



Πρότυπο Ελληνοαγγλικό Κέντρο  
Προσχολικής Αγωγής

# Το Παιχνίδι της σοφίας



...για να φτάσεις ψηλά  
πρέπει να ξεκινήσεις σωστά!





# ΠαιχνιΔίσματα

ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ ΤΕΥΧΟΣ ΜΑΡΤΙΟΥ 2024, ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

Επέτειο

25ης

Μαρτίου



Συνταγή για

Νησίσιμα

κουλουράκια



Συνεντεύξεις

παιδιών

## 21 Μαρτίου είναι Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ρατσισμού!

Ο **κάθε άνθρωπος** έχει δικαίωμα να κρίνεται, είτε αρνητικά είτε θετικά από τους υπολοίπους για τον χαρακτήρα και την προσωπικότητά του, κι όχι από την εθνικότητα και τη φυλή του. Το διαφορετικό δεν πρέπει να θεωρείται επικίνδυνο, ή κατώτερο αλλά ενδιαφέρον και άξιο γνωριμίας και αποδοχής για τη μοναδικότητά του!

21 Μαρτίου



Παγκόσμια ημέρα κατά του ρατσισμού

## Τι γιορτάζουμε την 25η Μαρτίου

Η **25η Μαρτίου** είναι θρησκευτική αλλά και εθνική εορτή.

Ο απανταχού ελληνισμός τιμά σήμερα τους προγόνους του και γιορτάζει την **έναρξη της επανάστασης του 1821** ενάντια στον τουρκικό ζυγό. Παράλληλα, τιμά την ορθόδοξη πίστη, εορτάζοντας την επέτειο αναγγελίας της γέννησης του Ιησού. Η ημέρα αυτή είναι **επίσημη αργία στην Ελλάδα και την Κύπρο**. Ο διπλός εορτασμός της, την κάνει μία από τις σημαντικότερες ημερομηνίες του χρόνου.



Κυρά Σαρακοστή

Μια από τις σημαντικότερες Περιόδους κάθε έτους για τους Έλληνες, η Μεγάλη Σαρακοστή είναι φυσικό να συνοδεύεται από πολλά έθιμα που θα διαβάσετε παρακάτω....



# Περιεχόμενα

1.Κυκλοφοριακή αγωγή.....	4
2.Σημαντικές ημερομηνίες.....	5
3.Φωτογραφίες βρεφικού.....	6
4.Συνεντεύξεις μετα βρεφικού.....	7
5.Τι γιορτάζουμε την 25 <sup>η</sup> Μαρτίου.....	8
6.Συνεντεύξεις μικρού προ νηπιακού.....	9
7.Η κυρά Σαρακοστή.....	10
8.Συνεντεύξεις προ νηπιακού.....	11
9.Συνταγή μαγειρικής.....	13
10.Happy school.....	14
11.Αποκριάτικο πάρτι.....	15
12.Παγκόσμια ημέρα κατά του ρατσισμού.....	16
13.Ανάλυση Πίνακα.....	17
14. Διατροφολόγιο.....	18





# Κυκλοφοριακή αγωγή

## Τι είναι η κυκλοφοριακή Αγωγή;

Για να εξασφαλίσουμε ένα ασφαλές κυκλοφοριακό σύστημα, όλοι μας αποδεχόμαστε έναν κώδικα οδικής κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ), που οριοθετεί την οδική συμπεριφορά ατόμων και έχει παγκόσμιο χαρακτήρα.



## Τι είναι ο Κ.Ο.Κ;

Ο Κώδικας Οδικής Συμπεριφοράς ή αλλιώς ΚΟΚ, είναι ένα επίσημο σύνολο κανόνων που εκδίδονται από το κράτος και ανανεώνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Αφορούν την κυκλοφορία οχημάτων και πεζών στο οδικό δίκτυο.

## Αγωγή των νέων με σκοπό την πρόληψη των τροχαίων ατυχημάτων

Στη σημερινή εποχή, τα παιδιά από τη μικρή ηλικία θα πρέπει να μαθαίνουν τη σημασία της κυκλοφοριακής αγωγής και το ρόλο του Κώδικα Οδικής Συμπεριφοράς (Κ.Ο.Κ), για την πρόληψη των ατυχημάτων.

