

ΜΙΚΡΟΪ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ

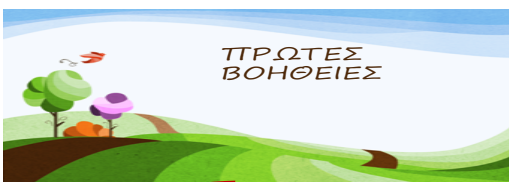
η μαθητική εφημερίδα του Δημοτικού Σχολείου Αρμενίου
για την ανάδειξη της Πολιτιστικής Κληρονομιάς του τόπου μας

για να θυμηθούν οι παλαιότεροι ...
και να μάθουν οι νεότεροι ...

μητέρα, μάνα, μανούλα, μαμά, μαμάκα,...



Χριστός Ανέστη!



Πολιτιστική Κληρονομιά

Το κληροδότημα μιας κοινωνίας από παλαιότερες γενιές, που διατηρείται στο παρόν και παραχωρείται στο μέλλον, για να επωφεληθούν οι επόμενες γενιές.

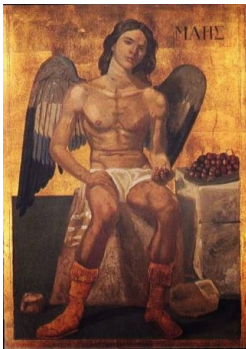
Η Πολιτιστική Κληρονομιά είναι **μοναδική** και **αναντικατάστατη**. Περιλαμβάνει: τον **απτό - υλικό** πολιτισμό (κτίρια, μνημεία, τοπία, βιβλία, έργα τέχνης, τεκμήρια), τον **άυλο** πολιτισμό (λαογραφία, παραδόσεις, κανόνες λειτουργίας και συμπεριφοράς, γλώσσα, γνώση), τη «**φυσική**» κληρονομιά (πολιτιστικά τοπία, βιοποικιλότητα) και την **ψηφιακή** κληρονομιά.

η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης



Καλώς μας ήρθες, Μάιε, με τα τριαντάφυλλά σου, τα κερασάκια στα κλαδιά κι όλα τα λούλουδά σου!

Ο **Μάιος** είναι ο πέμπτος μήνας του πολιτικού έτους κατά το Γρηγοριανό Ημερολόγιο. Αντιστοιχεί στον αρχαίο μήνα Θαργηλίωνα που γιορταζόταν με τα περίφημα Ανθεοφόρια.



A. Συσχετισμοί

Ο Μάιος (Majus) πήρε το όνομά του από τη θεότητα – νύμφη Μαία (Maja) την ομορφότερη από τις Πλειάδες, τις επτά κόρες του Άτλαντα (Ατλαντίδες) και μητέρα του θεού Ερμή, στον οποίο ο μήνας αυτός ήταν αφιερωμένος. Ήταν η θεά της γονιμότητας και τιμούνταν με θυσίες χοιριδίων στον βωμό της.

Σύμφωνα με άλλες εκδοχές, η ονομασία Μάιος προέρχεται: εκ του major (μεγαλύτερος) ή εκ του Majestas (Μεγαλειότης).

Ο Μάιος συνδέεται επίσης και με την πορεία της Κωνσταντινούπολης), καθώς στις 11 Μαΐου 330 μ. Χ. έγιναν τα εγκαίνια της Βασιλεύουσας το και στις 29 Μαΐου 1453 η Άλωσή της.

B. Ονομασίες

Κερασάρι σ' ονομάζουν για τα τραγανά κεράσια, που μαζεύουν οι αγρότες και τα βάζουν στα καφάσια!

Τριανταφυλλά σε λένε για τα ρόδα τα πολλά!

Πράσινο και **Λουλουδά**,

γιατί η φύση πρασινίζει κι έχει λούλουδα πολλά!

Κι αν όμως εσύ θυμώσεις, Μάη μου και **Χαλαζά**,

το χαλάζι σου θα ρίξεις κι όλα πάνε τα σπαρτά!

Κι όσο μεγαλώνει η μέρα κι είν' το δείλι μακριά,

πέντε γεύματα θα κάνεις **Πενταδείλινε, Πεντεφά!**



Γ. Παροιμίες

Στον καταραμένο τόπο Μάη μήνα βρέχει.

Ζήσε, Μάη μου, να φας τριφύλλι και τον Αύγουστο σταφύλι.

Μάης άβροχος, τρυγητός χαρούμενος.

Μη βγάλεις μήτε μπάλωμα, πριν βγει ο Μάης μήνας.

Θε μου, δος μου την υγεία μου κι ας φορώ τον Μάη γούνα.

Τώρα είν' ο Μάης κι Άνοιξη, τώρα είναι καλοκαίρι.

Μάης φτιάχνει τα σπαρτά και Μάης τα χαλάει.

Μάης πενταδείλινος, πάντα δείλι θέλει.

Μην πάρεις τον Μάη άλογο, μήτε γυναίκα τη Λαμπρή.

Μήνας χωρίς ρο, ρίξε στο κρασί νερό.

Ο Απρίλης έχει τ' όνομα κι ο Μάης τα λουλούδια.

Ο Αύγουστος πουλά κρασί κι ο Μάης πουλά σιτάρι.

Γάμος μαγιάτικος πολλά κακά αποδίδει.

Οντά 'πρεπε δεν έβρεχε κι ο Μάης χαλαζώνει.

Μάη βάζε εργάτες κι ας είναι ακαμάτες.

Μάη γεννήθηκα, μάγια δε φοβούμαι.

Μάη με πουκάμισο, Αύγουστο με κάπα.

Τον Μάη κρασί μην πίνετε κι ύπνο μην αγαπάτε.

Απ' τον Μάη, ως τα κεράσια!

Να 'μουν τον Μάη γάιδαρος, τον Αύγουστο κριάρι, όλο τον χρόνο πετεινός και γάτος τον Γενάρη!

Τώρα μάγια, τώρα δροσιά, τώρα καλοκαίρι.

η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης



Δ. Λαογραφία



Ο Μάιος είναι ο μήνας των λουλουδιών και της βλάστησης. Και στην αρχαιότητα και τώρα, ο Μάιος είναι αφιερωμένος στη λατρεία των νεκρών, άρα μήνας γρουσουζής πλαισιωμένος με διάφορες προκαταλήψεις.

"Τον κόκκινο Μάη", που σημαίνει "ουδέποτε", "Ζήσε, μαύρες μου, να φας τον Μάη τριφύλλι!", "Το άλογο πέθανε από πείνα μέσα στον χειμώνα, και του 'λεγαν τι θα φάει την άνοιξη"! – φράσεις που λέγονται σε περίπτωση μακρινών υποσχέσεων, όταν υπάρχουν επείγουσες άμεσες ανάγκες.

Βασισμένη στο ποιμενικό έθιμο του κουρέματος των κοπαδιών τον Μάιο, η παροιμία "Μαθημένο τ' αρνί να κουρεύεται τον Μάη", δείχνει ότι κάποιος έχει πλέον συνηθίσει στις απανωτές κακοτυχίες. Τέλος, θεωρείται κατάρρα να γίνεις εργάτης αυτόν τον μήνα, διότι στα χωριά οι εργασίες ξεκινάνε το πρωί και τελειώνουν με το σούρουπο, και ο Μάιος διαθέτει ατελείωτες μέρες. Αντίθετα, είναι ευχή να ναι κανείς μπιστικός τσοπάνης ξέγνοιαστος, και να απολαμβάνει τις ομορφιές της φύσης: "Να 'μουν το Μάη μπιστικός τον Αύγουστο δραγάτης".

