

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ ΜΑΡΤΙΟΥ 2022



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3	Καλωσόρισμα
σελ. 4	Σημαντικές Ημερομηνίες
σελ. 5	Φωτογραφίες Βρεφικού
σελ. 6	Συνεντεύξεις Μεταβρεφικού
σελ. 7	Αλκυονίδες μέρες
σελ. 8	Συνέντευξη Μικρού Προνηπίου
σελ. 9	Ο Μύθος της Αμυγδαλιάς
σελ. 10	Συνέντευξη Προνηπίου
σελ. 11-12	Συνταγή για Σιμιγδαλένιο Χαλβά
σελ. 13	Συνέντευξη Νηπιαγωγείου
σελ. 14	Οι Φωτογραφίες μας
σελ. 15	Πως να φτιάξετε το δικό σας Χαρταετό
σελ. 16	Αστείες Ατάκες των Παιδιών
σελ. 17	Το Έθιμο της Αποκριάς
σελ. 18	Ιστορία με Ηθικό Δίδαγμα
σελ. 19	Διατροφολόγιο Μαρτίου



Αλκυόνη

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Σας καλωσορίζουμε στο τεύχος Φεβρουαρίου της σχολικής μας εφημερίδας! Αυτό το μήνα, μιας και είναι ο τελευταίος του χειμώνα, μιλήσαμε για τις αλκυονίδες μέρες που μας χάρισαν απλόχερα τον ήλιο τους, για την αλκυόνη, την αμυγδαλιά και τους μύθους που κρύβονται από πίσω τους αλλά και για τις απόκριες.

Τα παιδάκια μας θα ξεφαντώσουν όλο κέφι στο αποκριάτικο πάρτι μας και θα τσικνήσαμε για να τηρήσουμε το έθιμο. Χαιρετάμε αυτό το μήνα με θεατρική παράσταση, γέλιο, κέφι και χορό.

Και σε αυτό το τεύχος θα βρείτε αστεία στιγμιότυπα, συνταγές, άρθρα και μύθους και όπως πάντα πολλές όμορφες στιγμές από την καθημερινότητα των παιδιών μας!

Με εκτίμηση,

Η Διευθύντρια

Σοφία Βαρθαλίτη

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΓΕΝΝΕΘΛΙΑ

2-2 Ευθυμης

3-2 Θάνος

7-2 Φυλλένια

11-2 Σάκης

21-2 Ρέα

ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

- Επίσκεψη παιδιάτρου: 3/2, 17/2, 3/3
- Επίσκεψη ψυχολόγου : 2/2, 16/2, 2/3

HAPPENINGS

24-2 Αποκριάτικο πάρτι και τσίκνησμα

25-2 Θεατρική Παράσταση "Χαρταετός"





HAPPY BABY MOMENTS



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕΤΑΒΡΕΦΙΚΟΥ

Ποιό φαγητό μας κάνει καλό και ποιό κακό;

Νικόλας Τσ: Οι φακές είναι καλές και τα φρούτα. Τα γλυκά δεν είναι καλά.

Αλέξανδρος Π:

Χρήστος: Καλά είναι αυτά με τις βιταμίνες όπως τα μήλα. Κακό κάνουν τα γλυκά και τα ψεύτικα λαχανικά. Μπορεί να τρώει ο Πινόκιο ψεύτικα που λέει όλο ψεύτες.

Φίλιππος: Όχι παγωτά δεν είναι καλά. Κάνει καλό τα φρούτα.

Selma: Μήλο κακό. Σοκολάτα ναι!

Αλέξανδρος Ν: Ψαρόσουπα κάνει καλό. Οι καραμελίτσες δεν είναι καλές.

Θοδωρής: Έφαγα πολύ ψωμί.

Βασιλεία: -

Πως κρατάμε το σώμα μας καθαρό;

Νικόλας Τσ: Να πλένουμε τα δόντια μας και να κάνουμε μπάνιο.

Αλέξανδρος Π: Βάζω οδοντόκρεμα.

Χρήστος: Αν είμαστε βρώμικοι βγάζουμε σπυριά στο στόμα μας και θα πονάμε. Πρέπει να πλένουμε το στόμα μας και τα δόντια μας.

Φίλιππος: Πρέπει να πάρεις οδοντόβουρτσα και να κάνεις τα δόντια σου.

Αλέξανδρος Ν: Πρέπει να πλένω τα δόντια μου.

Θοδωρής: Εγώ κάνω μπάνιο.

Βασιλεία: Κάνω τα δόντια βούρτσισμα.

Τι θα ντυθείς τις απόκριες;

Νικόλας Τσ: Μπλε ήρωας.

Αλέξανδρος Π:

Χρήστος: Θα πάρω στολή Γκέκο.

Φίλιππος: Θα πάρω μπλε super hero.

Selma: Princess.

Αλέξανδρος Ν: Τίποτα.

Θοδωρής: Σουπερμαν.

Βασιλεία: Έλσα.