## Εντοπισμός επικίνδυνων σημείων και μέτρα αντιμετώπισης

Ο εντοπισμός και η καταγραφή των επικίνδυνων σημείων σε κάθε περιοχή και ειδικά στις αφύλαχτες διαβάσεις και κοντά στους εθνικούς δρόμους, συμβάλλουν στη μείωση των ατυχημάτων. Για την μείωση των ατυχημάτων θα πρέπει να γίνεται συντήρηση των δρόμων, δημιουργία πεζοδρομίων και ενημέρωση όλων των κατοίκων από τη δημοτική αρχή για ενεργοποίηση και συμμετοχή σε δραστηριότητες με έμφαση **στον πεζό, τον επιβάτη και τον οδηγό του δικύκλου.**

Επίσης οι επισκέψεις σε πάρκα κυκλοφοριακής αγωγής είναι απαραίτητες. Ακόμα θα πρέπει να τηρούνται οι κανόνες οδικής κυκλοφορίας, να στηριζόμαστε πάντα από τις χειρολαβές και να μη βγάζουμε το κεφάλι μας έξω από το μεταφορικό μέσο (λεωφορείο, τρένο κ.τ.λ. Η επιμόρφωση και η συνεργασία των γονέων, των καθηγητών και των μαθητών, με το δήμο, την τροχαία και άλλους φορείς είναι πολύ σημαντική και απαραίτητη.

Ας γίνουμε όλοι ποιο υπεύθυνοι πολίτες σεβόμενοι τον Κ.Ο.Κ





## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

### HAPPENINGS

20/3 Η γιορτή μας για την 25η  
Μαρτίου!

14 Μαρτίου: αποκριάτικο πάρτι

14 Μαρτίου: Τσικνοπέμπτη

25/3 Παρέλαση!

27/3 Ημέρα κυκλοφοριακής  
αγωγής!



### ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

- Επίσκεψη παιδιάτρου -  
6/3/2024
- Επίσκεψη ψυχολόγου  
12-26/3/2024

### ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΓΕΝΕΘΛΙΑ

5-3 Πάρης

9-3 Γιάννης Τ.

13-3 Νικόλας Ζ.

### ΘΕΑΤΡΑ & ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1/3/2024 Το νησί των θησαυρών. Εξωτερική  
εκδρομή για μικρόπρηνηπίο, προνήπιο και νήπιο.

14/3/2024 Το ασχημόπαπο. Παράσταση στο  
σχολείο μας.

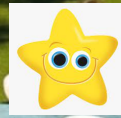
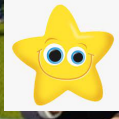
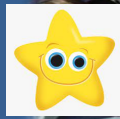
25<sup>η</sup> Μάρτιου

18 Μαρτίου : Καθαρά Δευτέρα

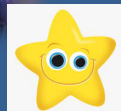
14 Μαρτίου: Τσικνοπέμπτη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΒΡΕΦΙΚΟΥ

ΜΕ ΕΠΙΑΣΕΣ!



*HAPPY MOMENTS...*





## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕΤΑΒΡΕΦΙΚΟΥ

ΤΙ ΘΑ ΝΤΥΘΕΙΣ ΤΗΣ ΑΠΟΚΡΙΣΣ;

ΜΕΛΙΝΑ: Ινδιάννα

ΓΙΑΝΝΗΣ: Κοτόπουλο

ΦΙΛΙΠΠΟΣ: Σκουφάκι, παντελόνι

ΓΙΩΡΓΟΣ Π:

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤ: Πυροσβέστης

ΣΤΑΥΡΟΣ: εγώ θα ντυθώ batman φουσκωτός

ΚΩΝ/ΝΟΣ:

ΝΕΦΕΛΗ:

ΣΤΕΦΑΝΟΣ: Δεινόσαυρος

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ.: Spiderman

ΕΛΕΝΗ: Frozen

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: Εγώ θα ντυθώ Ταύρος αγελάδα, cow



ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΦΥΛΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ;

ΜΕΛΙΝΑ: είναι οι ινδιάνοι και μου αρέσουν πολύ!

ΓΙΑΝΝΗΣΑ: ποιες είναι;

ΦΙΛΙΠΠΟΣ:

ΓΙΩΡΓΟΣ Π: αυτές ( δείχνει εικόνα)

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤ,: δεν θυμάμαι

ΣΤΑΥΡΟΣ: οι φυλές είναι εκεί!( δείχνει εικόνα)

ΚΩΝ/ΝΟΣ:

ΝΕΦΕΛΗ:

ΣΤΕΦΑΝΟΣ: του Σταύρου

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ. Οι Ινδιάνοι , τα κινεζάκια τρώνε ρυζάκια.