Συνυπάρχουν στον Μάιο οι ιδιότητες του καλού και του κακού, της αναγέννησης και του θανάτου και συγκεντρώνονται την πρώτη του ημέρα, την Πρωτομαγιά. Ο εορτασμός της σηματοδοτεί την τελική νίκη του καλοκαιριού έναντι του χειμώνα, τη νίκη της ζωής επί του θανάτου κι έχει ρίζες που ανάγονται σε προχριστιανικές αγροτικές λατρευτικές τελετές για τη γονιμότητα των αγρών και, κατ' επέκταση, των ζώων και των ανθρώπων.

Η αρχαιότατη γιορτή της Πρωτομαγιάς συνεχίστηκε στο διάβα των αιώνων με επισημότητα και με διάφορες μορφές και εκδηλώσεις. Μία από τις παλαιότερες γιορτές ήταν τα

Ανθεστήρια, η γιορτή των λουλουδιών, η πρώτη επίσημη γιορτή ανθέων των Ελλήνων, κατά τη διάρκεια των οποίων πομπές με κανηφόρες που έφερναν άνθη βάδιζαν με μεγαλοπρέπεια προς τα ιερά.



Σύμφωνα με τον μύθο, στα Ανθεστήρια «ανασταίνονταν» ο... σκοτωμένος θεός Ευάνθης, επίθετο του Διόνυσου, από το χυμένο αίμα του οποίου φύτρωσε η άμπελος. Με το πέρασμα των αιώνων, η αρχική έννοια της Πρωτομαγιάς αλλοιώθηκε και επιβίωσαν έθιμα ως απλές λαϊκές γιορτές (περιφορά δέντρων, πράσινων κλαδιών ή στεφάνων με λουλούδια, ανακήρυξη του βασιλιά ή της βασίλισσας του Μάη, χορός γύρω από ένα δέντρο ή ένα στολισμένο κοντάρι – γαϊτανάκι).

Η Πρωτομαγιά είναι μία από τις ελάχιστες γιορτές, χωρίς θρησκευτικό περιεχόμενο, με εκδηλώσεις που απαντώνται στον λαϊκό πολιτισμό πολλών ευρωπαϊκών λαών, οι οποίες έχουν διατηρηθεί ως τις μέρες μας.

Στη λαϊκή συνείδηση ο Μάιος συσχετίζεται παρετυμολογικά με τα μάγια και τη μαγεία. Γι' αυτό και οι προλήψεις ότι δεν πρέπει να γίνονται γάμοι τον Μάιο, ούτε σοβαρές εργασίες τον μήνα αυτό. "Τον Μάη μήτε δέντρο να φυτέψεις, μήτε παιδί να παντρέψεις".

η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

Δ. Έθιμα



Ο Μάιος μας έφτασε, εμπρός βήμα ταχύ να τον προϋπαντήσουμε, παιδιά στην εξοχή.

το πρωτομαγιάτικο στεφάνι

Ο εορτασμός της Πρωτομαγιάς συνδέεται με την ανθρώπινη χαρά για την άνοιξη και τη βλάστηση. Ένα από τα πιο γνωστά έθιμα που εξακολουθεί να μας συνδέει με την παραδοσιακή Πρωτομαγιά, μια γιορτή της άνοιξης και της φύσης με πανάρχαιες ρίζες, είναι το πρωτομαγιάτικο στεφάνι, που φτιάχνεται από διάφορα άνθη και καρπούς και κρεμιέται στην πόρτα των σπιτιών.

Την **Πρωτομαγιά**, πήγαιναν στην εξοχή, μαζεύανε τον «Μάη», μ' αυγά κόκκινα και κουλούρια, που τα 'χανε από τη Λαμπρή, για να «**πιάσουν τον Μάη**». Εκεί, τρώγανε, διασκεδάζανε, χορεύανε, μαζεύανε λουλούδια και τα βάζανε στο κεφάλι, κάνανε ανθοδέσμες, τραγουδούσανε παραδοσιακά τραγούδια για την Πρωτομαγιά. «*Μάη, χρυσομάη, Μάη με δροσιές, Μάη, χρυσομάη, μ' άσπρες φορεσιές*».

Κάνανε και στεφάνια, με βέργα από ευλύγιστο και ανθεκτικό ξύλο κλήματος ή άλλο και στολιζόταν με πρασινάδες και οτιδήποτε είχε καρπό: σιτάρι, κριθάρι, κρεμμύδια, σκόρδα, κλαδιά συκιάς, κλαδιά αμυγδαλιάς, κλαδιά ροδιάς, ένα κομμάτι ελιά, και λουλούδια, παπαρούνες, διάφορα...

Η χρησιμοποίηση πρασινάδας και όχι τόσο λουλουδιών με σκοπό τη μετάδοση της γονιμότητάς τους ήταν το κύριο χαρακτηριστικό των μαγιάτικων συνηθειών.



Στον αγροτικό χώρο, ήταν απαραίτητο το πλέξιμο στεφανιών.

Παλιά το στεφάνι του Μάη έπρεπε να 'χει ορισμένα λουλούδια για να πιάσουν οι ευχές που έκαναν οι νοικοκυρές όπως: γαρύφαλα, βιόλες, τριαντάφυλλα, πασχαλιές, γεράνια για να 'ναι ανθισμένο το σπίτι, κλωνάρια ανθισμένα από αγιόκλημα κι ελιά για την ευτυχία του σπιτιού, στάχια και λουλούδια του κάμπου: μαργαρίτες, παπαρούνες... για να 'ναι γεμάτο το σπίτι, μια κουκιά με τις ρίζες και τους καρπούς της για τη γλωσσοφαγιά, ένα κλωνάρι λυγαριά για την αγάπη των κοριτσιών του σπιτιού, σκόρδο για το μάτι, αγκάθι για τον εχθρό.



Στις μέρες μας έχουμε καθιερώσει στεφάνια από λουλούδια του αγρού ή των κήπων, τα οποία τοποθετούμε για μερικές μέρες στην κύρια είσοδο των σπιτιών μας. Δύσκολα πια μπορεί να ανιχνευτεί συμβολισμός στο σύγχρονο πρωτομαγιάτικο στεφάνι, αφού για τους περισσότερους δεν αποτελεί, ίσως, τίποτα περισσότερο από μια όμορφη και μυρωδάτη σύνθεση λουλουδιών, χωρίς να παραπέμπει σε συσχετισμούς σύμφωνα με τους οποίους «χαρίζει» στους ενοίκους ενός σπιτιού υγεία, καλή τύχη, ειρήνη, ευτυχία και ευφορία. Σίγουρα, όμως, η κατασκευή του (<https://pin.it/2AIS7Yw>) ενισχύει τις σχέσεις του ανθρώπου με τη φύση, χαρίζει ευφορία σε μικρούς και μεγάλους, που ξεφεύγοντας από τις πόλεις αναζητούν τη χαρά της άνοιξης στην ολάνθιστη φύση.