Οι αλκυονίδες μέρες

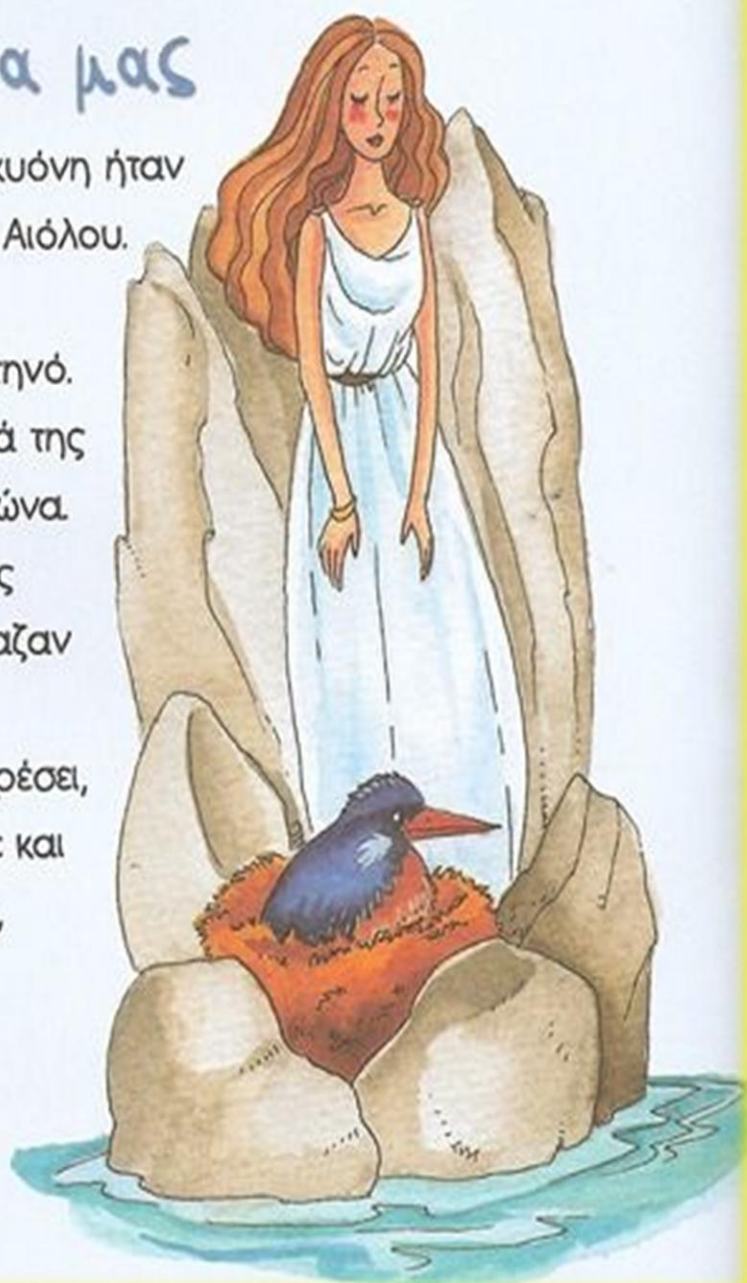
Ο Ιανουάριος είναι ο μήνας με τα πολλά κρύα και τα χιόνια. Έχει όμως και κάποιες μέρες ηλιόλουστες, που είναι γνωστές ως αλκυονίδες μέρες. Το όνομά τους το πήραν από την αλκυόνα, ένα θαλασσοπούλι που συναντά κανείς συχνά στα ελληνικά παράλια. Η αλκυόνα εκμεταλλεύεται τις λιγοστές αυτές ημέρες της χειμωνιάτικης καλοκαιρίας για να κατασκευάσει τη φωλιά της πάνω στα βράχια και να γεννήσει τα αυγά της.

Από τη μυθολογία μας

Σύμφωνα με τη μυθολογία, η Αλκυόνη ήταν κόρη του θεού των ανέμων, του Αιόλου.

Ο Δίας θύμωσε μαζί της και τη μεταμόρφωσε σε θαλάσσιο πτηνό. Την καταδίκασε να γεννά τα αυγά της το Γενάρη, στην καρδιά του χειμώνα.

Επειδή όμως φώλιαζε κοντά στις ακτές, τα αγριεμένα κύματα άρπαζαν τα μικρά της. Τότε η Αλκυόνα παρακάλεσε το Δία να τη συγχωρέσει, και πράγματι ο Δίας τη λυπήθηκε και της χάρισε 14 μέρες καλοκαιρίας, δίχως ανέμους.



Ποιές τροφές μας κάνουν καλό και ποιές όχι;

Τζένη: Οι φακές κάνουν καλό. Κακό κάνουν τα μακαρόνια.

Μιχάλης Π: Καλό κάνει το αχλάδι και το μήλο.

Κακό κάνουν τα ντονατς και η σοκολάτα.

Ευθύμης: -

Μιχάλης Κ: Καλές είναι οι φράουλες και κακές οι καραμέλες.

Αλεξάνδρα: Είναι κακό να τρώμε γλυκά και είναι καλό να τρώμε φαγητά φασόλια.

Κων/νος Χ: Τα μακαρόνια είναι καλά και τα γλυκά κακά.

Λευτέρης: Κάνουν καλό τα κολοκύθια, οι πατάτες και το νερό. Κακό κάνουν οι σοκολάτες.

Μιχάλης Μπ: Καλό κάνει η γιούβα και κακό κάνει το αυγό.

Κων/νος Γκ: Τα γλυκά δεν κάνει να τα τρώμε και πρέπει να τρώμε φρούτα.

Μάριος: Κάνουν καλό τα φρούτα και το φαγητό και οι καραμέλες κάνουν κακό.

Πως κρατάμε το σώμα μας καθαρό;

Τζένη: Πλένω τα δόντια μετά το φαγητό.

