην Ίο γιατί έχει πισίνα» Καταλαγαριανάκη Μαρία
- ✿ «Στη γιαγιά μου» Τσίρμπας Ιάσοντας
- ✿ «Στη θάλασσα γιατί μου αρέσει» Κρίκκη Γωγώ
- ✿ «Στη θάλασσα επειδή θα έχει καλό καιρό» Μαρκετάκη Ρένια
- ✿ «Να πάμε για μπάνιο στη θάλασσα» Κάτσικα Μιχαέλα
- ✿ «Στο χωριό μου» Διακρούση Ειρήνη
- ✿ «Στη θάλασσα γιατί θέλω να κολυμπάω» Πολίτης Αλέξανδρος

«Τι παιχνίδια σου αρέσει να παίζεις στη παραλία;»

- ✿ «Να φτιάχνω κάστρα με τα κουβαδάκια και τα φτυαράκια μου» Πανοπούλου Ζωή
- ✿ «Με την άμμο και τα φτυάρια» Σκούλικα Ελισάβετ
- ✿ «Να φτιάχνω κάστρα» Σιόγκα Χρυσάφη
- ✿ «Μπάλα» Γιαννά Έλλη
- ✿ «Με κουβαδάκια και ψάρια» Μιχαλοπούλου Φωτεινή
- ✿ «Με την άμμο» Δασκαλάκη Αλεξάνδρα
- ✿ «Με το τέννις» Γιανναράς Κλήμης
- ✿ «Φρίσμπι» Παπαδόπουλος Παναγιώτης
- ✿ «Με άμμο και κουβαδάκια» Καταλαγαριανάκη Μαρία
- ✿ «Με ένα φορτηγό» Τσίρμπας Ιάσοντας
- ✿ «Με τα κουβαδάκια» Κρίκκη Γωγώ
- ✿ «Με κουβαδάκι και να βάζω άμμο» Μαρκετάκη Ρένια
- ✿ «Με κουβαδάκια» Κάτσικα Μιχαέλα
- ✿ «Να κολυμπάω και να παίζω με την άμμο» Διακρούση Ειρήνη
- ✿ «Με φτυάρια και κουβά» Πολίτης Αλέξανδρος

«Αν μπορούσες να αλλάξεις κάτι στη μαμά σου και στο μπαμπά σου τι θα ήταν αυτό;»

- ✿ «Στη μαμά κάτι νοήματα που μου κάνει» Πατσογιάννης Δημήτρης
- ✿ «Η μαμά να αλλάξει το χρώμα στο μαλλιά και να μη με μελώνει. Στο μπαμπά θα άλλαζα τα γένια» Τζέτη Μαριέττα
- ✿ «Στο μπαμπά τίποτα» Σιόγκα Αναστασία
- ✿ «Τίποτα» Γρηγορίου Μάριος
- ✿ «Τα ρούχα στη μαμά και τον υπολογιστή στο μπαμπά» Γρηγορίου Ναταλία
- ✿ «Στη μαμά θα άλλαζα κάποια ρούχα και στο μπαμπά θα ήθελα να σφουγγαρίζει» Γαβρά Αλίκη
- ✿ «Να μην πηγαίνουν στη δουλειά και να κάθονται μαζί μου» Αντωνίου Αντώνης
- ✿ «Στη μαμά θα άλλαζα τα μαλλιά της και στο μπαμπά το μούσι του. Να το ξυρίσει» Λεοντιάδης Άγγελος
- ✿ «Στη μαμά θα άλλαζα τη φόρμα και το τζιν γιατί δεν της ταιριάζει. Στο μπαμπά τίποτα» Πάλλης Δημήτρης

«Τι δώρο θα έκανες στη μαμά και στο μπαμπά για τη παγκόσμια ημέρα της μητέρας και του πατέρα;»

- ✿ «Στη μαμά μια κιθάρα και στο μπαμπά ένα μεγάλο αληθινό αυτοκίνητο» **Πατσογιάννης Δημήτρης**
- ✿ «Ένα στεφάνι με λουλούδια και στους δύο» **Τζέτη Μαριέττα**
- ✿ «Στη μαμά μια καρδιά από χαρτί και στο μπαμπά ένα αστέρι» **Σιόγκα Αναστασία**
- ✿ «Στη μαμά μια τσάντα και στο μπαμπά ένα ψεύτικο αεροπλάνο» **Γρηγορίου Μάριος**
- ✿ «Στη μαμά ένα κραγιόν και ένα φόρεμα και στο μπαμπά έναν Η/Υ» **Γρηγορίου Ναταλία**
- ✿ «Λουλούδια στο βάζο και στο μπαμπά ένα σορτσάκι» **Γαβρά Αλίκη**
- ✿ «Στη μαμά λουλούδια και στο μπαμπά μια μπάλα ποδοσφαίρου» **Αντωνίου Αντώνης**
- ✿ «Στη μαμά τριαντάφυλλα και στο μπαμπά μια βιτρίνα με καράβι» **Λεοντιάδης Άγγελος**
- ✿ «Στη μαμά λουλούδια και στο μπαμπά ένα τζιν» **Πάλλης Δημήτρης**

«Τι σου αρέσει να παίζει στη παραλία;»

- ✿ «Με φουσκωτό που ξαπλώνεις επάνω του.» **Πατσογιάννης Δημήτρης**
- ✿ «Μου αρέσει να πλατσουρίζω» **Τζέτη Μαριέττα**
- ✿ «Με το νερό» **Σιόγκα Αναστασία**
- ✿ «Να κολυμπάω» **Γρηγορίου Μάριος**
- ✿ «Με κουβαδάκια στην άμμο» **Γρηγορίου Ναταλία**
- ✿ «Με κουβαδάκια» **Γαβρά Αλίκη**
- ✿ «Να ψαρεύω μαζί με τον Κων/νο» **Αντωνίου Αντώνης**
- ✿ «Με την μπουλντόζα και τον εκσκαφέα» **Λεοντιάδης Άγγελος**

«Τι πρέπει να προσέχουμε το καλοκαίρι;»

- ✿ «Να μην καούμε από τον ήλιο» **Πατσογιάννης Δημήτρης**
- ✿ «Να φοράμε καπέλο και αντηλιακό» **Τζέτη Μαριέττα**
- ✿ «Να μην πατήσουμε αχιχό» **Γρηγορίου Μάριος**
- ✿ «Να μην μπει άμμος στα μάτια μας» **Γρηγορίου Ναταλία**
- ✿ «Να μην μας κάψει ο ήλιος» **Γαβρά Αλίκη**
- ✿ «Να μην καούμε και να φοράμε αντηλιακό» **Αντωνίου Αντώνης**
- ✿ «Να μην καούμε από τον ήλιο» **Λεοντιάδης Άγγελος**
- ✿ «Τη θάλασσα άμα έχει κύματα» **Πάλλης Δημήτρης**

«Για ποιο λόγο τα παιδιά δεν πρέπει να βλέπουν πολύ τηλεόραση;»

- ✿ «Γιατί θα χαλάσουν τα μάτια μας» **Πατσογιάννης Δημήτρης**
- ✿ «Γιατί θα χαλάσουν τα μάτια τους» **Τζέτη Μαριέττα**
- ✿ «Για να μην χαλάσουν τα μάτια» **Σιόγκα Αναστασία**
- ✿ «Θα χαλάσουν τα μάτια» **Γρηγορίου Μάριος**
- ✿ «Γιατί θα χαλάσουν τα μάτια» **Γρηγορίου Ναταλία**
- ✿ «Γιατί μπορεί να κοκκινίσουν τα μάτια μας» **Γαβρά Αλίκη**

- ✿ «Γιατί θα φορέσουμε γυαλιά» **Αντωνίου Αντώνης**
- ✿ «Γιατί μπορεί να πάθουν κάτι τα μάτια μας» **Λεοντιάδης Άγγελος**
- ✿ «Επειδή θα χαλάσουν τα μάτια.» **Πάλλης Δημήτρης**

«Πες μου κάποια επαγγέλματα σχετικά με τα Μ.Μ.Ε»

- ✿ «Εκφωνητής» **Πατσογιάννης Δημήτρης**
- ✿ «Τηλεφωνήτρια» **Τζέτη Μαριέττα**
- ✿ «Ταχυδρόμος» **Σιόγκα Αναστασία**
- ✿ «Δημοσιογράφος» **Γρηγορίου Μάριος**
- ✿ «Ταχυδρόμος» **Γρηγορίου Ναταλία**
- ✿ «Τηλεφωνητής» **Γαβρά Αλίκη**
- ✿ «Παρουσιαστής» **Αντωνίου Αντώνης**
- ✿ «Εφημεριδοπώλης» **Λεοντιάδης Άγγελος**

«Ποια είναι η αγαπημένη σου εκπομπή στη τηλεόραση και γιατί;»

- ✿ «Ο Alvin και τα Minions» **Πατσογιάννης Δημήτρης**
- ✿ «Η Goldie και το αρκουδάκι γιατί παίζουν χαρούμενα» **Τζέτη Μαριέττα**
- ✿ «Τον Μίκυ γιατί είναι διασκεδαστής» **Σιόγκα Αναστασία**
- ✿ «Ποδόσφαιρο γιατί μου αρέσει» **Γρηγορίου Μάριος**
- ✿ «Paw patrol & Shimer shine, γιατί είναι ωραία» **Γρηγορίου Ναταλία**
- ✿ «Τους ήρωες με πυτζάμες» **Γαβρά Αλίκη**
- ✿ «Μπάσκει και ποδόσφαιρο» **Αντωνίου Αντώνης**
- ✿ «Τα χελωνονιτζάκια» **Λεοντιάδης Άγγελος**
- ✿ «Τέρατα και δεινόσαυρους» **Πάλλης Δημήτρης**

✿ Τα υπόλοιπα παιδιά που δεν απάντησαν απουσίαζαν, την συγκεκριμένη ημέρα που έγιναν τα γλωσσικά παιχνίδια - συνεντεύξεις ή δεν θέλησαν να συμμετέχουν στα γλωσσικά παιχνίδια της τάξης τους.