η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

Δ. Έθιμα

Ένας χαιρετισμός που λέμε καθημερινά για 40 ημέρες, πρωί και βράδυ, μετά την Ανάσταση μέχρι την παραμονή της Αναλήψεως, τότε που γιορτάζουμε την Απόδοση του Πάσχα. Ο χαιρετισμός αυτός αντικαθιστά κάθε άλλο χαιρετισμό (καλημέρα, καλησπέρα, ...). Είναι ένας διάλογος επικοινωνίας και αναγνώρισης μεταξύ των χριστιανών. Ο ένας ομολογεί την Πίστη στην Ανάσταση του Χριστού λέγοντας «Χριστός Ανέστη» και ο άλλος, ο εν Κυρίω αδελφός του ανταποκρίνεται και απαντά με την ίδια βεβαιότητα της Πίστεως λέγοντας «Αληθώς Ανέστη».



Την 1^η Μαΐου οι κτηνοτρόφοι πασαλείβανε τα πρόβατα με μούργα (= κατακάθι λαδιού) στο πρόσωπο, για να μην τα χτυπάει ο γούδερος. Επειδή ο ήλιος είναι ζεστός, τα κάνει όλο βούλες κι έχουν φαγούρα.

Η **Αγία Μαύρα** είναι η Παναγία. Και λένε να μη ζυμώνεις την ημέρα της γιορτής, στις 3 του μηνός, γιατί τα ψωμιά γίνονται μαύρα. Και ποια μέρα θα τύχει της Αγίας Μαύρας; Τετάρτη; Όλο τον χρόνο, την Τετάρτη δεν αρχίζουνε δουλειές! Δεν κόβουνε, ας πούμε, ένα φόρεμα, δεν αρχίζουν ένα κέντημα, δεν παντρεύονται!

Της **Αναλήψεως**, οι τσοπαναραίοι μοιράζανε γάλα στους γειτόνους. Το βούτυρο που φτιάχνανε κείνη την ημέρα, το φυλάγανε και το 'χανε σαν φάρμακο. Έβαζαν παντού αν έσπαγε πόδι, χέρι, για όλα, γιατί ήτανε της Αναλήψεως. Τη νύχτα καθόντουσαν ως το πρωί και περιμένανε να δουν τον Χριστό, ν' ανεβαίνει στον ουρανό, γιατί λέγανε πως άνοιγε εκείνο το βράδυ.

εργατική πρωτομαγιά



Η 1^η Μαΐου καθιερώθηκε ως ημέρα των εργατών χάρη στην εξέγερση που έγινε στο Σικάγο των Ηνωμένων Πολιτειών τον Μάιο του 1886. Εργάτες συγκεντρώθηκαν στο κέντρο του Σικάγο προκειμένου να διαδηλώσουν ειρηνικά για καλύτερες συνθήκες εργασίας με αίτημα τη μείωση των ωρών και σύνθημα τα τρία οχτώ: "Οχτώ ώρες δουλειά, οχτώ ώρες ανάπαυση, οχτώ ώρες ύπνο".

Τα πρώτα εργατικά κινήματα στον ελλαδικό χώρο δημιουργήθηκαν ταυτόχρονα με την ανάπτυξη της καπνοκαλλιέργειας τον 19^ο αι. Η πρώτη απεργία στον τότε υπό οθωμανική διοίκηση ελλαδικό χώρο, έλαβε χώρα την Πρωτομαγιά του 1888 από τους καπνεργάτες στη Δράμα, με κύριο αίτημα τις δέκα ώρες εργασίας, καθώς εκείνη την εποχή οι εργάτες εργάζονταν από 12 έως 13 ώρες ημερησίως. Στην πρωτομαγιάτικη συγκέντρωση που έγινε το 1892 διαδήλωσαν με αιτήματα παρόμοια μ' εκείνα των διαδηλώσεων του Σικάγο: οχτάωρη εργασία, κυριακάτικη αργία και κρατική ασφαλιστική κάλυψη στα θύματα εργατικών ατυχημάτων.

Η 1^η Μαΐου ως εργατική γιορτή, καθιερώθηκε στις 20 Ιουλίου 1889. Σήμερα, έχει χαρακτηριστεί σχεδόν, παγκόσμια μέρα αργίας, αν και δεν είναι. Είναι απεργία αφιερωμένη στη μνήμη των αγωνιστών του εργατικού κινήματος. Με συγκεντρώσεις και πορείες, η εργατική τάξη βρίσκει την ευκαιρία να προβάλει τα κοινωνικά και οικονομικά της επιτεύγματα και να καθορίσει το διεκδικητικό της πλαίσιο για το μέλλον.

η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

Παιδική παχυσαρκία

Η μάστιγα της εποχής. Η παιδική παχυσαρκία λαμβάνει ανησυχητικές διαστάσεις τα τελευταία χρόνια στον δυτικό κόσμο.



Η Ελλάδα «πρωταγωνίστρια» χώρα και μαζί με άλλες χώρες της νότιας Ευρώπης (Ιταλία, Ισπανία, Κύπρος, Μάλτα) έχουν τα υψηλότερα ποσοστά

παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη, καθώς περίπου ένα στα πέντε παιδιά είναι παχύσαρκο. Η επίπτωση της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία συνεχίζει να αυξάνεται σε παγκόσμιο επίπεδο, παίρνοντας πλέον διαστάσεις πανδημίας.

Παχυσαρκία ορίζεται ως η υπερβολική και ανώμαλη συσσώρευση λίπους στο σώμα.

Αίτια της παχυσαρκίας

Η αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και λίπους, η έλλειψη σωματικής άσκησης, ψυχικοί και κοινωνικοί λόγοι και σπανιότερα ορμονικοί παράγοντες μπορούν μεμονωμένα ή σε συνδυασμό να προκαλέσουν παχυσαρκία.

Γενετική προδιάθεση

Αυτό που κληρονομείται είναι μια τάση για παχυσαρκία, η οποία θα εκδηλωθεί μόνο αν υπάρχει το κατάλληλο περιβάλλον.

Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο παιδικής παχυσαρκίας

Πολλοί παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο της παιδικής παχυσαρκίας και μερικοί από αυτούς, είναι:

- ❖ κατανάλωση fast food και αναψυκτικών
- ❖ καθιστική ζωή (Η/Υ, παιχνίδια, TV)
- ❖ κατανάλωση φαγητών υψηλής θερμιδικής αξίας
- ❖ έλλειψη άσκησης
- ❖ κατανάλωση γλυκών
- ❖ στρες και άγχος
- ❖ έλλειψη προσοχής από τους γονείς
- ❖ κληρονομικότητα



Συμπτώματα παιδικής παχυσαρκίας

Δεν είναι όλα τα παιδιά με παραπανίσια κιλά, **παχύσαρκα**. Μερικά παιδιά είναι μεγαλόσωμα επειδή έχουν βαρύ σκελετό και κάποια άλλα συνήθως έχουν διαφορετικές ποσότητες σωματικού λίπους κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής τους. Έτσι, το αυξημένο βάρος δε δηλώνει απαραίτητα παχυσαρκία. Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ), υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος μας 2 φορές με το ύψος μας και χρησιμοποιείται για να αξιολογήσουμε το βάρος, δηλαδή, αν είναι κάποιος υπέρβαρος, παχύσαρκος ή ακόμη και ελλιποβαρής.