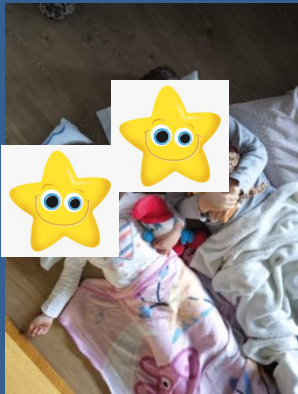
ΕΛΕΝΗ: οι

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: οι φυλές είναι φωτιά, Ινδιάνοι.





ΦΩΤΟ ΜΙΚΡΟΥ ΠΡΟΝΗΠΙΟΥ





Τι γιορτάζουμε την 25<sup>η</sup> Μαρτίου.....



## 25<sup>η</sup> Μαρτίου

Κάθε χρόνο στις 25 Μαρτίου ο Ελληνισμός γιορτάζει διπλά, τιμώντας αφενός τους ήρωες του 1821, που θυσιάστηκαν για μια ελεύθερη Ελλάδα και αφετέρου τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου, της αιώνιας προστάτιδας των Ελλήνων... 25<sup>η</sup> Μαρτίου έγινε η «έκρηξη» μιας επανάστασης, τότε σήκωσε ο Παλαιών Πατρών Γερμανός το λάβαρο με την εξής απλή φράση « Ελευθερία ή Θάνατος!». Ένα συναίσθημα που ανέκαθεν χαρακτήριζε τους Έλληνες από την αρχή της ύπαρξής τους!

Κάθε χρόνο στις 25 Μαρτίου τιμούμε και γιορτάζουμε τον ξεσηκωμό των υπόδουλων Ελλήνων κατά του Τούρκου δυνάστη για ελευθερία.



υπόδουλων Ελλήνων κατά του Τούρκου

## Ευαγγελισμός

## της Θεοτόκου



Εκτός από την Ελληνική Επανάστασή του 1821 όμως, όπως είπαμε η 25η Μαρτίου έχει και θρησκευτικό χαρακτήρα καθώς είναι η μέρα του Ευαγγελισμού. Πρόκειται για την ημέρα που η Παναγία έμαθε την χαρμόσυνη είδηση ότι θα γεννήσει τον Χριστό, τον υιό του Θεού.

Το χαρμόσυνο νέο, έφερε ο Αρχάγγελος Γαβριήλ, που εμφανίστηκε μπροστά της και της είπε «Ιδού νυν ευαγγελίζομαι χαράν μεγάλην». Ο Γαβριήλ, δεν της ανακοίνωσε όμως απλά ότι θα φέρει στον κόσμο τον Ιησού σαν κάτι προαποφασισμένο, αλλά ζήτησε πρώτα την συγκατάθεσή της.

Σύμφωνα με τον Ευαγγελιστή Λουκά, ο Θεός έδωσε την δυνατότητα στην Παναγία να αποφασίσει μόνη της, δίνοντάς και σε αυτήν την χαρά της δημιουργίας. Η Παναγία ρώτησε τον Αρχάγγελο, πώς ήταν δυνατόν να τεκνοποιήσει αφού δεν είχε ακόμα σωματική επαφή με άνδρα. Μέχρι εκείνη την στιγμή ήταν αρραβωνιασμένη και όχι παντρεμένη με τον Ιωσήφ.

Ο Αρχάγγελος της απάντησε πως αφού ήταν θέλημα θεού, τότε ο θεός θα φροντίσει να γίνει. Γι' αυτό το παιδί άλλωστε θα είναι και ο Υιός του Θεού. Της ανέφερε τότε και το παράδειγμα της Ελισάβετ, της μητέρας του Αγίου Ιωάννη του

### Τι θα ντυθείς τις απόκριες;

Ιάκωβος: θέλω να ντυθώ πεταλούδα.  
Γιώργος: δράκος θα ντυθώ.  
Θωμάς: εγώ θα ντυθώ Spiderman.  
Νικόλας: Πικάτσου  
Φωτεινή: γιατρός.  
Πηγή: λιοντάρι.  
Μυρτώ Ηλιάδη: Χιονάτη.  
Ρακελίνα: πονηρή αλεπού  
Μυρτώ Π: Εγώ θα ντυθώ Άννα.