Καλοκαιρινές κατασκευές με βότσαλα και κοχύλια

Υπάρχει κάτι πιο όμορφο από το περπάτημα κατά μήκος της παραλίας κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών θαυμάζοντας και συλλέγοντας τους αμέτρητους και τέλειους Θησαυρούς της φύσης; Κελύφη, πολύχρωμα βότσαλα και διαφορετικά κοχύλια αναμιγνύονται με την άμμο και δημιουργούν μια φανταστική γιορτή που θα θέλατε να κρατήσετε για πάντα.

Πολλοί άνθρωποι αρέσκονται να συλλέγουν μικρά έργα τέχνης που έχουν διαμορφωθεί από τη φύση με την πάροδο του χρόνου. Υπάρχει επίσης εκείνοι που πιστεύουν ότι τα κοχύλια είναι απλά για να ακούσουν τον ήχο της θάλασσας.

Οι φυσικές χειροτεχνίες είναι μια δημοφιλής ψυχαγωγική δραστηριότητα τόσο για ενήλικες όσο και για παιδιά. Η εξερεύνηση των φυσικών μορφών, της υφής και των χρωμάτων όχι μόνο διεγείρει τη δική σας δημιουργικότητα αλλά εκπαιδεύει τις αισθήσεις και εντείνει την αντίληψη.

Οι διακοπές σίγουρα προσφέρουν θαλασσινές εξορμήσεις, αλλά και εξαιρετικές ευκαιρίες για κατασκευές με βότσαλα, κοχύλια και άλλα υλικά με καλοκαιρινή αύρα.

Μαζέψτε τις πιο λείες πέτρες και όσο το δυνατόν περισσότερα κοχύλια και δείτε καταπληκτικές ιδέες για χειροτεχνίες και παιχνίδια που μπορείτε να κατασκευάσετε συνδυάζοντας το τερπνόν μετά του ωφελίμου.

Ζωγραφίζοντας στα βότσαλα

Ήταν μία από τις αγαπημένες ασχολίες των δικών μας παιδικών χρόνων και μπορεί να γίνει και των παιδιών μας. Με ακρυλικές μπογιές ή ακόμη και με μαρκαδόρους, οι λείες πέτρες μπορούν να μετατραπούν σε έναν ατελείωτο καμβά. Διαλέξτε τα πιο λευκά βότσαλα, ζωγραφίστε ζωάκια, λουλούδια, καρδιές και αστερίες και αποκτήστε το καλύτερο σουβενίρ από τις καλοκαιρινές σας διακοπές.



Μαγνητάκια από βότσαλα

Στα καταστήματα με παιδικά είδη ή με είδη χειροτεχνίας θα βρείτε μαγνητάκια που μπορείτε να κολλήσετε σε δικές σας δημιουργίες για να κοσμήσουν το ψυγείο σας ή άλλες μεταλλικές επιφάνειες.

Γιατί λοιπόν, να μην μετατρέψετε τα ζωγραφισμένα σας βότσαλα σε δημιουργίες που μπορούν να σας φανούν χρήσιμα όλο το χρόνο; Ζωγραφίστε τα βότσαλα και κολλήστε από τη μία πλευρά το μαγνήτη. Μία έξυπνη ιδέα είναι να ζωγραφίσετε το αλφάβητο ή τους αριθμούς.

Scrabble

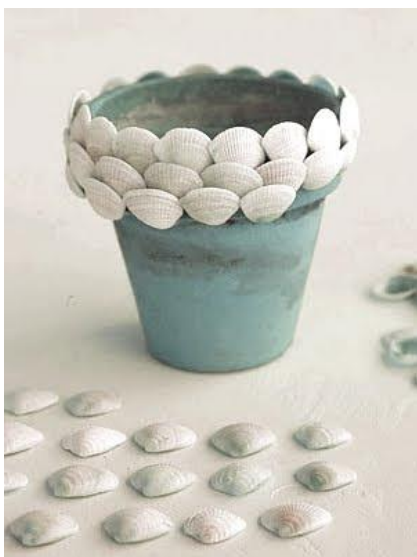
Εάν έχετε πολλά βότσαλα τότε εύκολα μπορείτε να κατασκευάσετε ένα αυτοσχέδιο scrabble.

Τα μικρότερα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν τα γράμματα στις πέτρες και τα μεγαλύτερα να σχηματίζουν με αυτά λεξούλες.



Κασπώ

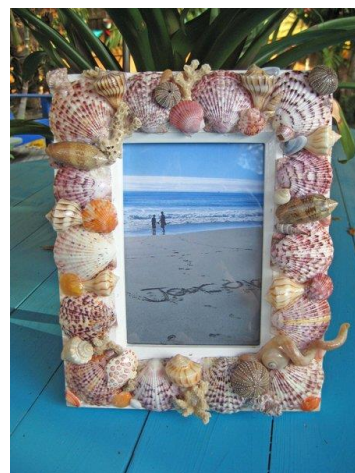
Μικρά γλαστράκια τερακότας αποκτούν άλλο καλοκαιρινό χρώμα εάν διακοσμηθούν με κοχύλια. Πείτε στα παιδιά να διαλέξουν τα κοχύλια και με απλή κόλλα βάλτε τα να διακοσμήσουν κατά βούληση τα γλαστράκια. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να πειραματιστούν με τη διακόσμηση και άλλων αντικειμένων, όπως κορνίζες, ακόμη και καθρέφτες.



Θαλασσινοί πίνακες

Ίσως η πιο απλή λύση εάν τα παιδιά σας έχουν μαζέψει πολλά κοχύλια. Διαλέξτε κορνίζες με βαθύ πάτο και κορνιζάρετε τα κοχύλια.

Εάν τα κοχύλια σας δεν είναι πολλά, μπορείτε να επιλέξετε μικρότερη κορνίζα ή να τα κολλήσετε σε ένα χαρτόνι. Τα παιδιά θα αισθανθούν περήφανα και εσείς θα βρείτε έναν τρόπο να δώσετε καλοκαιρινή αύρα στο σαλόνι σας.



Ασφάλεια του παιδιού στη θάλασσα



Τα καλοκαιρινά μπάνια στη θάλασσα είναι η χαρά των παιδιών, ταυτόχρονα όμως γεννούν και ανησυχία στους γονείς εξαιτίας των ατυχημάτων που μπορούν να συμβούν στην παραλία. Ακολουθώντας, ωστόσο, ορισμένες απλές αλλά ουσιαστικές οδηγίες που προτείνουν οι ειδικοί -προπονητές κολύμβησης, παιδιάτροι ναυαγοσώστες-, μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να παίζει και να κολυμπά με ασφάλεια στη θάλασσα. Σε κάθε περίπτωση, πάντως, να θυμάστε πως πρέπει να κρατάτε την ψυχραιμία σας ό,τι και αν συμβεί στην παραλία!

Ελέγξτε την παραλία

Ο έλεγχος της παραλίας είναι η μεγαλύτερη υποχρέωσή σας όταν πηγαίνετε για μπάνιο με τα παιδιά. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι ασφαλές μέρος για κολύμπι είναι πάντοτε αυτό που παρουσιάζει τους λιγότερους κινδύνους. Γι' αυτό, λοιπόν:

Διαβάζετε τυχόν πινακίδες ή ρωτάτε το ναυαγοσώστη (αν υπάρχει) για τις ιδιαιτερότητες της περιοχής (ρεύματα, βράχια, επικίνδυνα ψάρια, μορφολογία βυθού). Εάν η παραλία δεν είναι οργανωμένη, ενημερωθείτε από τους ντόπιους ή τους άλλους λουόμενους.

Ελέγξτε αν υπάρχει μεγάλη κίνηση σκαφών ή αν γίνονται θαλάσσια σπορ κοντά στην ακτή. Βλέπετε αν τα νερά είναι καθαρά (η γαλάζια σημαία στην παραλία εγγυάται την ποιότητα των νερών).

Δώστε τους σαφείς οδηγίες

Εάν η θάλασσα έχει βράχια, τότε επισημάνετε στα παιδιά να κολυμπούν σε απόσταση από αυτά. Διαφορετικά, ένα δυνατό κύμα μπορεί να τα σπρώξει προς τα βράχια και να τα τραυματίσει. Ακόμη, ζητήστε από τα μεγαλύτερα παιδιά να βουτούν με τα πόδια και όχι με το κεφάλι, ιδιαίτερα αν δεν γνωρίζετε καλά τα νερά. Για τον ίδιο λόγο, ζητήστε από τα παιδιά να αποφεύγουν τα σπρωξίματα μέσα στο νερό. Τέλος, αν η θάλασσα έχει κύμα, πείτε στα παιδιά να κολυμπούν με την πλάτη προς την ακτή, ούτως ώστε να μην καλυφθούν ξαφνικά από τα κύματα και τρομάξουν.