Προβλήματα που προκαλεί η παιδική παχυσαρκία

Η παιδική παχυσαρκία είναι μια σοβαρή ιατρική κατάσταση που επηρεάζει παιδιά και εφήβους. Είναι ιδιαίτερα ανησυχητική, γιατί συχνά προκαλεί επιπλοκές τόσο στη σωματική όσο και την κοινωνική και συναισθηματική ευημερία του παιδιού.

Τα περιττά κιλά συχνά οδηγούν τα παιδιά σε προβλήματα υγείας (προβλήματα υγείας που κάποτε θεωρούνταν προβλήματα

συνέχεια στη σελίδα 8

ενηλίκων) όπως:

- ☞ Διαβήτης τύπου 2
- ☞ Υψηλή χοληστερόλη
- ☞ Πόνο στις αρθρώσεις - μυοσκελετικές παθήσεις
- ☞ Υψηλή αρτηριακή πίεση
- ☞ Προβλήματα και δυσκολία στην αναπνοή



- ☞ Σύνδρομο άπνοιας στον ύπνο
- ☞ Μη αλκοολική λιπώδης ηπατική νόσος
- ☞ Κοινωνικά και συναισθηματικά προβλήματα, καθώς τα παχύσαρκα παιδιά συχνά γίνονται θέμα συζήτησης και δεν είναι λίγες οι φορές που πέφτουν θύματα bullying. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη αυτοεκτίμηση, αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης και άγχους, κοινωνική απομόνωση, τάση για εξαρτήσεις και αυτοκαταστροφή.

Πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας

Η αντιμετώπιση και η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας συμβάλλει στην προστασία της υγείας του παιδιού όχι μόνο τώρα αλλά και στο μέλλον.

Οι στόχοι της αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας πρέπει να είναι:

- ☞ Υιοθέτηση σωστής διατροφικής συμπεριφοράς και σωματικής δραστηριότητας σε μόνιμη βάση.
- ☞ Αντιμετώπιση των επιπλοκών.
- ☞ Τακτικός έλεγχος σωματικού βάρους.

**Θεωρητικά η λύση είναι απλή.
Είναι όμως τόσο εύκολο;**



Τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς Μικρές συμβουλές για σωστές διατροφικές συνήθειες και πρόληψη

Η παιδική παχυσαρκία είναι ένα περίπλοκο πρόβλημα χωρίς μία και μοναδική αιτία. Για να την αποτρέψετε και να δημιουργήσετε υγιεινές διατροφικές συνήθειες, ξεκινήστε απλά ενθαρρύνοντας την εμπλοκή ολόκληρης της οικογένειας.

Για να αποτρέψετε την υπερβολική αύξηση βάρους στο παιδί σας, μπορείτε:

☞ **Να γίνετε εσείς παράδειγμα.** Κάντε υγιεινές διατροφικές επιλογές και ασκηθείτε.

☞ **Να έχετε σε εμφανή σημεία του σπιτιού υγιεινά σνακ.** Σπιτικό ποπκορν, φρούτα, καθαρισμένα καρότα, τοματίνια, δημητριακά ολικής άλεσης, ...

☞ **Προσφέρετε νέες υγιεινές τροφές αρκετές φορές.** Μην αποθαρρύνετε κάθε φορά που το παιδί σας λέει όχι σε μια τροφή. Σερβίρετέ τη την επόμενη φορά με διαφορετικό τρόπο.

☞ **Μην επιβραβεύετε το παιδί για κάτι με σνακ, σοκολάτες και άλλες λιχουδιές.**

☞ **Βεβαιωθείτε ότι το παιδί κοιμάται αρκετά και ΚΑΛΑ.** Έρευνες δείχνουν ότι ο λίγος ύπνος ενισχύει τον κίνδυνο.

Η στέρηση ύπνου μπορεί να προκαλέσει ορμονικές ανισορροπίες που οδηγούν σε αυξημένη όρεξη.

☞ **Επισκεφτείτε τον παιδίατρο - κάντε τα ετήσια check up.** Κατά τη διάρκεια αυτής της επίσκεψης ο παιδίατρος παρακολουθεί την ανάπτυξη του παιδιού, το ύψος, το βάρος και υπολογίζει τον ΔΜΣ.

Η αύξηση των τιμών αυτών (πάνω από το όριο) μπορεί να είναι σημάδι ότι το παιδί σας κινδυνεύει να γίνει παχύσαρκο.

συνέχεια στη σελίδα 9

Παιδική παχυσαρκία

συνέχεια από τη σελ. 8

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς

☞ **Κάντε πρωινό μαζί!** Μπορεί να είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Σπάει την πείνα, παρέχει τους απαραίτητους υδατάνθρακες, διατηρεί τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, βάζει σε λειτουργία τους μυς, στέλνει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά σε όλα τα κύτταρα του σώματος για την ανάπτυξη και βοηθά στην αποτροπή της πείνας του παιδιού σας. Οι έρευνες δείχνουν ότι που τρώγοντας πρωινό έχουν περισσότερη ενέργεια στο σχολείο, κουράζονται λιγότερο, πεινάνε λιγότερο και συγκεντρώνονται καλύτερα στα μαθήματά τους.

☞ **Σπιτικό φαγάκι!** Για να διατηρήσετε υγιές το βάρος των παιδιών, ελαττώστε το φαγητό απ' έξω. Αξίζει απλά να γνωρίζετε ότι τα σπιτικά φαγητά, σνακ και γλυκά έχουν λιγότερες θερμίδες από τα φαγητά τα σνακ και τα γλυκά του εμπορίου. Αν σας ζητάει σνακ αντί για μια σοκολάτα προτιμήστε μια μπάρα δημητριακών, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς ή σπιτικές λιχουδιές που θα έχετε φτιάξει στο σπίτι. Να θυμάστε: Τα σνακ δεν πρέπει να είναι υποκατάστατα του φαγητού.

☞ **Μειώστε το μέγεθος της μερίδας!** Έρευνα έχει δείξει πως τα μεγάλα πιάτα και τα μεγάλα ποτήρια - μας ενθαρρύνουν να τρώμε και να πίνουμε περισσότερο, οπότε τοποθετήστε μπροστά στο παιδί σας ένα μικρότερο πιάτο με μικρότερη μερίδα φαγητό.

☞ **Φροντίστε να τρώνε ανά τακτά χρονικά διαστήματα μικρά γεύματα.** Πέντε την ημέρα είναι καλά.

Πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς

Τέλος,

☞ Η αντιμετώπιση πρέπει να αρχίσει νωρίς, μετά την ηλικία των 3 ετών.

☞ Είναι προτιμότερη και αποτελεσματικότερη η αλλαγή των συνηθειών ολόκληρης της οικογένειας (διατροφής και άσκησης), από ότι μόνο του παιδιού.

☞ Οι αλλαγές στη ζωή του παιδιού πρέπει να γίνονται σταδιακά.

☞ Η γνώση των επιπλοκών της παχυσαρκίας είναι απαραίτητη.

☞ Οφείλουν να ενθαρρύνουν και να υποστηρίζουν ψυχολογικά τα παιδιά και όχι να τα επικρίνουν.

☞ Πρέπει να ενημερώνονται σωστά από διαιτολόγο και τον ιατρό τους.

☞ Μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου να μην αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες (τηλεόραση, υπολογιστής, βιντεοπαιχνίδια), αλλά για άθληση και παιχνίδι.