Μιχάλης Π: Πρέπει να πλένεις τα δόντια και το σώμα.

Ευθύμης: Πρέπει να βουρτσίζουμε. Να ανάβουμε το καλοριφερ και να κάνουμε μπάνιο.

Μιχάλης Κ: Πρέπει να πλένω τα δόντια μου και να κάνω μπάνιο.

Αλεξάνδρα: Χρειάζεται να πλένουμε τα δόντια μας και κάνουμε μπάνιο.

Κων/νος Χ: Κάνω μπάνιο και βούρτσα.

Λευτέρης: Πλένουμε τα δόντια μας και το σώμα μας.

Μιχάλης Μπ: Δε θυμάμαι.

Κων/νος Μπ: Πρέπει να πλενόμαστε και να παίρνουμε την οδοντόβουρτσα και να πλένουμε τα δόντια μας.

Μάριος: Βουρτσίζουμε τα δόντια μας και κάνουμε μπάνιο.

Τι είναι η Αλκυόνη;

Μιχάλης Μπ: Ξέρω μόνο μηχανήματα.

Ευθύμης: Πουλάκι που είναι πορτοκαλί.

Κων/νος Γκ: Πουλί. Είναι μπλε και κόκκινο και μαύρο.

Μιχάλης Κ: Είναι πουλί. Είναι μπλε και πορτοκαλί.

Μαργαρίτα: Είναι πουλί. Έχει μπλε και πορτοκαλί.

Τζένη: Πουλί. Είναι μπλε.

Αλεξάνδρα: Δε θυμάμαι.

Μιχάλης Π: Είναι πουλί αλλά δεν ξέρω το χρώμα.

Τι ξέρεις για την αμυγδαλιάς;

Μιχάλης Κ: Έχει άσπρα και ροζ λουλούδια. Ανθίζει το χειμώνα.

Αλεξάνδρα: Είναι λουλούδι άσπρο και ροζ και ανθίζει σε λίγες μέρες.

Μαργαρίτα: Είναι λουλούδι που είναι άσπρο και ροζ και ανθίζει το χειμώνα.

Λευτέρης: Είναι δέντρο. Τα λουλούδια του είναι μωβ.

Μιχάλης Μπ: Αυτό που μέσα έχει ροζ και έξω άσπρο. Ανθίζει το καλοκαίρι.

Κων/νος Χ: Λουλούδια. Είναι ροζ και ανθίζει την άνοιξη.

Τζένη: Είναι άσπρο και κίτρινο.

Ευθύμης: Είναι ένα δέντρο που βγάζει αμύγδαλα. Είναι ροζ και άσπρο και ανθίζει το χειμώνα.

Μιχάλης Π: Είναι δέντρο και είναι ροζ.

Τι θα ντυθείς τις απόκριες;

Τζένη: Της Άννας (Frozen).

Μιχάλης Π: Μπατμαν.

Ευθύμης: Θα βάλω Γκέκο που έχω σπίτι μου.

Μιχάλης Κ: Θα πάρω τη στολή του Superman που πετάει λείζερ από τα μάτια του.

Αλεξάνδρα: Θα βάλω αυτή με το νάνο.

Κων/νος Χ: Κάπτεν Αμέρικα.

Λευτέρης: Cat boy.

Μιχάλης Μπ: Μπατμαν.

Κων/νος Γκ: Μπατμαν.

Μάριος: Λύκος.

Μαργαρίτα: Έλσα. **Μάριος:** Cowboy.

Ο μύθος της Αμυγδαλιάς και της άνοιξης



Ήταν κάποτε στη Θράκη, μια πανέμορφη πριγκίπισσα, η Φυλλίς, η οποία ερωτεύτηκε το γιο του Θησέα, τον Δημοφώντα. Οι δύο νέοι γνωρίστηκαν όταν το καράβι του νεαρού Αθηναίου Δημοφώντα επέστρεφε από την Τροία.

Παντρεύτηκαν αλλά μετά από λίγο καιρό ο νεαρός Αθηναίος νοστάλγησε την πατρίδα του και η ερωτευμένη πριγκίπισσα μην αντέχοντας να τον βλέπει στεναχωρημένο, τον άφησε να γυρίσει πίσω και αν την αγαπούσε πραγματικά θα ξαναγύριζε και τότε θα ήταν ειλικρινά δικός της.

Έτσι κι έγινε, και η ερωτευμένη Φυλλίς έμεινε μόνη να περιμένει τον εκλεκτό της για χρόνια ώσπου μαράζωσε και πέθανε από τη θλίψη της. Όμως οι θεοί που ήξεραν την ιστορία της την μεταμόρφωσαν σε δέντρο για να μπορεί να περιμένει για περισσότερα χρόνια τον αγαπημένο της. Έτσι η ερωτευμένη γυναίκα δεν πέθανε αλλά έγινε το δέντρο, που έμελλε να γίνει σύμβολο της ελπίδας : η Αμυγδαλιά.

Έλεγαν λοιπόν ότι μετά από χρόνια και όταν ο Δημοφώντας επέστρεψε στη Θράκη βρήκε την αγαπημένη του και πιστή γυναίκα, όχι περιστοιχισμένη από μνηστήρες αλλά ένα ξερό δέντρο δίχως φύλλα στη μέση του παγωμένου τοπίου. Απελπισμένος και γεμάτος τύψεις αγκάλιασε τον κορμό της και τότε εκείνη πλημμύρισε ανθούς στη μέση του χειμώνα νικώντας το θάνατο.