Θέστε όρια

Ορίστε με σαφήνεια στο παιδί μέχρι πού επιτρέπεται να κολυμπάει, π.χ. «Μέχρι εκείνη τη σημαδούρα». Μπορεί να πάει πιο βαθιά μόνο εάν κολυμπάτε δίπλα του και είστε σίγουροι ότι μπορείτε να το βοηθήσετε. Εάν το παιδί είναι παρορμητικό, να είστε ακόμη πιο αυστηροί στα όρια που θα θέσετε. Επίσης, πρέπει να είστε προσεκτικοί και με τα παιδιά που πηγαίνουν κολυμβητήριο! Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι οι γονείς συχνά υπερεκτιμούν τις ικανότητες των παιδιών τους όταν αυτά πηγαίνουν κολυμβητήριο, με αποτέλεσμα να χαλαρώνουν την επιτήρησή τους.

Να είστε κοντά τους

Τα παιδιά πρέπει να συνοδεύονται από έναν ενήλικο στη θάλασσα. Ποτέ μην τα εμπιστευέστε σε μεγαλύτερα παιδιά. Επίσης, όσο πιο μικρό είναι το παιδί, τόσο πιο κοντά του πρέπει να είστε. Στα μικρά παιδιά (π.χ. 3 χρονών) συνιστάται η επίβλεψη αφής - δηλαδή, να μπορείτε να πιάσετε το παιδί ανά πάσα στιγμή απλώνοντας το χέρι σας, ακόμη και αν βρίσκεται στην ακροθαλασσιά.

Πότε να μάθει κολύμπι το παιδί:

Σύμφωνα με τις συστάσεις της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής, τα παιδιά μέχρι τα τέταρτα γενέθλιά τους δεν είναι εξελικτικά έτοιμα να κάνουν μαθήματα κολύμβησης. Μέχρι τότε, ωστόσο, μπορούν να συμμετέχουν σε προγράμματα κινητικής αγωγής στο νερό (π.χ. baby swimming). Ωστόσο, οι γονείς δεν πρέπει να εφησυχάζουν ότι το παιδί τους είναι ασφαλές στο νερό επειδή έχει συμμετάσχει σε τέτοιου είδους μαθήματα!

Το παιδί παρασύρθηκε από τα κύματα!

Εάν πρόκειται για μικρό παιδί (π.χ. 2-3 χρονών), μπαίνετε αμέσως στη θάλασσα και το βγάζετε έξω. Εάν όμως το παιδί έχει παρασυρθεί στα βαθιά, το βοηθάτε μόνο εφόσον ξέρετε τον τρόπο. Οι ναυαγοσώστες επισημαίνουν ότι ο βασικός κανόνας της διάσωσης είναι ότι ποτέ δεν προσεγγίζει ο διασώστης το θύμα σώμα με σώμα. Πάντοτε του δίνει κάτι να πιαστεί (π.χ. ένα σκοινί, μια πετσέτα, ένα αναποδογυρισμένο κουβαδάκι, μια σανίδα), ώστε να το τραβήξει έξω. Εάν το παιδί έχει χάσει τις αισθήσεις του, δώστε του τις πρώτες βοήθειες. Ξαπλώστε το στην άμμο και καλέστε αμέσως για βοήθεια (το ναυαγοσώστη ή το 166). Βάζετε το πρόσωπό σας κοντά στη μύτη και το στόμα του για να δείτε αν αναπνέει. Εάν αναπνέει, το γυρίζετε στο πλάι (πλάγια θέση ασφαλείας) και περιμένετε να συνέλθει, παρακολουθώντας το μέχρι να έρθει η βοήθεια.

Εάν δεν αναπνέει, τότε βάζετε το ένα σας χέρι στο μέσο του στέρνου κάτω από τη νοητή γραμμή που σχηματίζουν οι θηλές και κάνετε 30 μαλάξεις μετρώντας ως εξής: «και 1, και 2, και 3... και 30». Κάθε 30 μαλάξεις κάνετε δύο τεχνητές αναπνοές: Ανασηκώνετε το πιγούνι του παιδιού, κλείνετε τη μύτη του και ανοίγετε το στόμα του. Εισπνέετε βαθιά και εκπνέετε στο στόμα του. Στη διάρκεια ενός λεπτού πρέπει να επαναλάβετε τρεις φορές αυτή τη διαδικασία. Σταματάτε μόνο αν το παιδί συνέλθει ή έρθει η βοήθεια.

Να φάει ένα σάντουιτς

Τα παιδιά πρέπει να μπαίνουν στο νερό όταν έχει τελειώσει η διαδικασία της πέψης, δηλαδή τέσσερις ώρες μετά το γεύμα (τόσες ώρες χρειάζονται για την πέψη ενός γεύματος με κρέας). Διαφορετικά, υπάρχει πάντα ο σοβαρότατος κίνδυνος της εισρόφησης θαλάσσιου νερού στους πνεύμονες. Για τον ίδιο λόγο, μη δίνετε στο παιδί σάντουιτς ή πολλά φρούτα (που πέπτονται δύσκολα) ενώ κάνει ακόμη μπάνιο. Βέβαια, το τι συνιστά γεύμα προς αποφυγή στην παραλία εξαρμάκεύεται ανάλογα με την ηλικία και τις διατροφικές συνήθειες κάθε παιδιού, π.χ. ένα απλό σάντουιτς με τυρί μπορεί να αποτελεί πλήρες γεύμα για ένα παιδί δύο χρονών, όχι όμως και για ένα παιδί 11 χρονών. Πάντως, εάν το παιδί φάει κανονικό γεύμα στην παραλία (ακόμη και σε σάντουιτς), δεν πρέπει να ξαναμπαί στο νερό πριν περάσουν 3-4 ώρες.

Μην εμπιστεύεστε τα μπρατσάκια

Ακόμη και αν τα παιδιά φορούν μπρατσάκια ή σωσίβιο, αυτό δεν σημαίνει ότι μπορείτε να τα αφήσετε χωρίς επίβλεψη στο νερό, επειδή τα φουσκωτά βοηθήματα δεν αποτελούν σωστικά μέσα. Απεναντίας, με ένα ελαφρύ ρεύμα αέρα το παιδί με τα μπρατσάκια μπορεί να παρασυρθεί μακριά μέσα στο νερό. Γι' αυτό και συστήνουν τα παιδιά να εμπιστεύονται τις δικές τους δυνάμεις. Εάν πάντως θέλετε το παιδί να έχει ένα βοήθημα, προτιμήστε τα κολυμβητικά σωσίβια επίβλεψης ή τα κολυμβητικά γιλέκα (πωλούνται κυρίως σε καταστήματα με αθλητικά είδη).

Τι να πείτε στα παιδιά πριν πάτε στη θάλασσα

- Εάν κάποιο παιδί κινδυνεύει, να φωνάξουν αμέσως έναν ενήλικο ή το ναυαγοσώστη. Να μην επιχειρήσουν να το βοηθήσουν μόνοι τους.
- Να μην υπερεκτιμούν τις δυνάμεις τους μέσα στο νερό και να μην απομακρύνονται ποτέ από το σημείο της παραλίας όπου βρίσκεστε.
- Να κολυμπούν πάντα κοντά σας και να μην μπαίνουν ποτέ στο νερό μόνοι τους ή χωρίς να σας το πουν.
- Να μη φωνάζουν «βοήθεια» χωρίς λόγο, παρά μόνο όταν έχουν σοβαρό πρόβλημα, π.χ. όταν νιώθουν ότι δεν μπορούν να φτάσουν κολυμπώντας μόνοι τους στην ακτή.

Πρώτη Δημοτικού; Απλά μυστικά επιτυχίας!

Η Πρώτη δημοτικού αποτελεί ορόσημο στη ζωή ενός παιδιού, καθώς θέτονται οι βάσεις της μετέπειτα μαθητικής του ζωής. Παράλληλα η σκέψη ότι το παιδί «μεγάλωσε» και πηγαίνει πρώτη δημοτικού, πλημμυρίζει τους γονείς με συγκίνηση, έντονα συναισθήματα αλλά και ανησυχία, καθώς αγωνιούμε για το αν το παιδί θα τα καταφέρει να ανταποκριθεί. Μερικά απλά μυστικά που θα βοηθήσουν τόσο εμάς όσο και το παιδί να προετοιμαστούμε για το νέο αυτό ξεκίνημα είναι τα εξής:

1

Κάνουμε την προετοιμασία για την Πρώτη δημοτικού μία γιορτή: Η επιλογή της σχολικής τσάντας, η αγορά των σχολικών ειδών και ρούχων, αλλά και η προετοιμασία του χώρου μελέτης στο δωμάτιό του, είναι ευκαιρίες για να προετοιμάσουμε ψυχολογικά το παιδί για όλες τις συναρπαστικές αλλαγές που έρχονται στη ζωή του, να κουβεντιάσουμε μαζί του και να ακούσουμε τι το απασχολεί. Δεν το αποπαίρνουμε για κανέναν από τους προβληματισμούς του. Πράγματα που φαίνονται αυτονόητα σε εμάς, μπορεί να φαίνονται βουνό σε ένα μικρό παιδί αυτής της ηλικίας.