X. B., M. Π., Π. Ν., Θ. Τ., Ρ. Χ.

η γιορτή της μητέρας

Μια πολύ σημαντική γιορτή, κάθε δεύτερη Κυριακή του Μαΐου, είναι αυτή προς τιμήν της μητέρας και της μητρότητας.

Η Αρχαία Ελλάδα είναι η πρωταρχική πηγή αναφοράς στη "γιορτή της μητέρας". Ήταν γιορτή της άνοιξης όπου λατρευόταν η Γαία, η μητέρα Γη, μητέρα όλων των θεών και των ανθρώπων. Αργότερα την αντικατέστησε η κόρη της η Ρέα η σύζυγος του Κρόνου, μητέρα του Δία και θεά της γονιμότητας.

Μία νεότερη εκδοχή ήταν η αποκαλούμενη "Mothering Sunday", που μας μεταφέρει στην Αγγλία του 1600. Αυτή η μέρα γιορταζόταν την 4η Κυριακή της Σαρακοστής προς τιμήν όλων των μητέρων της Αγγλίας. Κατά την διάρκεια αυτής της μέρας, οι υπηρέτες που έμεναν στα σπίτια των αφεντικών τους, έπαιρναν μία μέρα άδεια για να επιστρέψουν στα σπίτια τους και να περάσουν την ημέρα με τις μητέρες τους.

Καθώς ο Χριστιανισμός εξαπλώθηκε στην Ευρώπη η γιορτή μεταβλήθηκε προς τιμήν της "Μητέρας Εκκλησίας" αλλά με τον καιρό οι δύο έννοιες συγχωνεύτηκαν. Έτσι ο κόσμος τιμούσε ταυτόχρονα τη μητέρα και την εκκλησία. Παραδοσιακά δώρα όπως τα λουλούδια, τα φυτά ή οι σοκολάτες προσφέρονταν στη Γιορτή της μητέρας.

Η δεύτερη Κυριακή του Μαΐου καθιερώθηκε τον 20ό αιώνα και προέρχεται από το αγγλικό και το αμερικανικό κίνημα των γυναικών.

Η ιδέα ξεκίνησε από την Αμερικανίδα κοινωνική ακτιβίστρια Άννα Μαρία Τζάρβις, που διοργάνωσε για πρώτη φορά το 1865 ένα κίνημα και συναντήσεις, κατά τις οποίες οι μητέρες αντάλλασσαν απόψεις και εμπειρίες. Θέλοντας να τιμήσει τη μνήμη της μητέρας της ξεκίνησε το 1907 μια εκστρατεία για να

καθιερωθεί μια επίσημη γιορτή της μητέρας.

Η προσπάθειά της είχε απήχηση και η γιορτή της μητέρας ορίστηκε επίσημα εθνική γιορτή των ΗΠΑ το 1914.

Από τότε και πολλές άλλες χώρες, ανάμεσά τους και η Ελλάδα, υιοθέτησαν τον εορτασμό αυτής της ημέρας αφιερωμένης στις μητέρες.

Στην Ελλάδα η γιορτή της μητέρας συνδέθηκε με την εορτή της **Υπαπαντής**, που η ορθόδοξη εκκλησία γιορτάζει τον Σαραντισμό του Ιησού στον Ναό. Μια κίνηση που ακόμα και σήμερα κάνουν οι χριστιανές μητέρες.



Ο παράλληλος εορτασμός ξεκίνησε το 1929. Όμως, κατά τη δεκαετία του 1960, ατόνησε και ενισχύθηκε η δυτικόφερτη συνήθεια του εορτασμού της 2ης Κυριακής του Μαΐου, αν και η εκκλησία επιμένει στην παλαιά ημέρα του εορτασμού και διοργανώνει

σχετικές εκδηλώσεις.

Η Τζάρβις επέλεξε το λευκό γαρίφαλο ως το λουλούδι – σύμβολο της Ημέρας της Μητέρας, επειδή «το λευκό του χρώμα συμβολίζει την αλήθεια, την αγνότητα και τη φιλευσπλαχνία της μητρικής αγάπης· το άρωμά του, τη μνήμη και τις προσευχές της».

Σήμερα η γιορτή έχει χάσει τον παραδοσιακό της χαρακτήρα, αφού εμπορικοποιήθηκε από τη βιομηχανία των λουλουδιών.



μανούλα έ'αγαπώ



η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

Θέατρο Σκιών



Το θέατρο σκιών παίζεται κυρίως με ημιδιαφανείς ζωγραφισμένες εικόνες συνήθως πάνω σε τάπερ αλλά και σε δέρμα και σε άλλα ημιδιάφανα υλικά, τις λεγόμενες φιγούρες.

Ο καραγκιοζοπαίκτης χειρίζεται τις φιγούρες μπροστά από μία άσπρη οθόνη, συνήθως ένα τεντωμένο λευκό σεντόνι (μπερντές), που φωτίζεται από πίσω. Έτσι ο θεατής ξεχωρίζει εύκολα τα περιγράμματα των εικόνων ή ανάλογα την κατασκευή τους ξεχωρίζει και τα χρώματα. Για τη διαχείριση των φιγούρων χρειάζεται ειδικές λαβίδες που είναι επάνω σε καίρια σημεία και προσφέρουν την αίσθηση της ευλυγισίας και της ζωντανίας. Πολλές φορές η παράσταση συνοδεύεται από μουσικά από ζωντανή ορχήστρα για να γίνει πιο ωραία.

Καραγκιόζης

Ο Καραγκιόζης είναι ο πρωταγωνιστής του Ελληνικού Λαϊκού Θεάτρου Σκιών. Στα τούρκικα Karagöz σημαίνει μαυρομάτης.



Ιστορία του Καραγκιόζη

Πριν από τον κινηματογράφο και την τηλεόραση, το θέατρο σκιών με πρωταγωνιστές τον Καραγκιόζη και τον Χατζηαβάτη ήταν η κύρια διασκέδαση μικρών αλλά και μεγάλων.

Στις μέρες μας είναι πιο γνωστές οι παιδικές του παραστάσεις. Βεβαίως υπάρχουν και παραστάσεις με σατυρικό περιεχόμενο αποκλειστικά και μόνο για ενήλικες.

Πολλές ιστορίες έχουν γραφτεί για τον Καραγκιόζη και την καταγωγή του. Σύμφωνα με έναν από τους θρύλους, ο Χατζηαβάτης και ο Καραγκιόζης δούλευαν στο χτίσιμο ενός σεράι για τον Ορχάν Πασά. Οι εργάτες διασκέδαζαν

με τα πολλά αστεία του Καραγκιόζη και το χτίσιμο αργούσε. Ο σουλτάνος απείλησε τον Καραγκιόζη, εκείνος όμως δεν σταμάτησε να λέει τα αστεία του, με αποτέλεσμα τον θάνατό του. Ο Πασάς μετάνιωσε και κάλεσε τον Χατζηαβάτη που ήξερε όλα τα αστεία του, να του τα αναπαραστήσει. Ο Χατζηαβάτης έκοψε έναν Καραγκιόζη από χαρτόνι, τέντωσε και ένα πανί κάνοντας πρώτος αυτός μία παράσταση θεάτρου σκιών. Έτσι, έγινε ο πρώτος Καραγκιοζοπαίκτης.