### Σου αρέσει ο χειμώνας; Και αν ναι, γιατί;

Ιάκωβος: ναι, γιατί έχει κρύο και ζέστη.  
Γιώργος: ναι, μου αρέσει το χιόνι.  
Θωμάς: ναι, έχει πολύ κρύο.  
Νικόλας: μου αρέσει γιατί έχει κρύο και Παίζουμε χιονοπόλεμο.  
Πηγή: ναι, γιατί είναι ωραίος.  
Μυρτώ Ηλ: Ναι, με τον πάρει και την Μαριάνθη μου αρέσει.  
Ρακελίνα : ναι, γιατί θέλω να κάνω χιονάνθρωπους.  
Μυρτώ Π. : ναι, γιατί έχει πολύ κρύο.  
Φωτεινή : ναι, επειδή έχει χιόνι.

### Ποιες είναι οι φυλές;

Ιάκωβος: οι Εσκιμώοι, οι πιγκουίνοι, Ινδιάνοι και η σκηνή.  
Γιώργος: η κίτρινη, η Εσκιμώοι.  
Θωμάς: ο Ινδιάνος, ο Κινέζος, ο Αφρικανός, Εσκιμώους.  
Νικόλας: Ινδιάνοι, οι Εσκιμώοι και Κινέζοι.  
Φωτεινή: Ινδιάνοι, οι Κινέζοι, οι Αφρικανοί και οι Εσκιμώοι.  
Πηγή: οι Εσκιμώοι, Ινδιάνοι, οι Αφρικανοί.  
Μυρτώ Ηλιάδη: οι ινδιάνοι, Εσκιμώοι.  
Ρακελίνα: είναι οι Εσκιμώοι Ινδιάνοι και οι Κινέζοι.  
Μυρτώ Π.: Τα παιδάκια από την Αφρική, Ινδιάνοι, η Εσκιμώοι, οι Κινέζοι.

### Τι φοράμε το χειμώνα;

Ιάκωβος: Μπουφάν, κασκόλ, μπότες, σκουφί.  
Γιώργος: κασκόλ, μπουφάν, μπότες, γάντια.  
Θωμάς: κασκόλ, σκουφί, μπουφάν, μπότες, γάντια.  
Νικόλας: γάντια, σκουφί, μπότες, μπουφάν.  
Φωτεινή: γάντια, σκουφί, μπουφάν.  
Πηγή: κασκόλ, μπουφάν, μπότες, γάντια.  
Μυρτώ Ηλ.: Μπότες, μπουφάν, κασκόλ και γάντια.  
Ρακελίνα: Κασκόλ, σκουφί, μπουφάν, γάντια.  
Μυρτώ Π.: Μπουφάν, κασκόλ, γάντια, σκουφί.





# Η ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



## ΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΗΣ ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ

Το έθιμο της κυρά-Σαρακοστής είναι από τα παλιότερα έθιμα που σχετίζονται με τη γιορτή του Πάσχα, σήμερα όμως λίγο πολύ ξεχασμένο. Χρησίμευε πάντα ως ημερολόγιο για να μετράμε τις εβδομάδες από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι τη Μεγάλη Εβδομάδα, καθώς η κυρά-Σαρακοστή έχει 7 πόδια, ένα για κάθε εβδομάδα της περιόδου της Σαρακοστής. Πρόκειται για ένα έθιμο που τείνει στις ημέρες μας να εκλείψει, ενώ παλαιότερα το συναντούσαμε σε όλο τον ελλαδικό χώρο με διάφορες παραλλαγές και χρησιμοποιούνταν ως ημερολόγιο που μετρούσε τις εβδομάδες της Μεγάλης Σαρακοστής.

Η κυρά-Σαρακοστή, στις περισσότερες περιοχές, ήταν μια χάρτινη ζωγραφιά, που απεικόνιζε μια γυναίκα, που έμοιαζε με καλόγρια, με 7 πόδια, σταυρωμένα χέρια γιατί προσεύχεται, ένα σταυρό γιατί πήγαινε στην εκκλησία και χωρίς στόμα γιατί νηστεύει. Στο τέλος κάθε εβδομάδας, αρχής γενομένης από το Σάββατο μετά την Καθαρά Δευτέρα, της έκοβαν ένα πόδι. Το τελευταίο το έκοβαν το Μεγάλο Σάββατο. Αυτό το κομμάτι χαρτί το δίπλωναν καλά και το έκρυσαν σε ένα ξερό σύκο ή καρύδι (περιοχή της Χίου), το οποίο τοποθετούσαν μαζί με άλλα. Όποιος το έβρισκε θεωρούνταν τυχερός και γουρλής. Σε κάποιες περιοχές, το έβδομο πόδι το τοποθετούσαν μες στο ψωμί της Ανάστασης και όποιος το έβρισκε του έφερνε γούρι.

Σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, η κυρά-Σαρακοστή φτιάχνεται από ζυμάρι με απλά υλικά και, κυρίως, πολύ αλάτι για να μη χαλάσει. Εξάλλου, δεν τρωγόταν, αφού χρησιμοποιούνταν ως ημερολόγιο. Αλλού πάλι, την έφτιαχναν από πανί και τη γέμιζαν με πούπουλα.

Στον Πόντο, η κυρά-Σαρακοστή ήταν μια πατάτα ή ένα κρεμμύδι που το κρεμούσαν απ' το ταβάνι και πάνω του είχαν καρφωμένα επτά φτερά κότας, ώστε να αφαιρούν ένα φτερό κάθε εβδομάδα. Εδώ το έθιμο ονομαζόταν "Κουκουράς", ο οποίος ήταν και ο φόβος των παιδιών!

## ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΤΗ ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Φτιάξτε τη μαζί με τα παιδιά

### Συστατικά

- 3 κούπες αλεύρι
- 1 κούπα αλάτι
- 1 κούπα νερό
- μπαχαρικά για διακόσμηση όπως γαρύφαλλο ή μαχλέπι

### Εκτέλεση

Η «κυρά-Σαρακοστή» λειτουργούσε ως ένα αυτοσχέδιο ημερολόγιο το οποίο βοηθούσε «τους παλιούς» να μετρούν τις εβδομάδες που μεσολαβούσαν από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι την Μεγάλη Εβδομάδα. Συνήθως, ήταν η ζωγραφιά, μιας γυναίκας με μαντήλι στο κεφάλι, επτά πόδια, σταυρωμένα χέρια -επειδή προσευχόταν και χωρίς στόμα, διότι νήστευε όλη αυτή την περίοδο. Κάθε Σάββατο, ξεκινώντας από το Σάββατο που ακολουθούσε μετά την Καθαρά Δευτέρα, η κυρά-Σαρακοστή «έχανε» ένα πόδι. Το τελευταίο μάλιστα, το οποίο κοβόταν το μεγάλο Σάββατο, σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας το τοποθετούσαν μέσα στο ψωμί της Ανάστασης και σε όποιον τύχαινε, του έφερνε καλή τύχη (κάτι σαν το φλουρί της Βασιλόπιτας)! Εκτός από χαρτί, η κυρά-Σαρακοστή μπορεί να φτιαχτεί επίσης από ύφασμα, αλλά και από ζυμάρι. Εγώ, την φτιάχνω με αλατόζυμο, ένα ωραίο υλικό που επειδή έχει πάρα πολύ αλάτι δεν χαλάει για πάρα πολύ καιρό - έχει τις ιδιότητες του πηλού ή της πλαστελίνης.

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Βάζουμε τα υλικά για το ζυμάρι σε ένα λεκανάκι και τα ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια ελαστική και ωραία ζύμη.
- Πλάθουμε την Κυρά Σαρακοστή με το ζυμάρι φτιάχνοντας το σώμα, τη φούστα, το πρόσωπο, τα πόδια της, τη διακοσμούμε όπως θέλουμε και τη βάζουμε σε ένα ταψί το οποίο έχουμε στρώσει με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για 20 με 30 λεπτά. Μας ενδιαφέρει να στεγνώσει και όχι να «ψηθεί».

### Tip

Πρόκειται για μια εύκολη ζύμη η οποία για να φτιαχτεί μπορεί να θέλει και λίγο ακόμα νερό το οποίο προσθέτουμε λίγο-λίγο.

**ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ ΤΡΩΓΕΤΑΙ!**



Την κυρά Σαρακοστή που «ναι έθιμο παλιό οι γαριόδες μας τη φτιάχναν με αλεύρι και νερό.

Για στολίδια της φορούσαν στο κεφάλι ένα σταυρό μα το στόμα της ξεχνούσαν γιατί νήστευε καιρό.

Και τις μέρες τις μετρούσαν με τα πόδια της τα επτά κόβαν ένα τη βδομάδα μέχρι να «ρθει η Πασχαλιά

### Τι συμβαίνει τον χειμώνα:

Μαρίνα: έχουμε κρύο και φοράμε μπουφάν και βρέχει.

Μιχάλης: κάνει κρύο ή χιονίζει. Φορά με κασκόλ γάντια σκούφια μπουφάν. Ζεσταινόμαστε με το καλοριφέρ.