2

Αν το παιδί πηγαίνει για πρώτη φορά στο συγκεκριμένο σχολείο, πιθανόν να αισθάνεται άβολα με το άγνωστο περιβάλλον. Αν είναι εφικτό, κάνουμε από πριν μαζί του μία επίσκεψη στους χώρους του σχολείου για να το γνωρίσει (τα σχολεία είναι ανοιχτά από 1η Σεπτεμβρίου). Εντοπίζουμε τους χώρους-κλειδιά όπως βρύσες, τουαλέτες, κυλικείο κλπ., για να αισθάνεται προετοιμασμένο και να μην αγωνιά για τέτοιου είδους λεπτομέρειες.

3

Ευχάριστη πρώτη μέρα σχολείου: Ξυπνάμε με κέφι, έχουμε θετική διάθεση και δεν ξεχνάμε βέβαια να υπολογίσουμε τον απαραίτητο χρόνο για να τραβήξουμε τις φωτογραφίες της πρώτης μέρας. Τόσο εμείς όσο και το παιδί θα ανατρέχει σε αυτές σε όλη του τη ζωή και θα αναπολεί...

4

Βοηθάμε το παιδί να αποκτήσει καλές συνήθειες διαβάσματος: Στην Πρώτη δημοτικού η ζωή του παιδιού αλλάζει. Καθηλώνεται σε ένα θρανίο, αποκτάει πλέον «καθήκοντα και υποχρεώσεις», βάζει στη ζωή του την έννοια της μελέτης. Οι αλλαγές αυτές αγχώνουν τους γονείς, καθώς δε γνωρίζουμε τι στάση θα πρέπει να κρατήσουμε. Να το αφήσουμε μόνο του απέχοντας τελείως ή να καθόμαστε δίπλα του «διαβάζοντάς το;» Η απάντηση είναι κάπου στη μέση: Αν θέλουμε να βοηθήσουμε το παιδί να αναλάβει τις υποχρεώσεις του χωρίς να μάθει να εξαρτάται από εμάς, θα πρέπει από τη μία να το καθοδηγούμε και να είμαστε διαθέσιμοι για βοήθεια, αλλά από την άλλη να κρατάμε μια διακριτική απόσταση. Χρειάζεται μέτρο. Ούτε υπερβολικός έλεγχος, ούτε να τα αφήσουμε όλα στην τύχη. Ο στόχος μας άλλωστε είναι να δημιουργήσουμε ανεξάρτητους ανθρώπους.

5

Παραμένουμε σε διαρκή επαφή με τους δασκάλους του παιδιού. Δεν μιλάμε αρνητικά για το σχολείο ή τους δασκάλους μπροστά στο παιδί και συμμετέχουμε στις συναντήσεις δασκάλων-γονέων. Είναι εξαιρετικά σημαντικό, για να μπορέσουμε να υποστηρίξουμε τα παιδιά και να συνεργαστούμε με το σχολείο.

Συνταγή

Παγωτό γιαούρτι Φράουλα

Υλικά

300 γρ. φράουλες κομμένες σε κυβάκια και κατεψυγμένες

200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό

2-3 κ.σ. μελί

λίγα φυλλαράκια μέντας (προαιρετικά)

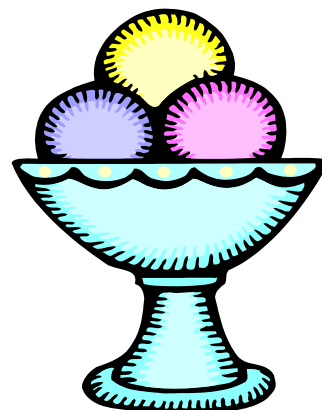
Εκτέλεση

Την προηγούμενη μέρα πλένουμε, καθαρίζουμε και κόβουμε φράουλες σε κυβάκια (περίπου 300 γρ.) και τις καταψύχουμε.

Την επόμενη (ή όταν έχουν παγώσει) ετοιμάζουμε το μούλτι και ρίχνουμε μέσα τα παγωμένα κυβακια φράουλας, το γιαούρτι, το μέλι (που μπορεί να χρειαστεί λίγο παραπάνω αν δεν είναι γλυκιές οι φράουλες) και τα φυλλαράκια μέντας. Χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να ομογενοποιηθεί πλήρως και είναι έτοιμο!

Σημειώσεις

1. Οι φράουλες πρέπει να είναι κομμένες σε κυβάκια και όχι ολόκληρες για να διαλυθούν πιο γρήγορα στο μούλτι.



Πώς να φτιάξετε την τέλεια σπιτική λεμονάδα

Η πραγματική λεμονάδα δεν έχει καμία σχέση με το άχρωμο ανθρακούχο αναψυκτικό που παίρνουμε από το περίπτερο. Είναι γλυκόξινη και 10 φορές πιο δροσιστική, αλλά πώς την φτιάχνουμε

Ακόμη και αν δεν είστε οπαδός της, αυτή την εποχή ένα ποτήρι παγωμένη λεμονάδα μοιάζει με όαση. Και δεν αναφερόμαστε στο ανθρακούχο αναψυκτικό που είναι φορτωμένο με γλυκαντικά, αλλά στο παραδοσιακό ποτό που αφήνει μια υπέροχη γλυκιά και ξινή γεύση που ταιριάζει διάνο σε μια καυτή καλοκαιρινή μέρα. Πώς τη φτιάχνουμε όμως;

Πρώτη συνταγή

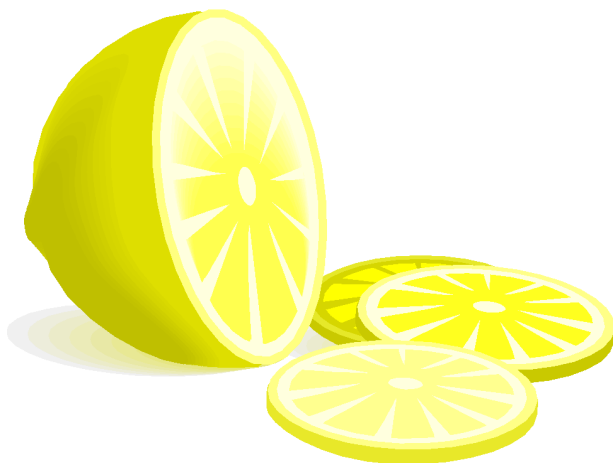
Μια συνταγή, η πιο απλή και παραδοσιακή, θέλει να διαλύετε δύο φλιτζάνια ζάχαρης σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό μέχρι να γίνουν σιρόπι και στη συνέχεια, να προσθέτετε δύο φλιτζάνια φρέσκο χυμό λεμόνι. Όταν το λεμονένιο σιρόπι σας είναι έτοιμο, μπορείτε να αραιώσετε 2 δάχτυλα από αυτό με παγωμένο νερό και πολλά παγάκια. Το αποτέλεσμα είναι γλυκό και ξινό και ιδιαίτερα δροσιστικό.

Δεύτερη συνταγή

Αυτή η συνταγή μοιάζει περισσότερο με αναψυκτικό μιας και περιέχει σόδα. Σιγοβράστε νερό μαζί με τη φλούδα από 2-3 λεμόνια προκειμένου να απελευθερώσουν τα λεμόνια τα αρώματα και τη γεύση τους. Αφού κρυώσει το μίγμα, ανακατέψτε το χυμό από τα 3 λεμόνια με 5 κουταλιές ζάχαρη και αφού διαλυθεί η ζάχαρη, αραιώστε με σόδα και σερβίρετε με ένα κλαδάκι μέντας και μια φέτα αγγουριού προαιρετικά. Εδώ η ισορροπία ξινών, πικρών και γλυκών γεύσεων είναι σχεδόν απόλυτη, με τη μέντα και το αγγούρι να προσφέρουν μια διακριτική γεύση καλοκαιριού, που κάνει αυτή τη συνταγή να ξεχωρίζει.

Τρίτη συνταγή

Εδώ που τα λέμε όμως, καμιά λεμονάδα δε θα σας φανεί τόσο απολαυστική όσο εκείνη που θα δοκιμάσετε σε ένα ζεστό μέρος, όπως είναι η Ινδία. Εκεί η λεμονάδα είναι λίγο διαφορετική και γίνεται με την προσθήκη του χυμού 4 λεμονιών σε μια κανάτα γεμάτη νερό. Στη συνέχεια προσθέτουμε 7-8 κουταλιές της σούπας ζάχαρη για να γλυκάνει και σερβίρουμε με πάγο και μια φέτα λεμόνι. Μια πρέζα μπαχαρικών μασάλα ή λίγο αλάτι είναι μια προαιρετική προσθήκη που μπορεί να κάνει όμως, τη διαφορά. Ο συνδυασμός αλατιού και ζάχαρης συνδράμει στην αντικατάσταση των χαμένων ηλεκτρολυτών λόγω της υψηλής θερμοκρασίας και είναι ευεργετικός.



Η τέλεια λεμονάδα

2½ λεμόνια

50 gr λευκή ζάχαρη

570 ml κρύο νερό

1 πρέζα αλάτι

¼ αγγούρι κομμένο σε φέτες

Ένα μικρό ματσάκι δυόσμο

Κόψτε ένα από τα λεμόνια σε κομμάτια και ρίξτε τα στο μπλέντερ μαζί με τον χυμό του και τον χυμό των άλλων λεμονιών, τη ζάχαρη, το αλάτι και λίγο από το νερό. Ανακατέψτε και μετά προσθέστε το υπόλοιπο νερό και αν το κρίνετε απαραίτητο προσθέστε περισσότερη ζάχαρη.