Μια καταγραφή για παράσταση Καραγκιόζη στην Ελλάδα είναι το έτος 1809 στα Ιωάννινα, και ένας από τους θεατές ήταν και ο λόρδος Βύρων.

Ο Ελληνικός Καραγκιόζης, είναι ο ήρωας του λαού, ο φτωχός, πανέξυπνος και κατεργάρης Έλληνας, πιο πολύ, την περίοδο της Τουρκοκρατίας. Έχει καμπούρα και μακρύ χέρι και είναι πάντα ξυπόλητος. Στο σπίτι του, την Παράγκα, ζει με τη γυναίκα του την Αγλαΐα, και τα τρία παιδιά του, τα Κολλητήρια (Κολλητήρης, Κοπρίτης ή Σβούρας, Μπυριγκόγκος ή Μιρικόκος). Πιστός του φίλος ο Χατζηαβάτης, θείος του ο ορεσίβιος Μάρμπα - Γιώργος και πολλοί ακόμα τύποι. Γείτονας με τον Πασά, που τον έχει απέναντι του στο πλούσιο παλάτι, γνωστό και ως σεράι του Βεζίρη.



η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

παγκόσμιες, διεθνείς και ευρωπαϊκές ημέρες



- 1/5 διεθνής ημέρα Εργατών
- 2/5 διεθνής ημέρα Weblogger
- 3/5 παγκόσμια ημέρα Ελευθεροτυπίας
- 4/5 Διεθνής Ημέρα Πυροσβεστών/
- 5/5 ευρωπαϊκή Ημέρα Μελανώματος/
ευρωπαϊκή Ημέρα Ανεξάρτητης
Διαβίωσης/
παγκόσμια Ημέρα Υγιεινής Χεριών
- 6/5 παγκόσμια Ημέρα κατά της Δίαιτας
- 8/5 παγκόσμια ημέρα Ερυθρού Σταυρού
και Ερυθράς Ημισελήνου/
παγκόσμια ημέρα Θαλασσαιμίας
(Μεσογειακής Αναιμίας)
- 11/5 εθνική ημέρα Πρόληψης Θαλάσσιων
Ατυχημάτων και Πνιγμών
- 12/5 διεθνής ημέρα Νοσηλευτριών
- 15/5 διεθνής ημέρα της Οικογένειας
- 16/5 διεθνής ημέρα Ειρηνικής Συμβίωσης/
διεθνής ημέρα Φωτός
- 17/5 παγκόσμια ημέρα Τηλεπικοινωνιών
και Κοινωνίας της Πληροφορίας
- 18/5 ευρωπαϊκή ημέρα Μουσείων
- 19/5 ημέρα μνήμης για τη Γενοκτονία του
Ποντιακού Ελληνισμού/
παγκόσμια ημέρα Οικογενειακού
Γιατρού
- 20/5 παγκόσμια ημέρα Μέλισσας/
ευρωπαϊκή ημέρα για τη Θάλασσα
- 21/5 παγκόσμια ημέρα Πολιτισμού
- 22/5 παγκόσμια ημέρα Βιοποικιλότητας
- 23/5 παγκόσμια ημέρα Χελώνας
- 24/5 ευρωπαϊκή ημέρα Πάρκων
- 25/5 διεθνής ημέρα Εξαφανισμένων
Παιδιών/
παγκόσμια ημέρα Χωρίς Πλαστικά
- 31/5 παγκόσμια ημέρα κατά του
Καπνίσματος

η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος – πρώτη Τρίτη του Μαΐου

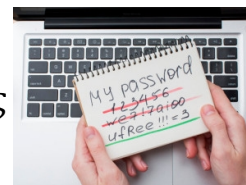


Θεσπίστηκε το 1998, για να ενημερώσει την κοινή γνώμη για την ευρέως διαδεδομένη ασθένεια του αναπνευστικού συστήματος, που ταλαιπωρεί εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο και να βελτιώσει τις μεθόδους θεραπείας του. Άσθμα είναι χρόνια πάθηση του αναπνευστικού συστήματος, που προκαλεί παροδική στένωση των βρόγχων, με αποτέλεσμα να εμφανίζεται δύσπνοια.

Η πάθηση έχει μελετηθεί από τα αρχαία χρόνια, πρώτα από τον Ιπποκράτη, στον οποίον οφείλεται και η ονομασία της (άσθμα = λαχάνιασμα). Το άσθμα σχετίζεται με την μόλυνση του περιβάλλοντος. Σύμφωνα με επιστημονική έρευνα, περίπου 4.000.000 παιδιά αναπτύσσουν άσθμα κάθε χρόνο, επειδή συστηματικά εισπνέουν ρύπους από τις εξατμίσεις των οχημάτων, κυρίως διοξείδιο του αζώτου.

Παγκόσμια Ημέρα Κωδικών Πρόσβασης – πρώτη Πέμπτη του Μαΐου

έχει καθιερωθεί από το 2013 με πρωτοβουλία επαγγελματιών της κυβερνοασφάλειας κι έχει σκοπό να υπενθυμίσει τη σημασία των κωδικών πρόσβασης που παρέχουν προστασία στις προσωπικές πληροφορίες και τα δεδομένα των χρηστών του διαδικτύου.



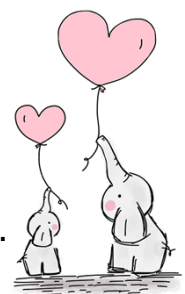
Παγκόσμια ημέρα Γέλιου – πρώτη Κυριακή του Μαΐου

Το γέλιο δεν είναι μόνο διασκέδαση και χαβαλές, αλλά και έκφραση της ευτυχίας, που μπορεί να έλθει μόνο αν κατανοήσουμε τον σκοπό της ζωής.



Παγκόσμια Ημέρα της Μητέρας – δεύτερη Κυριακή του Μαΐου

Μέρα εορτασμού της μητρότητας και των ευχαριστιών προς τη μητέρα.



συνέχεια στη σελίδα 13

Παγκόσμια Ημέρα Ελευθεροτυπίας – 3 Μαΐου

Καθιερώθηκε το 1993. Μας υπενθυμίζει τη σπουδαιότητα της προστασίας των θεμελιωδών δικαιωμάτων της ελευθερίας της έκφρασης και του Τύπου. Χωρίς ελεύθερα, ανεξάρτητα, πλουραλιστικά Μ.Μ.Ε., η Δημοκρατία είναι κενή περιεχομένου.



Ευρωπαϊκή Ημέρα Μελανώματος – 5 Μαΐου

Από το 2000. Σκοπός της Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Δερματολογίας και Αφροδισιολογίας η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κόσμου για την έγκαιρη διάγνωση του μελανώματος, ενός κακοήθους όγκου του δέρματος και των σπλάγχων. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το 90% των μελανωμάτων, εάν διαγνωστούν έγκαιρα, μπορούν να θεραπευτούν.



Τα κρούσματα μελανώματος έχουν αυξηθεί τα τελευταία 50 χρόνια στις χώρες της Ευρώπης και ιδιαίτερα σε νεαρές ηλικίες, εξαιτίας των περιβαλλοντικών μεταβολών, της υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο και των αλλαγών στον τρόπο ζωής.