Μια άλλη εκδοχή του μύθου για την αμυγδαλιά αναφέρει ότι η Φυλλίς έμεινε πίσω περιμένοντας τον, στον τόπο της τελετής του γάμου της. Τα χρόνια περνούσαν και ο Δημοφώντας δεν επέστρεφε. Απελπισμένη η βασίλοπούλα που τον έχασε για πάντα πήγε και κρεμάστηκε σ' ένα δέντρο. Το δέντρο κράτησε την ψυχή της κι από τότε δεν ξανάεβγαλε φύλλα ούτε άνθισε. Κάποτε με τα χιόνια του Γενάρη γύρισε ο γιος του Θησέα. Σαν έμαθε τον τραγικό χαμό της αγαπημένης του πήγε, αγκάλιασε το δέντρο και αυτό άρχισε να βγάζει τρυφερά φύλλα και άνθη. Η ψυχή της βασίλοπούλας ένωσε χαρά με το γυρισμό του Δημοφώντα μα δεν ξαναπήρε την ανθρώπινη μορφή της. Έμεινε δέντρο και κάθε χρόνο το Γενάρη, στολίζεται με κάτασπρα λουλούδια.



Έτσι η αμυγδαλιά, έγινε σύμβολο της ελπίδας, δείχνοντας ότι η αγάπη δεν μπορεί να νικηθεί από τον θάνατο.

Αγγελική Θεοδοροπούλου

Ποιές τροφές μας κάνουν καλό και ποιές όχι;

Θάνος: Η σοκολάτα κάνει κακό. Τα φρούτα κάνουν καλό.

Αλέξανδρος Μπ: Τα γιουβαρλάκια κάνουν καλό και η πίτσα κάνει κακό.

Φυλλένια: Κακό κάνουν τα γλυκά, η σοκολάτα, οι καραμέλες και το παγωτό. Καλό κάνουν τα φρούτα.

Φίλιππος: Καλά είναι τα Coco Pops. Κακή είναι η ζάχαρη.

Μελίνα: Τα γλυκά κάνουν κακό και καλό κάνουν τα αλμυρά.

Κων/να: Κάνει κακό το γλειφιτζούρι, η σοκολάτα. Το μήλο μας κάνει καλό και το πορτοκάλι.

Άννα: Τα γλυκά κάνουν κακό και τα φαγητά κάνουν καλό.

Σοφία: Τα γλυκά κάνουν κακό και τα υγιεινά κάνουν καλό.

Χρύσα: Καλό κάνει το μπρόκολο, οι φράουλες και κακό κάνει ο κορμός το γλυκό.

Πως κρατάμε το σώμα μας καθαρό;

Θάνος: Πλένουμε το σώμα και τα δόντια.

Αλέξανδρος Μπ: Είμαστε καθαροί όταν δεν τρώμε γλυκό. Πλένουμε τα δόντια μας.

Φυλλένια: Πλένουμε το σώμα και τα δόντια κάθε μέρα.

Φίλιππος: Πλένουμε δόντια.

Μελίνα: Πλένουμε δόντια και καθαρίζουμε το σώμα.

Κων/να: Πρέπει να κάνουμε γιόγκα και αθλητισμούς και να παίζουμε τένις.

Άννα: Πρέπει να πλένω τα δόντια μου και το σώμα.

Σοφία: Πρέπει να βάζω νερό και σαπούνι και να πλένομαι.

Χρύσα: Πρέπει να τρώω υγιεινά.

Τι είναι η Αλκυόνη;

Θάνος: Πουλάκι είναι που είναι μπλε και πορτοκαλί.

Αλέξανδρος Μπ: Είναι πουλί, μπλε με πορτοκαλί.

Φυλλένια: Είναι ένα πουλί με πορτοκαλί ράμφος, γαλάζιο σώμα και πορτοκαλί κοιλιά.

Φίλιππος: Είναι γάτα.

Μελίνα: Κανονικά είναι άνθρωπος αλλά επειδή πήγε κάπου μακριά ο άντρας της την μεταμόρφωσαν σε πουλί για να είναι πιο κοντά.

Κων/να: Στην αρχή ήταν άνθρωπος και μετά ήταν πουλί.

Άννα: Πουλί. έχει πορτοκαλί κοιλίτσα και το σώμα της είναι μπλε.

Σοφία: Είναι πουλί.

Χρύσα: Άνθρωπος που έγινε πουλί.

Τι ξέρεις για το μύθο της αμυγδαλιάς;

Μελίνα: Έλειπε ο άντρας της κοπέλας και τη λυπήθηκαν και την έκαναν δέντρο. Όταν γύρισε ο άντρας της την είδε.

Κων/να: Βγάζει αμύγδαλα.

Σοφία: Ότι βγάζει αμύγδαλα. Ήταν μια κοπέλα.

Χρύσα: Ήταν απλά αμυγδαλιά.

Θάνος: Φυτρώνει το χειμώνα.

Φυλλένια: Φυτρώνει το χειμώνα. Ήταν ένα δέντρο με άσπρα και ροζ λουλούδια.

Φίλιππος: -

Αλέξανδρος Μπ: Είναι σπόρος.

Άννα: Βγάζει αμύγδαλα.

Τι θα ντυθείς τις απόκριες;

Θάνος: Spiderman.