Ρίξτε το μίγμα μέσα σε μια κανάτα και προσθέστε τις φέτες του αγγουριού και μερικά κλωνάρια δυόσμο. Στη συνέχεια βάλτε τη λεμονάδα στο ψυγείο μέχρι να παγώσει καλά. Σερβίρετε πάνω σε πάγο μαζί με μια φρέσκια φέτα αγγουριού και μερικά φυλλαράκια δυόσμου σε κάθε ποτήρι.

Τip: Αν προτιμάτε μια αφρώδη λεμονάδα, προσθέστε μόνο 250ml κρύο νερό στο μπλέντερ και στη συνέχεια συμπληρώστε την κανάτα με κρύα σόδα πριν το σερβίρισμα.

Καλή επιτυχία!

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΘΕΜΑ

Πρέπει να μάθει να γράφει και να διαβάζει ένα παιδί από το Νηπιαγωγείο;

Οι περισσότεροι γονείς, ξεκινώντας το παιδί τους το Νηπιαγωγείο, επιθυμούν να του προσφέρουν τα καλύτερα, ενώ έχουν αγωνία για το αν το παιδί τους θα καταφέρει να ανταποκριθεί σε όλα όσα θα του ζητηθούν σε αυτό τον νέο χώρο. Στο πλαίσιο της ολόπλευρης ανάπτυξης του παιδιού, ένας από τους ρόλους του Νηπιαγωγείου είναι η σταδιακή προετοιμασία και η προσαρμογή των παιδιών στις μελλοντικές απαιτήσεις που θα συναντήσουν στο Δημοτικό.

Σε τι, όμως, έγκειται η σωστή προετοιμασία; Ένα από τα θέματα που συζητείται αρκετά είναι το θέμα της Γραφής και της Ανάγνωσης.

Είναι ένα ερώτημα που απασχολεί τους γονείς και προβληματίζει αρκετούς εκπαιδευτικούς, αφού αρκετά συχνά οι γονείς ανησυχούν, θεωρώντας ότι δεν πρέπει να χάνεται χρόνος και ότι το παιδί τους πρέπει ήδη από το νηπιαγωγείο να μάθει ν' αναγνωρίζει αλλά και να γράφει τα γράμματα κι έτσι συνθέτοντας τα να γράφει και να διαβάσει λέξεις.

Είναι όμως έτοιμα τα παιδιά αυτής της ηλικίας να εκπαιδευτούν στη γραφή και ανάγνωση ή μήπως εκπαιδεύοντας τα παραβλέπουμε όλους αυτούς τους παράγοντες που πρέπει να έχουν αναπτυχθεί επαρκώς, ώστε ένα παιδί να ενταχθεί αβίαστα και φυσικά αποτελεσματικά στο γραπτό λόγο;

Ο προφορικός λόγος είναι εγγενές συστατικό της ανθρώπινης φύσης. Όλα τα παιδιά κατακτούν τη γλώσσα του άμεσου περιβάλλοντός τους και αποκτούν προφορικό λόγο, εφόσον δεν υπάρχουν σοβαρά αισθητηριακά ή νευρολογικά προβλήματα. Ο προφορικός λόγος δε διδάσκεται αλλά κατακτιέται μέσα σ' ένα πλαίσιο όπου υπάρχει επικοινωνία και αλληλεπίδραση.

Αντίθετα, ο γραπτός λόγος δεν αποτελεί μέρος της υπόστασης του ανθρώπου. Για ν' αποκτήσουν τα παιδιά γραπτό λόγο πρέπει να διδαχθούν συστηματικά και να εξασκηθούν, αλλά πρώτα πρέπει να έχουν φτάσει σ' ένα τέτοιο σημείο αισθητηριακής και νευρολογικής ωρίμανσης που θα τους επιτρέψει ν' αναπτύξουν ομαλά αυτήν την ικανότητα, χωρίς να δυσκολευτούν και ν' απογοητευτούν.

Για να μπορέσει ένα παιδί να γράψει και να διαβάσει χρειάζεται να έχει αναπτύξει:

- ✓ Καλή αντίληψη του χώρου και δεξιότητες προσανατολισμού στο χώρο, ώστε να κατανοεί οδηγίες που αφορούν χωρικές έννοιες.
- ✓ Ικανότητες παρατήρησης και οπτικής διάκρισης.
- ✓ Ικανότητες ακουστικής διάκρισης.
 - ✓ Οπτική και ακουστική μνήμη.
 - ✓ Ικανότητες σειροθέτησης.
 - ✓ Μνήμη αλληλουχιών.
- ✓ Επαρκές λεξιλόγιο και κατανόηση των νοημάτων που εκφέρονται μέσω των λέξεων.
- ✓ Ικανότητα αναγνώρισης των μερών ενός όλου.
- ✓ Ικανότητα διάσπασης του όλου σε μέρη.
- ✓ Ικανότητα σύνθεσης του όλου από τα μέρη που αποτελείται.

- ✓ Ικανότητες ομαδοποίησης και ταξινόμησης πληροφοριών.
- ✓ Αυτοέλεγχο για να διατηρεί την προσοχή του.
- ✓ Φωνολογική επίγνωση.

Όλες αυτές τις ικανότητες, το νήπιο τις κατακτά κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής του στο νηπιαγωγείο ενώ παράλληλα, σταδιακά, αποκτά φωνολογική επίγνωση.

Για να μάθει ανάγνωση και γραφή ένα παιδί πρέπει πρώτα να έχει αποκτήσει φωνολογική επίγνωση. Να κατανοήσει δηλαδή ότι οι λέξεις αποτελούνται από μικρότερες μονάδες χωρίς νόημα (συλλαβές – φωνήματα) και ν' αρχίσει να σκέφτεται πάνω στη γλώσσα, διακρίνοντας αρχικά τις συλλαβές και μετά τα φωνήματα από τα οποία αποτελείται μια λέξη.

Αν ένα παιδί δεν μπορεί να μας πει από ποιες συλλαβές αποτελείται η λέξη «γάλα» τότε δεν θα καταφέρει να μάθει να τη διαβάσει όσο κι αν του διδάξουμε ανάγνωση και μόνο όταν καταφέρει να την αναλύσει στα φωνήματα που την αποτελούν, τότε πλέον θα μπορέσει ν' αντιστοιχίσει τα φωνήματα με οπτικά σχήματα δηλαδή γράμματα.

Ένα παιδί μπορεί να καταλάβει ότι τη λέξη μπορούμε να τη χωρίσουμε όχι μόνο σε συλλαβές αλλά και σε φωνήματα, να κάνει δηλαδή φωνημική ανάλυση και σύνθεση, γύρω στην ηλικία των 6 ετών.

Μόνο αφού έχει κατακτήσει αυτή την ικανότητα, μπορούμε να προχωρήσουμε στην αντιστοίχιση, δηλαδή στη σύνδεση των φωνημάτων με την εικόνα τους (γράμματα) και στη γραφή των λέξεων. Μέχρι τότε, τα νήπια μπορεί ν' απεικονίζουν κάποια γράμματα, ακόμα και το όνομα τους ή και λέξεις που βλέπουν, αλλά στην πραγματικότητα απεικονίζουν κάποια σύμβολα χωρίς να έχουν κατανοήσει το γλωσσικό τους φορτίο.

Στο Νηπιαγωγείο, όλες οι δραστηριότητες λαμβάνουν υπόψη τις ατομικές διαφορές από νήπιο σε νήπιο, δεδομένου ότι κάποια νήπια κατακτούν ορισμένες ικανότητες νωρίτερα από κάποια άλλα, τα οποία με τη σειρά τους επιδεικνύουν καλύτερη επίδοση σε άλλους αναπτυξιακούς τομείς.

Στην εξελικτική τους πορεία, όλα τα παιδιά θα κατακτήσουν ικανότητες απαραίτητες για να αντιμετωπίσουν τις μελλοντικές απαιτήσεις στο Δημοτικό.

Η εξέλιξη κιναισθητικών, αντιληπτικών, μνημονικών, γλωσσικών και μεταγλωσσικών ικανοτήτων που γίνεται στο Νηπιαγωγείο, καθιστά ένα νήπιο έτοιμο να εκπαιδευτεί αβίαστα και αποτελεσματικά, χωρίς να δυσκολευτεί/πιεστεί/απογοητευτεί, στην εκμάθηση ανάγνωσης και γραφής ένα χρόνο αργότερα, στην Α' Δημοτικού.

13 Μαΐου: Παγκόσμια Ημέρα της Μητέρας

Φυτέψτε ένα χαμόγελο στη μαμά

Τώρα που έρχεται η Γιορτή της Μητέρας, δείξτε στη μαμά σας την ευγνωμοσύνη σας, με ένα δώρο που θα συνεχίζει να της λέει ευχαριστώ για σας ολόκληρο το χρόνο.

Πείτε της ευχαριστώ για όλη τη σκληρή δουλειά και την αφοσίωσή της με κάτι που θα είναι μια αδιάκοπη υπενθύμιση της αγάπης σας και της ευγνωμοσύνης σας. Γιατί να μη πείτε "σ' αγαπώ μαμά" με ένα φυτό;

Τα φυτά είναι ένα ιδανικό δώρο γιατί έχουν την δυνατότητα να αναπτύσσονται και ανθίζουν για μήνες, ακόμα και για χρόνια, από τη στιγμή που θα τα δωρίσετε.