Ευρωπαϊκή Ημέρα Ανεξάρτητης Διαβίωσης – 5 Μαΐου

Καθιερώθηκε το 2013. Αφορά τα Άτομα με Αναπηρία. Σκοπός της είναι η γνωριμία του κοινού με τη ζωή των ΑΜΕΑ, η πλήρης ένταξή τους στην κοινωνία, η ανάδειξη της ανάγκης για αλλαγές σε πολιτικό και κοινωνικό επίπεδο, όπως η θεσμοθέτηση του «προσωπικού βοηθού». Με την Ανεξάρτητη Διαβίωση εξασφαλίζεται η ίση συμμετοχή τους στη ζωή, παρέχοντάς τους τα μέσα, ώστε να επιλέγουν πού θα ζήσουν και με ποιους, να μορφώνονται, να εργάζονται, να έχουν σεξουαλική ζωή, να δημιουργούν οικογένεια, να ψυχαγωγούνται, να αποφασίζουν για την καθημερινότητά



τους, αλλά και για ζητήματα που καθορίζουν το μέλλον τους, και τελικά να έχουν την ποιότητα ζωής που συνταγματικά δικαιούται κάθε άνθρωπος.

Παγκόσμια Ημέρα κατά της Δίαιτας – 6 Μαΐου

Καθιερώθηκε το 1992. Μας καλεί να δεχθούμε το σώμα μας χωρίς κόμπλεξ. Να γιορτάσουμε την ομορφιά και την ποικιλομορφία όλων των φυσικών μεγεθών του ανθρώπινου σώματος. Να αποκηρύξουμε την εμμονή μας για απώλεια βάρους. Να πληροφορηθούμε τις βλαβερές συνέπειες μίας δίαιτας αδυνατίσματος. Να συμβάλουμε στον τερματισμό των διακρίσεων κατά των υπέρβαρων συνανθρώπων μας.



Παγκόσμια Εβδομάδα Οδικής Ασφάλειας

Καθιερώθηκε το 2012, με πρωτοβουλία του ΟΗΕ. Για το 2023 θα διεξαχθεί από 15 έως 21 Μαΐου, με θέμα τις βιώσιμες μεταφορές και ιδιαίτερα στην ανάγκη στροφής στο περπάτημα, το ποδήλατο και τη χρήση των δημόσιων συγκοινωνιών. Η οδική ασφάλεια είναι τόσο προϋπόθεση όσο και αποτέλεσμα αυτής της αλλαγής.



Διεθνής Ημέρα Ειρηνικής Συμβίωσης – 16 Μαΐου

Δημιουργήθηκε για να προωθήσει την κατανόηση, την ενσωμάτωση, την ανοχή, την αλληλεγγύη, την ειρήνη. Σκοπός της η αναγνώριση και η αποδοχή της διαφορετικότητας, του σεβασμού και της εκτίμησης του άλλου, η προώθηση του διαλόγου και της συνεργασίας αντί της αντιπαλότητας και της σύγκρουσης.



συνέχεια στη σελίδα 14

Ημέρα Μνήμης για τη Γενοκτονία των Ελλήνων του Πόντου – 19 Μαΐου

Καθιερώθηκε το 1994 με απόφαση της Βουλής των Ελλήνων. Στις 19 Μαΐου 1919, κατά τη διάρκεια της Μικρασιατικής Εκστρατείας, ο Κεμάλ Ατατούρκ αποβιβάστηκε στη Σαμψούντα του Πόντου και δρομολόγησε τη δεύτερη και σκληρότερη φάση της Γενοκτονίας του Ποντιακού Ελληνισμού, οποία έγινε στο πλαίσιο του Απελευθερωτικού Αγώνα των Τούρκων κατά των Δυτικών (Ιταλών, Αγγλογάλλων, Ελλήνων), που κατείχαν εδάφη της Μικράς Ασίας. Από 200.000 έως 350.000 είναι οι Ελληνοπόντιοι, που εξολοθρεύτηκαν απ' τους Νεότουρκους κατά την περίοδο 1916 - 1923, σ' ένα σύνολο 750.000 περίπου.



η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης



Στις 21 Μαΐου η Ορθόδοξη Εκκλησία τιμά τη μνήμη του Ρωμαίου αυτοκράτορα Κωνσταντίνου του Μεγάλου και της μητέρας του Ελένης τους οποίους ονομάζει «**Ισαποστόλους**» για το μεγάλο έργο που προσέφεραν. Ο **Μέγας Κωνσταντίνος** βασίλευσε από το 306 μ. Χ. έως τον θάνατό του. Με το διάταγμά του περί ανεξιθρησκείας (313 μ. Χ.) σταμάτησε τους διωγμούς κατά των Χριστιανών. Το 325 μ. Χ. συγκάλεσε την Α' Οικουμενική Σύνοδο, η οποία θεωρείται θεμελιώδης για την πορεία του Χριστιανισμού, καθώς καταδίκασε την αίρεση του Αρειανισμού και διαμόρφωσε το δόγμα του, «Σύμβολο της Πίστεως».

Η βασιλομήτωρ, **Αγία Ελένη**, βρήκε τον Τίμιο Σταυρό στους Αγίους Τόπους και χρηματοδότησε την ανέγερση χριστιανικών ναών σε πολλά μέρη της αυτοκρατορίας.