Αλέξανδρος Μπ.: Spiderman.

Φυλλένια: Θα ντυθώ μάγισσα.

Φίλιππος: Αυτοκίνητο.

Μελίνα: Νομίζω Έλσα.

Κων/να: Βασίλισσα της Νύχτας.

Άννα: Νεράιδα.

Σοφία: Μάγισσα.

Χρύσα: Minnie

[Καθώς η Σαρακοστή πλησιάζει, παρακάτω θα βρείτε μια νόστιμη συνταγή για σιμιγδαλένιο χαλβά!](#)

- 1 φλ. απαλό ελαιόλαδο
- 1 φλ. σιμιγδάλι ψιλό
- 1 φλ. σιμιγδάλι χοντρό
- 2 ½ φλ. ζάχαρη
- 4 φλ. νερό
- ½ φλ. σταφίδα κορινθιακή (μαύρη)
- ½ φλ. αμύγδαλο καβουρντισμένο
- 2 φλούδες λεμονιού
- 1 κ.σ. κανέλα
- 1 ξυλάκι κανέλας

Ξεκινάμε με το σιρόπι

- Βάζουμε το νερό με τη ζάχαρη, το ξυλάκι κανέλας, τις φλούδες από λεμόνι .
- Ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και από την στιγμή που θα πάρει βράση, βράζουμε ακόμη για 2-3' το σιρόπι.
- Όταν έχει λιώσει τελείως η ζάχαρη αποσύρουμε το σιρόπι από τη φωτιά και το αφήνουμε στην άκρη.

Μπορούμε να προσθέσουμε μαύρες σταφίδες, καβουρδισμένο αμύγδαλο, cranberries ή καρύδια ακόμα και ινδοκάρυδο.

Πώς να φτιάξω το σιμιγδαλένιο χαλβά

- Σε βαθιά κατσαρόλα με χοντρή βάση, ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά το [ελαιόλαδο](#), με προσοχή για να μην καεί.
- Το ψιλό αλλά και το χοντρό σιμιγδάλι το προσθέτουμε ταυτόχρονα.
- Καβουρντίζουμε το σιμιγδάλι μέχρι να ροδίσει, να βγάλει τα γήινα αρώματα του και να πάρει ένα σκούρο χρυσορόδινο χρώμα, για περίπου 6-8 λεπτά, ανακατεύοντας πάντα με ξύλινη κουτάλα.
- Προς το τέλος, και αφού έχει αλλάξει χρώμα το σιμιγδάλι, προσθέτουμε την κανέλα (σκόνη), τις σταφίδες και το αμύγδαλο και ανακατεύουμε.
- Τραβάμε την κατσαρόλα με το σιμιγδάλι από τη φωτιά.
- Στη συνέχεια, πολύ προσεκτικά προσθέτουμε σιγά σιγά με την κουτάλα από χαμηλό ύψος το καυτό σιρόπι στο καβουρδισμένο σιμιγδάλι που κοχλάζει.
- Προσοχή, γιατί πετάγεται το μίγμα και καίει πολύ!
- Προσθέτουμε όλο το σιρόπι και ανακατεύουμε.
- Ξαναβάζουμε σε χαμηλή φωτιά το χαλβά και ανακατεύουμε μέχρι να φουσκώσει το σιμιγδάλι, να μαζεύεται σαν ζύμη γύρω γύρω από την κουτάλα και να ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας.
- Αφαιρούμε το ξυλάκι κανέλας και τις φλούδες από λεμόνι.
- Όσο ο σιμιγδαλένιος χαλβάς είναι ακόμα ζεστός, τον αδειάζουμε σε φόρμα.

- Πιέζουμε με την ανάποδη της κουτάλας να φύγει τυχόν αέρας από τα κενά που δημιουργούνται με το άδειασμά του μέσα στη φόρμα.
- Ισιώνουμε την επιφάνεια πιέζοντας με την κουτάλα. Αφήνουμε να κρυώσει για 30'.
- Σκεπάζουμε την φόρμα με το χαλβά με μια πιατέλα σερβιρίσματος.
- Με μια κίνηση αναποδογυρίζουμε και ξεφορμάrouμε.

Σερβίρεται σε θερμοκρασία δωματίου, αφού τον πασπαλίσετε με άφθονη κανέλα



Ποιές τροφές μας κάνουν καλό και ποιές όχι;

Ζωή: Κακό είναι να τρώω σοκολάτες και τούρτα αλλά άμα φας ένα κομμάτι είσαι μια χαρά. Καλό κάνουν τα φρούτα, τα λαχανικά, οι ντομάτες και τα αγγούρια.

Κων/νος: Το κρέας, το ψάρι κάνουν καλό. Η σοκολάτα, τα γλυκά και τα παγωτά κάνουν κακό.

Νικόλας: Οι καραμέλες και οι σοκολάτες κάνουν κακό. Τα μακαρόνια με σάλτσα κάνουν καλό.

Πως κρατάμε το σώμα μας καθαρό;

Ζωή: Κάνω μπάνιο και πλένω τα δόντια μου κάθε μέρα δύο φορές για να μην έρθει η τερηδόνα και μας πάρει τα δόντια μας.

Κων/νος: Τρώμε υγιεινά φαγητά και πλένουμε τα δόντια μας.

Νικόλας: Πρέπει να πλένω δόντια και σώμα και να μην είμαστε βρωμικοί.