Τα πιο δημοφιλή φυτά για τη γιορτή της μητέρας είναι συνήθως τα ανθισμένα, όπως οι γαρδένιες, οι ορτανσίες, οι μίνι τριανταφυλλίες και άλλα πολλά.

Είπαν του ήλιου “γιορτάζει η μάνα”
κι εκείνος βάλθηκε με φως τη γη να ντύνει.
Είπαν της θάλασσας “γιορτάζει η μάνα”
κι αμέσως έγινε η φουρτούνα γαλήνη.
Το ‘μαθαν τα πουλιά, “γιορτάζει η μάνα”
και το τραγούδι τους ξεχείλισε πλημμύρα.
Το ‘μαθαν τα άνθη, “γιορτάζει η μάνα”
και μοσχοβόλησε η πλάση χίλια μύρα.
Τ' άκουσε η βροχή, αλλά δεν έκλαψε
δάκρυ δεν κάνει να κυλήσει αυτή τη μέρα.
Τ' άκουσε ο ουρανός κι άνοιξε διάπλατα
πείτε ευχές, μύριες ευχές για τη μητέρα

**ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ
ΜΑΜΑΔΕΣ!!!**



17 Ιουνίου: Παγκόσμια Ημέρα του Πατέρα

Τι θέλει κάθε κοριτσάκι από τον μπαμπά του...

Επειδή η σχέση που έχουν τα κοριτσάκια με τον πατέρα τους επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την σχέση που θα αναπτύξουν μεγαλώνοντας με το άλλο φύλο, ας δούμε τι θα ήθελε να πει κάθε μικρό κοριτσάκι στον μπαμπά του:

☺ Ο τρόπος που συμπεριφέρεσαι στη μαμά μου, θα με διδάξει πώς πρέπει να μου συμπεριφέρονται οι άντρες.

☺ Ο τρόπος που με αγαπάς, είναι ο τρόπος που θα μάθω να αγαπώ τον εαυτό μου.

☺ Μην μου λες ψέματα, γιατί είσαι ο μπαμπάς μου και πιστεύω ό,τι μου λες.

☺ Όταν είσαι θυμωμένος, σε φοβάμαι, ενώ, όταν μου μιλάς ευγενικά και ήρεμα, σε καταλαβαίνω καλύτερα.

☺ Αν με προστατεύεις και μου διδάσκεις πώς να είμαι ασφαλής όταν είμαι μαζί σου, θα μάθω να προστατεύω τον εαυτό μου και όταν είμαι μόνη μου.

☺ Μίλησε μου για επιστήμες και τέχνες, αν θες να μην με νοιάζουν μόνο τα ρούχα και η μόδα.

☺ Μην με αγνοείς και άκου με όταν σου μιλάω, για να μου δείξεις ότι η γνώμη μου έχει αξία για σένα και κατ' επέκταση για όλους τους ανθρώπους.

☺ Ο τρόπος που μιλάς για το γυναικείο σώμα, είναι ο τρόπος που θα νιώθω εγώ για το σώμα μου μεγαλώνοντας.

☺ Άσε με να σε βοηθώ όταν μαστορεύεις, για να μου μάθεις ότι δεν υπάρχουν αντρικές και γυναικείες δουλειές και πως μπορώ να κάνω ότι και ένα αγόρι.

☺ Μην φέρεσαι σαν να είναι τα χρήματα το παν, γιατί θα μάθω και εγώ να αξιολογώ τα πάντα με το χρήμα.

☺ Κρατά με στην αγκαλιά σου, χάιδεψε με, φίλα με, για να με μάθεις πως πρέπει να είναι το αθώο και υγιές άγγιγμα.

☺ Μην μιλάς για το sex σαν να είσαι ένα ανόητο δεκαπεντάχρονο αγοράκι, διαφορετικά μεγαλώνοντας θα νομίζω ότι πρόκειται για κάτι κακό και βρώμικο.

☺ Όταν σου λέω να με αφήσεις, μην φεύγεις πολύ μακριά, γιατί πάντα θα σε χρειάζομαι.

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΜΠΑΜΠΑΔΕΣ!!!



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ και ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Εξοχή, παραλία, παιχνίδι και... όρεξη!

Οικογενειακώς λοιπόν, απολαύστε το καλοκαίρι, τον ήλιο, την καυτή αμμουδιά και τα δροσερά νερά και αφήστε το μικρό ή τη μικρή να ανεβοκατεβαίνει στην αυλή και στην παιδική χαρά και να παίζει, στην παράλια, να φτιάχνει πύργους και κάστρα και να τσαλαβουτάει.

Πέρα όμως από το καπελάκι, το αντηλιακό, τα μπρατσάκια και -φυσικά- την προσοχή σας, θα χρειαστεί να προβλέψετε και για το στομαχάκι του, μιας και αυτό θα αρχίσει να γουργουρίζει σύντομα. Και στην περίπτωση αυτή, το παιδί δεν θα ενδιαφερθεί τόσο για μια υγιεινή επιλογή.

Αντιθέτως, ένα παγωτό ή ένα σακουλάκι πατατάκια, ίσως και ένα αναψυκτικό θα είναι η πιο γρήγορη, βολική και «γευστική» επιλογή.

Σίγουρα όμως όχι η καλύτερη. Αφήστε που αν φαγωθούν λαίμαργα και σε μεγάλες ποσότητες, θα χαλάσουν την όρεξη των παιδιών και αργότερα το οικογενειακό τραπέζι. Σίγουρα πολλοί γονείς αντιμετωπίζουν σχεδόν καθημερινά το φαινόμενο αυτό, το «επιλεκτικό φαγητό» (picky eating) των παιδιών τους, όπως λέγεται.

Έτσι, εκτός από την απροθυμία του παιδιού να δοκιμάσει νέα τρόφιμα, το επιλεκτικό φαγητό περιλαμβάνει την αποφυγή ολόκληρων ομάδων τροφίμων (π.χ. λαχανικά) αλλά και την ισχυρή προτίμηση στον τρόπο προετοιμασίας και παρουσίασης του φαγητού. Και ιδίως την περίοδο αυτή όπου τα παιδιά είναι πιο χαλαρά και ελεύθερα, τα πράγματα δυσκολεύουν...

Στην κατασκήνωση

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στο μενού των παιδιών στην κατασκήνωση, όπου εκεί ο μικρός ή η μικρή θα περάσει αρκετές ημέρες. Πολλές φορές τα γεύματα και κυρίως τα σνακ είναι μη ενδεικνυόμενα μιας και οι ιθύνοντες δεν ρισκάρουν να μείνει νηστικό το παιδί. Τι εννοούμε με αυτό; Απλούστατα είναι φαγητά και τρόφιμα που δύσκολα ένα παιδί θα πει όχι και -όπως αντιλαμβάνεστε- αυτά συνήθως είναι πίτσες, πατάτες τηγανητές, κρουασάν, γλυκά, τυρόπιτες και άλλα δελεαστικές λιχουδιές. Απομένει σε εσάς η ευθύνη να προετοιμάσετε τα παιδιά σας τόσο θεωρητικά όσο και πρακτικά. Πέρα δηλαδή από την εκπαίδευση και την εκμάθηση του παιδιού στο πως θα αποφεύγει (ως επί το πλείστον) τα δέλεαρ αυτά, θα πρέπει να εξασφαλίσετε τα πρακτικά ζητήματα. Λόγου χάρη, να προτιμά πιο πολύ σαλάτα αντί για περισσότερη πίτσα. Ή αν δεν υπάρχει η δυνατότητα επιλογής φρούτου μετά το φαγητό ή σαν σνακ, μεριμνήστε και αφήστε του μια σακούλα με φρούτα ή και κάτι από τις παρακάτω προτάσεις, όταν θα το επισκέπτεσθε εβδομαδιαίως.

Εναλλακτικές προτάσεις

Τι άλλο μπορείτε να κάνετε; Προνοήστε και γεμίστε τη φαρέτρα σας με «έξυπνα» βέλη. Φροντίστε λόγου χάριν στην παραλία να έχετε μαζί φρέσκα, γλυκά φρούτα όπως βερίκοκα, ροδάκινα, λίγες φέτες πεπόνι κτλ. Τα δε σταφύλια χωρίς κουκούτσι μπορούν να γίνουν ένα πολύ ωραίο σνακ, ιδίως εάν δοκιμάσετε το



εξής τέχνασμα: Τοποθετήστε τα κατά χούφτες σε πολυμπάγκ και αποθηκεύστε τα στην κατάψυξη. Μόλις παγώσουν βγάλτε τα και προσφέρετε τα ή πάρτε τα μαζί σε ένα μικρό ψυγειαίκι μεταφοράς. Θα διατηρήσουν την τραγανή (σαν γρανίτα-γλειφιτζούρι) και δροσερή υφή τους, ενώ παράλληλα θα είναι και πιο γλυκά!

Στα παιδιά αρέσουν τα τραγανά τρόφιμα όπως τα πατατάκια και λατρεύουν να βουτάνε σε σάλτσες, dips και σος. Επιχειρήστε να κόψετε σε μικρές μπουκιές φρέσκα, τραγανά λαχανικά όπως sticks καρότου, αγγουριού ή κομματάκια ωμού μπρόκολου, κουνουπιδιού, καρδιές μαρουλιού κτλ., και να τα κρατήσετε δροσερά στη συντήρηση ή στο ψυγιάκι με τις παγοκύστες όταν είστε εκτός σπιτιού. Παράλληλα ετοιμάστε σε μικρά κεσεδάκια (π.χ. γιαουρτιού) σπιτικά, ελαφριά και γευστικά dressings με γιαούρτι, σος λαχανικών, μουστάρδας, vinaigrette και άλλα.