Ευθύμης: επειδή έχει κρύο χιόνι, φοράμε μπουφάν, κασκόλ, σκουφί και αν έχει πολλά χιόνια πάμε για σκι.

Νικόλας Ζ: Κάνει κρύο, χιονίζει και πάμε για σκι στον Παρνασσό.

Βασιλική: αλλάζει εποχή και κάνει κρύο.

Χριστός: χιονίζει και παίζουμε.

Νικόλας Β: Έχει κρύο και χιονίζει και φοράμε μπουφάν, σκουφί, γάντια και μπότες.



### Τι σου αρέσει να κάνεις το χειμώνα:

Μαρίνα: να κάνω σκι.

Μιχάλης: μου αρέσει να φτιάχνω χιονάνθρωπο.

Ευθύμης: να φτιάχνω χιονάνθρωπο.

Ζ.Νικόλας: Να παίζω χιονοπόλεμο και να φτιάχνω χιονάνθρωπο.

Βασιλική: μου αρέσει να πηγαίνω Θεσσαλονίκη.

Χριστός: μου αρέσει να φτιάχνω χιονοκάστρα, Χιονοκανόνια και Χιονοσκάλες.

Νικόλας Β: Να παίζω χιονοπόλεμο και να φτιάχνω χιονάνθρωπο.

### Ποιες είναι οι φυλές:

Μαρίνα: είναι Ινδιάνοι, οι Αφρικανοί, οι Κινέζοι και οι Εσκιμώοι.

Μιχάλης: είναι οι Αφρικανοί, Ινδιάνοι, οι Κινέζοι και οι Εσκιμώοι.

Ευθύμης: είναι Οι Αφρικανοί, Κινέζοι, Ινδιάνοι και οι Εσκιμώοι.

Νικόλας Ζ: Οι Αφρικανοί, οι Κινέζοι, οι Εσκιμώοι, και Ινδιάνοι

. Βασιλική: Ινδιάνοι, Κινέζοι και οι μαύροι.

Χριστός: Ινδιάνοι, οι Αφρικανοί, οι Κινέζοι και οι Εσκιμώοι.

Νικόλας Β: Ινδιάνοι, οι Κινέζοι κι αυτός που κάνει κρύο.





## Τι γνωρίζεις για τις φίλες;

Μαρίνα: Ινδιάνοι φοράνε καπέλα με φτερά, οι Αφρικανοί ζουν σε καλύβες και οι Κινέζοι τρώνε ρύζι.  
Μιχάλης: οι αφρικανοί ζούνε σε καλύβες και τρώνε φρούτα από τα δέντρα. Ινδιάνοι μενού σε σκηνές και φοράνε καπέλα Δευτέρα. Οι κινέζοι τρώνε ρύζι και οι Εσκιμώοι φοράνε γούνες.

Ευθύμης: οι αφρικανοί ζουν μέσα στα δάση σε καλύβες και τρώνε ό,τι βρουν φρούτα ψάρια, καρπούς.  
Ινδιάνοι χορεύουμε το χορό της βροχής και κοιμούνται σε σκηνές. Οι κινέζοι έχουν σκιστά ματάκια και τρώνε ρύζι και οι Εσκιμώοι ζουν σε ιγκλού και ψαρεύουμε ψάρια.

Νικόλας: οι αφρικανοί ζουν σε καλύβες και είναι μαύροι και ινδιάνοι φοράνε φτερά στο κεφάλι και χορεύουμε το χορό της βροχής. Οι κινέζοι τρώνε ρύζι και είναι κίτρινη και οι Εσκιμώοι ψαρεύουμε ψάρια.

Βασιλική: ζουν σε σκηνές και καλύβες και τρώνε φρούτα από τα δέντρα.

Χριστός: ινδιάνοι μενού σε σκηνές και φτιάχνουν όνειρο παγίδες και τις βάζουν στην πόρτα για να πιάνει τα κακά όνειρα. Οι αφρικανοί ζουν σε καλύβες και οι κινέζοι τρώνε ρύζι.

Νικόλας: ινδιάνοι χορεύουν το χώρο της βροχής και οι αφρικανοί μαζεύουν φρούτα.

## Τι θα ντυθείς τις απόκριες;

Μαρίνα: πριγκίπισσα.

Μιχάλης: κόκκινος πάω ρέιντζερ

Ευθύμης: τίποτα.