Τι είναι η Αλκυόνη;

Ζωή: Ήταν ένα όμορφο κορίτσι που φοβόταν η Ήρα μην την παντρευτεί ο Δίας και την έκανε πουλί που γεννάει τα αυγά της το χειμώνα.

Κων/νος: Ήταν ένα κοριτσάκι που έγινε πουλί και την έκανε η Ήρα. Ο Δίας της έδωσε λίγες καλές μέρες μέσα στο χειμώνα.

Νικόλας: Ήταν άνθρωπος και έγινε πουλί.

Τι ξέρεις για το μύθο της αμυγδαλιάς;

Ζωή: Ήτανε μια όμορφη κοπέλα που έγινε δέντρο. Και όταν ήρθε ο χιονιάς την αγκάλιασε και έβγαλε λουλούδια.

Κων/νος: Είναι δέντρο.

Νικόλας: Ήταν κοπέλα. Μετά έγινε δέντρο.

Τι θα ντυθείς τις απόκριες;

Ζωή: Μάγισσα.

Κων/νος: Χελονοιτζάκια.

Νικόλας: Αστροναύτης.

ΟΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΜΑΣ



Αν θέλετε να φτιάξετε μόνοι σας το χαρταετό σας για την Καθαρά Δευτέρα δεν έχετε παρά να ακολουθήσετε τα βήματα πιο κάτω. Η διαδικασία είναι σχετικά απλή και δεν κοστίζει πολύ!

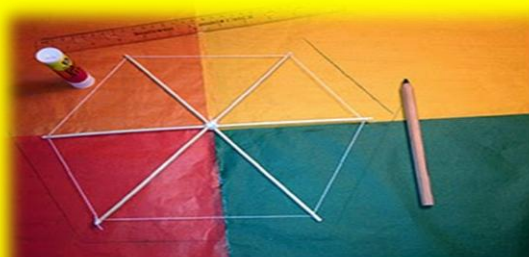
Για την κατασκευή του χαρταετού θα χρειαστείτε **3 βέργες** ή κάποιο ελαφρύ ξύλο, **σπάγκο, κόλλα, χαρτί γλασέ ή νάιλον, λεπτό σύρμα, κολλητική ταινία και χαρτιά** σε διάφορα χρώματα ή κομμάτια εφημερίδας.

Πρώτο βήμα: Κόβετε τις βέργες για να έχουν μήκος 60cm ή 100cm εξαρτάται πόσο μικρό ή μεγάλο θέλετε να κάνετε το χαρταετό σας. Τοποθετείτε τις βέργες με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να σχηματίζουν ένα νοητό εξάγωνο και έπειτα δένετε σφικτά το σημείο τομής τους με το σύρμα.

Δεύτερο βήμα: Δένετε με το σπάγκο, ο οποίος φροντίζεται να είναι τεντωμένος, τις κορυφές των βεργών έτσι ώστε να σχηματιστεί εξάγωνο. Στη συνέχεια τοποθετήστε πάνω στις βέργες το χαρτί σε σχήμα εξαγώνου, αφού το κόψετε, αφήνοντας περιθώριο περίπου 5cm παραπάνω έτσι ώστε να μπορέσετε να το περάσετε από τον σπάγκο για να στερεωθεί. Για να δέσει το χαρτί με τον σπάγκο περνάτε κόλλα και στη συνέχεια μονωτική ταινία για σιγουριά.

Τρίτο βήμα: Για να φτιάξετε την ουρά περνάτε σπάγκο σε δύο άκρες των βεργών που βρίσκονται δίπλα δίπλα και τις ενώνεται με έναν κόμπο. Το μήκος τους πρέπει να είναι περίπου 40 cm. Έπειτα από το σημείο του κόμπου δένετε ένα άλλο κομμάτι σπάγκου με μήκος 3,20 μέτρα. Σε αυτό το μεγάλο κομμάτι σπάγκου τοποθετείτε τα χρωματιστά κομμάτια χαρτιού ή εφημερίδας, αφήνοντας απόσταση μεταξύ τους 20cm.

Τέταρτο βήμα: Το τελευταίο βήμα φτιάχνετε το σπάγκο με τον οποίο θα κρατάτε το χαρταετό για να πετάξει. Περνάτε δύο κομμάτια σπάγκου στο ίδιο μήκος με τις βέργες στις άκρες που έχουν απομείνει ενώ ένα τρίτο κομμάτι σπάγκου που ξεκινάει από τη μέση, την ένωση των βεργών έρχεται να δέσει με ένα κόμπο με τις άλλες δύο. Ο χαρταετός σας είναι έτοιμος για πτήση! Καλά κούλουμα!



ΑΣΤΕΙΕΣ ΑΤΑΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Ζωή (Νηπιαγωγείο): Σήμερα ήρθα νωρίς κυρία. Ξέρετε γιατί; Όταν με φέρνει η μαμά που πηγαίνει τις καλές ώρες στη δουλειά, με φέρνει και εμένα πρωί, δηλαδή την καλή ώρα στο σχολείο. Ο μπαμπάς πάει στη δουλειά ώρες που δεν είναι καλές και αργώ.

κ. Θάλεια: Έλα εδώ μικρό μου!

Μιχάλης Καλ. (Μικρό Προνήπιο): Τι μικρό βρε; Δεν είμαι μικρός. Δε βλέπεις ότι είμαι ολόκληρος άντρας;

Αλεξάνδρα (μικρό προνήπιο): Κυρία μπορώ να πάω να παίξω στο Πεντελικό; (εννοώντας το μπακάλικο του σχολείου).



ΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΗΣ ΑΠΟΚΡΙΑΣ

Αποκριά σημαίνει αποχή από το κρέας -προετοιμάζει τον άνθρωπο ψυχικά και σωματικά για την περίοδο του Πάσχα και την Ανάσταση. Στα λατινικά ταυτίζεται με το **καρναβάλι**, καθώς αυτή η λέξη προέρχεται από το **carne**, που σημαίνει "κρέας", και το ρήμα **vale**, που σημαίνει "περνώ". Η περίοδος της Αποκριάς θεωρείται κατεξοχήν περίοδος εκτόνωσης, μια περίοδος κατά την οποία ο άνθρωπος ξεφεύγει από την καθημερινότητά του και εξωτερικεύει τα πάθη του με τη βοήθεια της μεταμφίεσης. Παλαιότερα το καρναβάλι γινόταν παντού στην Ελλάδα με μασκαράτες ομαδικές, χορούς, γλέντια, σάτιρα και διάφορα ιδιαίτερα έθιμα σε κάθε μέρος. Ήταν ευκαιρία για ξεφάντωμα, κρασί και χίλια δυο πειράγματα. Μεγαλύτερα κέντρα του αποκριάτικου ξεφαντώματος ήταν, όπως και σήμερα, η Πάτρα με το περιβόητο πατρινό καρναβάλι, που έχει τις ρίζες του στις αρχές του 19ου αιώνα, η Πλάκα στην Αθήνα, η Θήβα με τον περίφημο "βλάχικο γάμο", η Κοζάνη με τους ωραίους φανούς της, υπαίθρια γλέντια γύρω από φωτιές σε διάφορες γειτονιές της.

Τριώδιο και ονομασίες των εβδομάδων

Οι μεγάλες Απόκριες συνδέονται με την τελευταία περίοδο κρεατοφαγίας και διασκέδασης, προτού αρχίσει η μεγάλη νηστεία της Σαρακοστής. Στο διάστημα αυτό και για επτά ολόκληρες εβδομάδες δε γίνονται ούτε γάμοι ούτε γλέντια, ούτε πανηγύρια. Έτσι οι Απόκριες είναι η ευχάριστη παρένθεση ανάμεσα στο Δωδεκαήμερο και τη Μεγάλη Σαρακοστή. Αυτή η περίοδος που κρατάει τρεις εβδομάδες ονομάζεται **Τριώδιο**.

Η πρώτη εβδομάδα ονομάζεται "**Προφωνή**" ή "**Προφωνέσιμη**", επειδή παλιά προφωνούσαν, δηλαδή ανακοίνωναν ότι άρχιζαν οι Απόκριες και κάθε οικογένεια έπρεπε να φροντίσει για τις προμήθειές της. Λέγεται και "**Αμολλητή**" ή "**Απολυτή**", γιατί τότε απολύονται οι ψυχές των πεθαμένων και πάνε στον Πάνω Κόσμο.

Η δεύτερη εβδομάδα λέγεται "**Κρεατινή**", γιατί είναι η τελευταία εβδομάδα που τρώνε κρέας. Ειδικά την Πέμπτη αυτής της εβδομάδας, τη λεγόμενη "**Τσικνοπέμπτη**", σε όλα τα σπίτια ψήνουν κρέας και η μυρωδιά του ψητού (τσίκνα) πλημμυρίζει τις γειτονιές. Το Σάββατο όμως της Κρεατινής και τα δύο επόμενα Σάββατα, αντίθετα με την Πέμπτη που είναι μέρα χαράς, είναι αφιερωμένα στη μνήμη των νεκρών (Ψυχοσάββατα). Σύμφωνα με την παράδοση οι συγγενείς επισκέπτονται τα μνήματα και μοιράζουν κόλλυβα.

Η τρίτη εβδομάδα ονομάζεται "**Τυρινή**" ή "**Τυροφάγου**" και "**Μακαρονού**". Κατά τη διάρκειά της επιτρέπεται να τρώνε μόνο γαλακτοκομικά, κυρίως το τυρί συνοδευόμενο με μακαρόνια. Την επόμενη μέρα, την Καθαρά Δευτέρα, αρχίζει πλέον η ψυχική και σωματική προετοιμασία για το Πάσχα.

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕ ΗΘΙΚΟ ΔΙΔΑΓΜΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ο Κύκλος του 99 (Χόρχε Μπουκάι, Αργεντινή)

Κάποτε σε ένα βασίλειο ζούσε ένας υπηρέτης που ήταν μονίμως χαρούμενος. Όλη μέρα τραγουδούσε, έκανε πλάκες και όλοι γύρω του, διασκέδαζαν μαζί του. Κάποια στιγμή, ο βασιλιάς φανερά εκνευρισμένος με τη χαρά του υπηρέτη του, τον ρώτησε «Πώς γίνεται εγώ, ένας βασιλιάς, να έχω όλα τα πλούτη και να είμαι λυπημένος ενώ εσύ ένας υπηρέτης να είσαι χαρούμενος;» Ο υπηρέτης απάντησε «Γιατί να μην είμαι; Έχω την υγεία μου, την οικογένειά μου, στέγη και φαγητό. Τι άλλο θα μπορούσα να ζητήσω;». Τον βασιλιά δεν τον έπεισε η εξήγηση του υπηρέτη. Φώναξε ένα σοφό σύμβουλό του, εξηγώντας του την κατάσταση. Ο σοφός του εξήγησε πως ο υπηρέτης είναι χαρούμενος γιατί δεν είχε μπει **στον κύκλο του 99**.