Με μικρότερο ρίσκο

Για πιο οικείες επιλογές, εφοδιαστείτε με υλικά για τοστ, κράκερς ή κριτσίνια ολικής αλέσεως (και με dip), μπάρες δημητριακών, έτοιμους φυσικούς χυμούς ή και παγωμένο τσάι. Τα μπουκαλάκια με φρέσκο νερό είναι απαραίτητα και, αν το νερό είναι πολύ κοινότυπο για το μικρό μας φίλο, πειραματιστείτε με φέτες λεμονιού ή άλλου φρούτου ως στόλισμα στο ποτήρι ή και βουτηγμένες μέσα σε αυτό, ώστε να του δώσουν τη γεύση τους. Ακόμα, όσο βαρετό κι αν φαίνεται ένα γιαούρτι, αν το σερβίρετε σε κατάλληλη θερμοκρασία (δροσερό), με φρέσκα φρούτα (π.χ. κομμένες φράουλες), μια χούφτα δημητριακών, λίγο μέλι και κανέλλα, ο γόνος σας μάλλον θα ξετρελαθεί!



Εντυπωσιάστε το!

Κερδίστε τις εντυπώσεις και τελικά τη σωστή διατροφή του παιδιού με σνακ τα οποία σε άλλη περίπτωση δεν θα ήταν και η καλύτερη δυνατή επιλογή. Πως θα σας φαινόταν ένα σπιτικό μιλκσέικ (smoothie); Είναι απροσδόκητα γευστικό, ιδιαίτερα θρεπτικό και αμύνει τι άλλο, υγιεινό. Ακολουθήστε τα εξής βήματα: Κόψτε 2 μπανάνες σε χοντρές φέτες και μαζί με 5-6 φράουλες και ένα ποτήρι γάλα τοποθετήστε τις σε ένα δυνατό μπλέντερ. Χτυπήστε καλά, βάλτε το μίγμα για λίγο στο ψυγείο και μεταφέρετε το με το ψυγιάκι σε ένα σέικερ. Αν θέλετε πριν τη μίξη προσθέστε και μια δόση βανίλιας. Θα εκπλαγείτε με το αποτέλεσμα!



Το αποτέλεσμα μετράει

Η ειδική μεταχείριση είναι συνυφασμένη με τα παιδιά και με αυτή τη λογική θα πρέπει να πορευτείτε τούτο το καλοκαίρι. Δοκιμάστε νέες συνταγές και παρουσιαστικά σε σνακ, πιάτα και τρόφιμα εν γένει.

Το κλειδί είναι να έχετε όρεξη για πειραματισμούς, διάθεση για προετοιμασία και σωστή προσέγγιση του καινούργιου, έτσι ώστε ο μικρός ενήλικας απέναντί σας να το συμμαριστεί και να το εφαρμόσει διακριτικά πριν, μετά ή ανάμεσα από το παιχνίδι του. Κατά τα άλλα θα περάσει ένα καλοκαίρι γεμάτο υγιεινές και γευστικές επιλογές, δηλαδή ένα καλοκαίρι μούρλια. Και μπορώ να μαντέψω... το ίδιο θα κάνετε κι εσείς μαζί του!

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΡΙΜΗΝΟΥ Μάιος – Ιούνιος – Ιούλιος

<<ΠΑΙΖΟΥΜΕ>> <<ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ>> <<ΔΟΥΛΕΥΟΥΜΕ>>

<<ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕ>> <<ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ>> <<ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΜΕ>> ...

<<ΣΚΕΠΤΟΜΑΣΤΕ>> <<ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ>> <<ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΥΜΕ>>

<<ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΜΕ...>>!!!

Ήδη τα παιδιά έχουν επηρεαστεί και από τον ανοιξιάτικο καιρό και έχουν μεγαλύτερη ανάγκη για κίνηση, έντονη διάθεση για παιχνίδι και ο χρόνος συγκέντρωσής τους μειώνεται αισθητά. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα λοιπόν τους ζεστούς μήνες, γίνεται πιο κατάλληλο να καλύψει τις παραπάνω ανάγκες των παιδιών. Για να δούμε θεματολογικά τους μήνες!

**Στο Βρεφικό τμήμα:**

Τα μεγαλύτερα από τα βρεφάκια μας, τον Μάιο θα μάθουν στα γλωσσικά τους παιχνίδια για τα πιο γνωστά <<μέσα μεταφοράς>>. Μαθαίνοντας έτσι τους ήχους και να διακρίνουν το αυτοκίνητο, το τρένο, το αεροπλάνο, το καράβι, κ.ά. Συνεχίζονται τα καθημερινά κινητικά παιχνίδια και τα ατομικά γλωσσικά παιχνίδια για τα βρεφάκια μας! Τον Ιούνιο θα μάθουν λέξεις από το <<Καλοκαίρι & τη θάλασσα>>.

Στο Μεταβρεφικό τμήμα:

Τον Μάιο θα μάθουν για <<τα φρούτα>>. Σκοπός είναι να μάθουν για τα πιο γνωστά και οικεία φρούτα και τις ιδιότητες τους. Θα γίνουν πολλά αισθητηριακά και γλωσσικά παιχνίδια που θα βοηθήσουν την κατανόηση του θέματος.

Τον Ιούνιο θα αναφερθούν στο <<καλοκαίρι>>. Θα μάθουν για τα κύρια χαρακτηριστικά της εποχής. Πλούσιο είναι το εποπτικό υλικό για την εποχή που θα διευκολύνει τους μικρούς μας φίλους. Εξασκούνται με τα κινητικά, τα γλωσσικά και αισθητηριακά παιχνίδια μαθαίνοντας όμως και καινούργια τραγούδια για την θάλασσα και το καλοκαίρι.

Στο Μικρό Προνηπιακό τμήμα:

Τον Μάιο θα αναφερθούν <<στα Επαγγέλματα>>. Στόχος μας να διευρύνουν και να συμπληρώσουν τις γνώσεις τους για τα επαγγέλματα. Να συνειδητοποιήσουν ότι οι άνθρωποι είναι αναγκαίο να εργάζονται, προκειμένου να αποκτήσουν τα υλικά αγαθά που χρειάζονται για να ζήσουν.

Να κατανοήσουν ότι όλοι οι άνθρωποι εργάζονται και κάνουν διάφορες δουλειές.

Να μάθουν ότι τα επαγγέλματα είναι πολλά γιατί είναι πολλές και οι ανάγκες μας.

Άλλα φροντίζουν για την μόρφωση, άλλα για την εμφάνιση, άλλα για την ασφάλεια, την υγεία, την καθαριότητα, το ντύσιμο, τη διατροφή, την ψυχαγωγία μας, κ.λ.π. Να προβληματιστούν αν είναι αναγκαία όλα τα επαγγέλματα. Τι θα γινόμασταν αν δεν υπήρχαν ορισμένα (Π.χ. ο φούρναρης, ο μανάβης, ο κρεοπώλης, ο γιατρός, ο εργάτης, κ.ο.κ.)

Τον Ιούνιο θα μάθουν για <<το καλοκαίρι>>.

Θα συζητήσουν τα κύρια χαρακτηριστικά της εποχής, τις καιρικές συνθήκες, τον ρουχισμό, για την καλοκαιρινή μας διατροφή, την θάλασσα, το κολύμπι, κ.ά. Πλούσιο είναι το εποπτικό υλικό (γυαλιά, καπέλα, σωσίβια, κοχύλια, αστερίες, κι ό,τι άλλο πραγματικό υλικό μπορούν να δουν και να παρατηρήσουν) για την εποχή, που θα διευκολύνει τους μικρούς μας φίλους, στις καινούργιες τους γνώσεις.

Στο Προνηπιακό τμήμα:

Τον Μάιο θα μιλήσουν για <<τον αθλητισμό>> και θα γνωρίσουν τα πιο γνωστά αθλήματα.

Θα αναφερθούν στην διοργάνωση μεγάλων ή μικρών αγώνων και στην διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων.

Στόχος: Να μάθουν για την ωφελιμότητα του αθλητισμού στον άνθρωπο, αλλά και να κατανοήσουν την σημασία που είχε για την χώρα μας η διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων.

Να αναφερθούν στην αλληλογνωριμία, την επικοινωνία και την ειρηνική συνύπαρξη μεταξύ των λαών. Μαθαίνουν ποια αθλήματα περιλαμβάνουν οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Ποιες είναι οι τεχνικές και οι δεξιότητες που απαιτούνται σε καθένα από αυτά. Να αναφερθούν στην οργάνωση της Παραολυμπιάδας και στα άτομα με ειδικές ανάγκες. Να αναφερθούν στον κατάλληλο ρουχισμό που απαιτεί το κάθε άθλημα. Για τους χώρους που αθλούμαστε (ανοιχτούς ή κλειστούς).

Να μάθουν για την προσπάθεια του αθλητή που απαιτείται για να έχει καλές επιδόσεις, (διατροφή, καλός ύπνος, συνεχής προπόνηση, κ.λπ.)