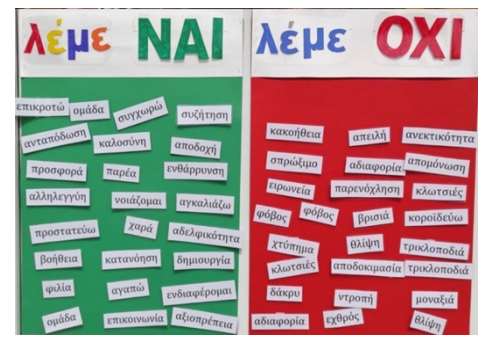
1. Ιερεμίας, Ισιδώρα, Δώρα, Τάπαρα, Τάμαρα, Φιλόσοφος, Φιλοσοφία, Φιλοσοφή, Σοφός
2. Έσπερος, Εσπέρα, Εσπερία, Αυγερινός, Αυγέρης, Αυγίτης, Αυγέρας, Ματρώνα
3. Μαύρα, Μαυρούλα, Μαυρίτσα, Μαύρος, Ροδόπη, Βηθεσδά
4. Πελαγία, Πελαγής, Πελαγίνα, Πελάγιος, Ιλάριος, Μελής, Μέλος, Μέλιος, Μέλας, Μέλια
5. Ειρήνη, Ρήνα, Ρηνώ, Ρηνούλα, Ειρηναίος, Ειρηναία, Εφραίμ, Ευφραΐμιος, -ία, Ευφραΐμης
6. Σεραφείμ, -ία, Σεραφείμα, Σεραφίνα, Σεραφειμή, Ιώβ, Ιωβία, Ιώβη
8. Αρσένιος, -ία, Αρσένης, Αρσίνα, Αρσινόη, Θεολόγος, -ία, Θεολόγης, Μήλιος
9. Χριστόφορος, Χριστοφόρης, Φόρης, Χριστόφης, Χριστοφία, Χριστοφίνα, Ησαΐας
10. Σίμων
11. Αρμόδιος, Αρμόδης, Μεθόδιος, Αργύρης, Αργύριος, Αργυρή, Αργυρώ, Ασημίνα, Ολυμπία, Ολυμπιάς, Ολυμπιάδα, Διοσκουρίδης, Διοσκορίδης, Διόσκορος
12. Επιφάνειος, Επιφάνιος, Επιφανία, Θεόδωρος, Θεοδωρής, Θεοδώρα, Δώρα, Θεοδώρα
13. Γλυκερία, Σέργιος, Σεργία, Σεργιανή, Σεργιούλα
14. Αριστοτέλης, Τέλης, Θεράπων, Ισιδωρος, Ισιδώρα, Σιδέρης
15. Αχιλλίος, Αχιλλέας, Αχιλίας, Αχιλείος, Αχιλλείος, Παχώμιος, Πάχος, Καλή, Καλή
17. Ανδρόνικος, Ανδρονίκη, Ιουνία, Γιούνια, Σόλων, Σόλωνας, Σολόχων
18. Ιουλία, Ιουλιανή, Γιουλία, Γιούλα, Γιουλίτσα, Ιούλιος, Γαλάτεια, Γαλατία, Φαινή, Φαινός
19. Θεογνώστος, Θεογνώστης, Θεογνώσια, Θεογνώσιος, Θεόκτιστος, Μένανδρος
20. Θαλαλαίος, Θαλής, Λυδία, Λήδα, Λύδα
21. Κωνσταντίνος, Κώστας, Κωνσταντίνα, Κωνσταντία, Κωστούλα, Ελένη, Έλενα, Ελεάννα, Λένγκω, Λενιώ, Ελεονώρα, Ελεονώρα, Νόρα, Μαριλένα, Νεφέλη
22. Αιμίλιος, Αιμιλία, Έμυ, Εμιλία, Εμιλυ, Έμμα, Μίλιος, Μίλια, Κόδρος, Κόδρα
24. Πάλλαδα, Παλλάδα, Μαρκιανή, Μαρκιάννα, Φωτεινή, Φώτω, Φαίη, Χριστιανός, Χριστιανή
26. Αλφαιός, Καρπός, Συνέσιος, Συνέσης, Συνεσία
27. Αλύπιος, Αλυπία, Θεράπων
28. Διοσκουρίδης, Διοσκορίδης, Διόσκορος
29. Θεοδοσία, Θεοδόσω, Ολβιανός, Ολβιανός, Ολβία, Ολβία, Υπομονή
31. Ερμείας, Ερμεία, Ερμετάς, Μάγος, Μάγια

ΤΙΟΡΤΕΣ ΜΑΪΟΥ

οι δραστηριότητές μας



σχολικός εκφοβισμός



Παρουσίαση – ομιλία για την ενδοσχολική βία στο Σχολείο μας από την ψυχολόγο κυρία **Αναστασία Κεραμυδά**.

Την ευχαριστούμε πολύ.

Ακολούθησε «Η σκυταλοδρομία του ΝΑΙ και του ΟΧΙ».
Ένα παιχνίδι, που το χάρηκαν όλοι, μικροί και μεγάλοι.

e Twinning

Η δική μας σημαία για τους
Ολυμπιακούς Αγώνες!
«πιο δυνατά, πιο γρήγορα, πιο ψηλά!»



στη μητέρα

Τι με κάνει να νιώθω χαρά;
Τι τη λύπη μου διώχνει μακριά;
Της μαμάς μου η αγκαλιά,
το χάδι της το τρυφερό,
το φιλί της το γλυκό,
κι όταν στ' αυτί μου ψιθυρίζει:
«Μικρό μου, σ' αγαπώ!»



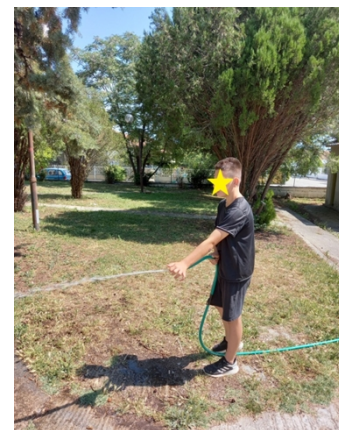
η ολομέλεια της ΣΤ' τάξης

Η άνοιξη στην τάξη μας



ανακυκλώνοντας τα πλαστικά μπουκάλια...

η άνοιξη στο Σχολείο μας



χρώματα και αρώματα
στον αύλιο χώρο του Σχολείου μας!

επί το έργον!!!



Ο Καραγκιόζης επισκέφτηκε το Σχολείο μας

και με την παρέα του...
μας χάρισε στιγμές χαράς και διασκέδασης
καραγκιοζοπαίκτης ο κύριος Παναγιώκας Κοσμάς

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ...

12 τραγούδια για τον Μάη

Γεμάτα από ελληνική μουσική και στίχους πολύτιμους.

Πάτα το play και άσε τον Μάιο να σε συγκινήσει.



- «Παράξενη Πρωτομαγιά», Δ. Γαλάνη – Μ. Μητσιάς <https://youtu.be/MwKRAQ1Mqf4>
«1^η Μαΐου», Β. Παπακωνσταντίνου <https://youtu.be/71bXQr5TglA>
«Άνοιξε το παράθυρο», Α. Καλογιάννης <https://youtu.be/waWWLxsRm0I>
«Μάιος», Ο. Περίδης <https://youtu.be/0Udiy4XY2Zs>
«Η Ελένη του Μάη», Γ. Πουλόπουλος <https://youtu.be/k85DlTvL4Q>
«Το κορίτσι του Μάη», Πασχάλης – Olympians <https://youtu.be/qao3PbT6aT4>
«Σ' αγαπώ», Μαρινέλλα – Α. Καλογιάννης <https://youtu.be/9gllileowPY>
«Πρωτομαγιά», Δ. Σαββόπουλος <https://youtu.be/XAB3DLJfEUI>
«Μέρα Μαγιού μου μίσεψες», Γρ. Μπιθικώτσης <https://youtu.be/SbnLSFncChA>
«Πρωτομαγιά», Ε. Βιτάλη <https://youtu.be/HM1nP1TU1oQ>
«Μέσ' του Μαγιού τις μυρωδιές», Ρίζες – Β. Σκουλάς https://youtu.be/SM9guiU_WKA
«Πρωτομαγιά», Σ. Κολλητήρη <https://youtu.be/sEhuQS5v3Dk>



περιεχόμενα

στο φύλλο αυτό θα βρείτε τα άρθρα μας για:

- ☞ συσχετισμοί, ονομασίες, παροιμίες για τον Μάιο – σελ. 2
- ☞ λαογραφικά – σελ. 3
- ☞ έθιμα – σελ. 4, 5
- ☞ αφιερώματα : Εργατική Πρωτομαγιά – σελ. 5
Πρώτες βοήθειες – σελ. 6
φάκελος «Παιδική παχυσαρκία» – σελ. 7, 8, 9
Η γιορτή της μητέρας – σελ. 10
Θέατρο Σκιών – σελ. 11
- ☞ παγκόσμιες ημέρες – σελ. 12, 13, 14
- ☞ εορτολόγιο – σελ. 14
- ☞ οι δραστηριότητές μας – σελ. 15, 16
- ☞ πρόταση: 12 τραγούδια για τον Μάη – σελ. 16



Ευχαριστούμε!

οι μαθητές της ΣΤ' τάξης
επιμέλεια: η δασκάλα της ΣΤ' τάξης
Μαρίνα Γκουτζουρέλα