Θα μπορούσε να τον βάλει αλλά θα έχανε για πάντα το χαμόγελό του και τη θέση του θα έπαιρνε ένας μίζερος υπηρέτης. Ο βασιλιάς σκέφτηκε, αφού δε γέλαγε ο ίδιος, δε θα έπρεπε να γελάει κανείς. Έτσι, ζήτησε από το σοφό να βάλει τον υπηρέτη του στον κύκλο του 99. Ο σοφός ζήτησε ένα πουγκί με 99 χρυσά νομίσματα, ούτε ένα περισσότερο, ούτε ένα λιγότερο και το άφησε έξω από το σπιτάκι του υπηρέτη. Ανοίγοντας την πόρτα ο υπηρέτης βρήκε το πουγκί. Αμέσως σχηματίστηκε έκπληξη στο πρόσωπό του, φόβος και ερευνητική ματιά μήπως ήταν κανένας τριγύρω.

Μπήκε γρήγορα στο σπίτι του. Άδειασε το περιεχόμενο και χρυσά νομίσματα έπεσαν στο πάτωμα. Δεν πίστευε αυτό που έβλεπε! Ένας θησαυρός, όλος δικός του. Άρχισε να παίξει με τα νομίσματα και να τα τοποθετεί σε στοίβες των δέκα. Μια δεκάδα, δύο δεκάδες, τρεις, ... ταυτόχρονα, έκανε και το άθροισμα. Που είναι το τελευταίο; Μέτρησε πάλι τις στοίβες για να βρει το λάθος, τίποτα. Δεν μπορεί, τα νομίσματα έπρεπε να ήταν εκατό. Τα ενενήντα εννέα ήταν πολλά αλλά του έλειπε ένα.

Συνεχώς σκεφτόταν, τι θα έπρεπε να κάνει για να αγοράσει ακόμα ένα χρυσό νόμισμα. Θα έπρεπε να βρει και δεύτερη δουλειά. Θα έβαζε τη γυναίκα του να δουλέψει και θα έκαναν σκληρή οικονομία στο σπίτι. Έτσι, σε έξι χρόνια θα είχαν αγοράσει το εκατοστό νόμισμα και μετά θα ήταν άρχοντας! Τους μήνες που ακολούθησαν ο υπηρέτης έβαλε σε εφαρμογή τα σχέδιά του. Δούλευε πολύ, κουραζόταν, κοιμόταν λίγο αλλά επέμενε στην απόφασή του.

Ο υπηρέτης είχε μπει στον κύκλο του ενενήντα εννέα. Επειδή δεν άντεχε άλλο τη γκρίνια και τη μιζέρια του, ο βασιλιάς τον έδιωξε από το παλάτι. Ο σοφός που ήταν μάρτυρας σε όλα αυτά είπε στο βασιλιά «Σας το είπα ότι θα τον διώχνατε αν τον έβαζα στον κύκλο του 99. **Ο κύκλος είναι μία «ιδεολογία» που την έχουμε όλοι, πάντα κάτι να μας λείπει για να νιώσουμε ικανοποιημένοι και δυστυχώς, μόνο αν είμαστε ικανοποιημένοι μπορούμε να απολαύσουμε όσα έχουμε».**





ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΡΤΙΟΥ 2022

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ Μαρτίου 2022	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Πρωινό	Τοστ και φρούτα	Ψωμί βούτυρο μαρμελάδα ή μέλι ή ταχίνι ή αμυγδαλοβούτρο με κακάο και φρούτα	Ομελέτα με ψωμί και φρούτα	Μεσογειακό πρωινό – φρούτα	Δημητριακά με γάλα και φρούτα
Από 1-4/3		Μπιφτεκάκια με ρύζι και κόκκινη σάλτσα	Φασολάδα με τυρί φέτα	Πίτσα και σαλάτα	Ψαρόσουπα με λαχανικά
Από 7 έως 11/3	Κ. Δευτέρα	Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου και σαλάτα	Φακόριζο με ελιές	Σουβλάκι και σαλάτα	Ψαρόσουπα με λαχανικά
Από 14 έως 18/3	Σπανακόρυζο με ελιές	Μακαρόνια με κιμά	Φαλάφελ με πατάτες τύπου τηγανιτές	Πίτσα και σαλάτα	Ψαρόσουπα με λαχανικά
Από 21 έως 25/2	Αρακάς με ρύζι και λαχανικά με τυρί φέτα	Κοτόπουλο γιουβέτσι	Φασόλια γίγαντες με τυρί φέτα	Ψαρόσουπα με λαχανικά	25η Μαρτίου
Από 28 έως 31/3	Μπριαμ με τυρί φέτα	Κεφτεδάκια με πατάτες φούρνου	Ρεβίθια με ρύζι και τυρί φέτα	Πίτσα και σαλάτα	Ψαρόσουπα με λαχανικά

Χρησιμοποιείται μόνο ελαιόλαδο. Στο πρωινό μόνο φυτικό βούτυρο. Τα ψάρια, ο αρακάς, τα φασολάκια και το σπανάκι είναι φρέσκα ή κατεψυγμένα ανάλογα με την εποχή.