Τον Ιούνιο θα ασχοληθούν και θα μάθουν για το ίδιο θέμα:

<<το καλοκαίρι και τον θαλασσινό βυθό>>. Θα αναφερθούν επίσης στα χαρακτηριστικά της εποχής, αλλά θα προχωρήσουν και θα μάθουν για την φροντίδα και διατήρηση της καθαρής θάλασσας και παραλίας αλλά και τις συνέπειες της μεγάλης παραμονής μας στον ήλιο. Με αφορμή τον εορτασμό της παγκόσμιας ημέρας για την προστασία του περιβάλλοντος, που είναι στις 5 Ιουνίου, θα μάθουν για την ανθρώπινη επέμβαση στο θαλάσσιο βυθό, ποια είναι η σημασία για την σωστή διατήρησή του, για το έργο της GREENPEACE & της WWF και γενικότερα ποια θα πρέπει να είναι η συμπεριφορά μας στη θάλασσα και στη παραλία.

Στο Νηπιακό τμήμα:

Τον Μάιο θα μάθουν και θα συζητήσουν για <<την Ελλάδα>>.

Θα αναφερθούν στον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό και για το ελληνικό κράτος, τη σημαία μας,

το νόμισμά μας τα προϊόντα της χώρας μας,

τα πιο γνωστά τουριστικά μέρη και τα αξιοθέατά μας, τους

ελληνικούς χορούς, τη μουσική, τη λογοτεχνία, τις τέχνες, τον αθλητισμό μας,

αλλά και τα πιο γνωστά και φημισμένα φαγητά της ελληνικής κουζίνας κ.ά.

Τον Ιούνιο, τα παιδιά του Νηπιακού τμήματος, μετά το θέμα

<<του καλοκαιριού και του εορτασμού της Παγκόσμιας ημέρας περιβάλλοντος>>,

θα αναφερθούν <<στην Α' Δημοτικού>>. Θα είναι μια επιφανειακή γνωριμία με τα επόμενα εκπαιδευτικά τους βήματα. Θα μιλήσουν για την μορφή και την λειτουργία

του Δημοτικού σχολείου, π.χ. της τάξης, τη δασκάλα, το διάλειμμα στην τσάντα και

στο περιεχόμενό της, την μελέτη τους και γενικά τι πρέπει να προσέχουν στο καινούργιο σχολικό περιβάλλον. Στόχος μας είναι: η προετοιμασία των παιδιών αλλά

και η λύση κάθε πιθανής απορίας γι' αυτό το θέμα.

Με τα θέματα του Ιουνίου κλείνει εκπαιδευτικά η σχολική χρονιά.

Τον Ιούλιο, δεν θα εφαρμοστεί συγκεκριμένο εκπαιδευτικά πρόγραμμα.

Θα γίνουν επαναλήψεις σε προηγούμενα έντυπα – φύλλα εργασίας,

χαλαρωτικές αλλά δημιουργικές ημερήσιες δραστηριότητες με πολλά

παιχνίδια κοινωνικότητας, σωματικής επαφής, επικοινωνίας, τραγούδια

και θεατρικά δρώμενα, εικαστικά, παραμύθια και αφηγήσεις. Αλλά και

πολλά παιχνίδια με το νερό. Θα παίξουν και θα απολαύσουν τα παιδιά μας την πρωινή δροσιά του κήπου μας!

Έτσι δημιουργικά και <<δροσερά>>, θα διανύσουμε τους τρεις τελευταίους μήνες της σχολικής μας χρονιάς!

Καλό καλοκαίρι!

Αντιγόνη Μπάτσικα Σύμβουλος Παιδαγωγικού έργου - Συνεργάτης του σχολείου μας



Όταν μεγαλώσω εκτός απ' το να ξέρω «γράμματα» θέλω:

- ☀ Να μην κουβαλώ κανενός είδους ενοχές που δεν μου αξίζουν
- ☀ να μην έχω κόμπλεξ και κόμπους που να με κρατούν πίσω
- ☀ να μπορώ να εμπιστεύομαι τον εαυτό μου
- ☀ να μπορώ να εμπιστεύομαι τους ανθρώπους
- ☀ να μην είναι ο φόβος που θα αποφασίζει για τη ζωή μου
- ☀ να μπορώ να ελέγξω τον θυμό μου πριν γίνει οργή
- ☀ να μην αγαπώ από συμφέρον
- ☀ να δίνω αξία και τιμή στους φίλους
- ☀ να κάνω την μιζέρια εχθρό μου
- ☀ να συγχωρώ πιο εύκολα τους άλλους από τον εαυτό μου
- ☀ να ξέρω να δίνω στα γεγονότα την αξία που έχουν
- ☀ να σέβομαι τη ζωή σε κάθε της μορφή
- ☀ να μπορώ να μπω στη θέση του άλλου
- ☀ να ζητήσω τα δύσκολα γιατί τελικά αυτά αξίζουν
- ☀ να μάθω ότι: η ταπεινότητα κυβερνά το σύμπαν
και δεν εξοντώνεται από κανέναν



Παιδικά βιβλία

Καλό καλοκαίρι, μ' ένα βιβλίο στο χέρι!

Από 2 – 3 ετών

- 📖 <<Παραλία>>, Σειρά: Παρατηρώ & Μαθαίνω, Εκδ. Πατάκη
- 📖 <<Αστραφτερή γοργόνα>>, Εκδ. Platypus
- 📖 <<Η ζωή σε μια μεγάλη φάρμα>>, Εκδ. Le Ballon
- 📖 <<Απέραντη όμορφη φύση>>, Εκδ. Le Ballon
- 📖 <<Δάσος>>, Εκδ. Διεθνές Κέντρο Βιβλίου
- 📖 <<Ο Βρωμούλης και ο Καθαρούλης>>, εκδ. Μίνωας
- 📖 <<Θάλασσα>>, Σειρά: Μικρά κρυμμένα μυστικά, Εκδ. Διεθνές Κέντρο Βιβλίου





Από 3 – 4 ετών

-  <<Ενας αρκούδος στο σχολείο>>, Εκδ.Μεταίχμιο
-  <<Αυτό που νιώθω>>, Εκδ.Παπαδόπουλος
-  <<Τα τρία μικρά λυκάκια>>, Εκδ.Μίνωας
-  << Savoir vivre, για παιδιά>>, Χρήστος Ζαμπούνης, Εκδ.Φερενίκη
-  <<Κλείσε το φως>>, Εκδ.Παπαδόπουλος
-  <<Κλείσε τη βρύση>>, Εκδ.Παπαδόπουλος
-  <<Πηγαίνω στον οδοντίατρο>>, Εκδ. Σαββάλας
-  <<Όταν θυμώνω>>, Εκδ. Παπαδόπουλος
-  <<Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε>>, Εκδ.Μεταίχμιο
-  <<Ποτέ, μα ποτέ στη ζωή μου δε θα φάω ντομάτα>>, Εκδ.Πατάκη
-  <<Ο Τομ είναι τιμωρία>>, Παπαδόπουλος

Από 4 - 5 ετών

-  <<Η μαμά μου προσπαθεί να μου καταστρέψει τη ζωή>>, Εκδ.Μεταίχμιο
-  <<Πρώτη μέρα στο σχολείο>>, Εκδ.Μεταίχμιο
-  <<Μια απίθανη γιαγιά>>, Εκδ.Ψυχογιός
-  <<Εγώ ο πρώτος και οι άλλοι>>, Αγγελική Μαστρομιχαλάκη, Εκδ.Ακρίτας
-  <<Ο Θυμιούλης>>, Εκδ.Ψυχογιός
-  <<Ο Λαχανούλης και η σωστή διατροφή>>, Εκδ. Μοντέρνοι Καιροί
-  <<Παραμυθένιες ιστορίες από την Ελληνική μυθολογία>>, Εκδ.Σαββάλας
-  <<Τα μικρόβια δεν είναι για να τα μοιραζόμαστε>>, Εκδ.Μεταίχμιο
-  <<Η Μαριάννα και τα Ηλιοτρόπια>>, Εκδ.Μοντέρνοι Καιροί

Από 5 - 6 ετών

-  <<Το ζιζάνιο της τηλεόρασης>>, Εκδ.Μοντέρνοι Καιροί
-  <<Δεν έφταιγα εγώ>>, Εκδ.Ψυχογιός
-  <<Οι φίλοι>>, Μάκης Τσίτας, Εκδ.Ψυχογιός
-  <<Το ξωτικό της γκρίνιας>>, Εκδ.Μοντέρνοι Καιροί
-  <<Ο τεμπελάκος>>, Εκδ.Ψυχογιός
-  <<Η ελληνική Μυθολογία για παιδιά>>, Εκδ.Σαββάλας
-  <<Ο Λουκάς και οι λουκουμάδες>>, Εκδ.Ψυχογιός
-  <<Η μαγική μπαμπούσκα>>, Εκδ.Λιβάνη
-  <<Στο μουσείο>>, Μαρίζα Ντεκάστρο, Εκδ.Παπαδόπουλος
-  <<Ποιος φοβάται το σκοτάδι>>, Φιλίπ Λεμάνς, Εκδ.Ψυχογιός



Καλό καλοκαίρι!



Περάσαμε καλά και τούτη τη χρονιά!
Με τους φίλους, τις δασκάλες μας,
μια συντροφιά - όλοι μια αγκαλιά!
Γλυκό μου σχολείο, σου λέω αντίο!