Νικόλας Διώτης: δεν ξέρω ακόμα.

Βασιλική: μίνι.

Χριστός: captain America.

Νικόλας: δεν ξέρω.



# ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

## ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΛΑΔΙ

### Υλικά Συνταγής

3 φλ. ελαιόλαδο  
2 φλ. ζάχαρη  
½ φλ. κανελόζουμο  
½ φλ. χυμό πορτοκαλιού  
½ λεμόνι χυμό  
1 κ.γλ. σόδα  
¼ φλ. τσίπουρο  
1½ φλ. σουσάμι  
2 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ  
αλεύρι μαλακό ή για όλες της  
χρήσεις όσο σηκώσει  
(περίπου 1.200 γρ.)

### Εκτέλεση

Για τα νηστίσιμα κουλουράκια πορτοκαλιού με λάδι, φτιάχνουμε πρώτα το κανελόζουμο, βράζοντας 2 ξυλάκια κανέλας σε νερό για 5 λεπτά. Κρατάμε μισό φλιτζάνι κανελόζουμο και αφήνουμε να κρυώσει. Βάζουμε το σουσάμι σε τηγάνι σε χαμηλή φωτιά και το καβουρδίζουμε για λίγα λεπτά μέχρι να ροδίσει. Το αφήνουμε να κρυώσει.

Κοσκινίζουμε το αλεύρι (1.200 γραμ. με το μπέικιν πάουντερ). Χτυπάμε τη ζάχαρη με το λάδι για 5 λεπτά να ασπρίσει το μείγμα.

Διαλύουμε τη σόδα στο χυμό και τα προσθέτουμε στο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε, το κανελόζουμο, το τσίπουρο και το αλεύρι, το 1 κιλό με μιας και το υπόλοιπο λίγο – λίγο, όσο πάρει (περίπου 1.200 γραμ. αλεύρι στο σύνολο).

Η ζύμη πρέπει να είναι λαδερή και απαλή. Δεν χρειάζεται πολύ ζύμωμα γιατί σφίγγουν τα κουλουράκια.

Τα πλάθουμε και τα βουτάμε στο σουσάμι. Τα αραδιάζουμε σε λαμαρίνες και ψήνουμε για 30-35 λεπτά σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς C στον αέρα, μέχρι να ροδίσουν ελαφρά.

### Μυστικά επιτυχίας για τα νηστίσιμα κουλουράκια λαδιού με πορτοκάλι

Διαλύουμε τη σόδα στο φρέσκο χυμό και επειδή αρχίζει αμέσως η αντίδραση πρέπει να γίνει τελευταία στιγμή.

Χτυπάμε πολύ καλά την ζάχαρη με το λάδι να λιώσει η ζάχαρη καλά πριν η ζύμη μπει στο φούρνο.

Καβουρδίζουμε το σουσάμι για έξτρα γεύση και άρωμα.

Όσο λιγότερο ζυμώνουμε την ζύμη τόσο πιο αφράτα θα γίνουν τα κουλουράκια. Μια παραδοσιακή συνταγή από τη Σκάλα Λακωνίας, όπου παράγεται εξαιρετικό ελαιόλαδο





# HAPPY SCHOOL....!!!

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗΣ



ΗΑΠΠΕΝΙΝΓ ΤΙΜΕ

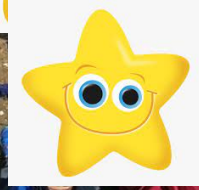
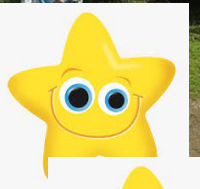
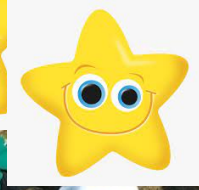
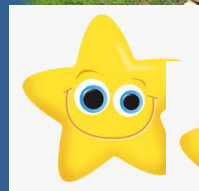
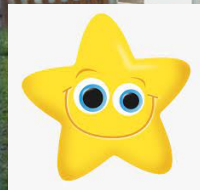
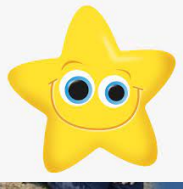
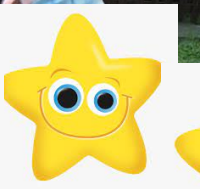
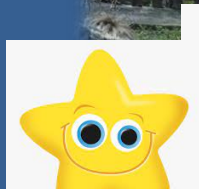
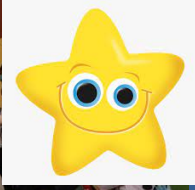
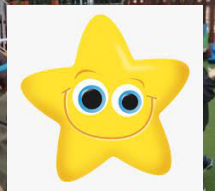
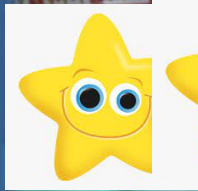
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ



Tae kwon do











## 21 ΜΑΡΤΙΟΥ

### ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΡΑΤΣΙΣΜΟΥ

Ονομάζεται επίσης και **Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη των Φυλετικών Διακρίσεων**. Ως Παγκόσμια Ημέρα καθιερώθηκε το 1966 από τη Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών σε ανάμνηση ενός τραγικού συμβάντος, που συγκλόνησε την παγκόσμια κοινή γνώμη.

Συγκεκριμένα, στις **21 Μαρτίου 1960** η αστυνομία της ρατσιστικής Νοτίου Αφρικής πυροβόλησε εν ψυχρώ εναντίον μιας διαδήλωσης φοιτητών στην πόλη Σάρπβιλ, με αποτέλεσμα να χάσουν τη ζωή τους 70 άνθρωποι! Αυτό που αξίζει να σημειωθεί είναι πως οι διαδηλωτές διαμαρτύρονταν ειρηνικά κατά των νόμων του Απαρτχάιντ, που είχε επιβάλλει το καθεστώς της λευκής μειοψηφίας στη χώρα, εφαρμόζοντας τη θεωρία της ανισότητας ανάμεσα στις φυλές.

Η συγκεκριμένη ημέρα αποτελεί μια **πρωτοβουλία του ΟΗΕ** που καλεί όλο τον κόσμο, σε παγκόσμια κλίμακα, να ενώσει τις δυνάμεις του κατά του ρατσισμού εμπράκτως, ξεκινώντας πρώτα σε προσωπικό επίπεδο, και στη συνέχεια σε συλλογικό, προτρέποντάς τους να αποδοκιμάζουν ανοιχτά περιστατικά ρατσισμού που εξελίσσονται μπροστά τους και να τάσσονται υπέρ της οικουμενικής ισότητας των ανθρώπων.

Ο **ρατσισμός**, οι φυλετικές διακρίσεις, η ξενοφοβία και η μισαλλοδοξία αποτελούν, δυστυχώς, φαινόμενα οικεία σε κάθε μήκος και πλάτος της Γης. Τη σημερινή εποχή, όμως, είναι υποχρέωση του καθένα μας, αρχικά να μην είναι ο ίδιος ρατσιστής, κι έπειτα όταν έρχεται αντιμέτωπος στην εκδήλωση ενός ρατσιστικού περιστατικού, να μη μένει αμέτοχος, αλλά να τάσσεται ξεκάθαρα υπέρ του αποδέκτη της ρατσιστικής συμπεριφοράς.

Ο **κάθε άνθρωπος** έχει δικαίωμα να κρίνεται, είτε αρνητικά είτε θετικά από τους υπολοίπους για τον χαρακτήρα και την προσωπικότητά του, κι όχι από την εθνικότητα και τη φυλή του. Το διαφορετικό δεν πρέπει να θεωρείται επικίνδυνο, ή κατώτερο αλλά ενδιαφέρον και άξιο γνωριμίας και αποδοχής για τη μοναδικότητά του!

ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΙΝΑΚΑ  
ΠΡΟΝΗΠΙΟ-ΝΗΠΙΟ

ΛΟΥΙ ΤΟΦΟΛΙ

"Ο ΜΗΤΕΡΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ



Τι βλέπεις;

Μαριάνθη: είναι πίσω από ένα δέντρο και παίζουν.

Ευθύμης: βλέπω χορτάρι και γύρη. Μια μαμά και ένα μωρό που το κουβαλάει στην πλάτη και το πηγαίνει μία βόλτα να περπατήσουν.

Γιώργος: μωρό, αγόρι, μπαμπά, γαλάζιο, κίτρινο.

Χριστός: βλέπω ένα παιδί με τη μαμά του πίσω στην μπλούζα που είναι από την Αφρική. Το έχει για να το κουβαλάει γιατί πάει μαζί του παντού.

Είναι χαρούμενη ή λυπημένη;

Μαριάνθη: είναι μπροστά και είναι λυπημένη.

Νικόλας Β: είναι χαρούμενη επειδή κρατάει το μωρό της.

Νικόλας: είναι λυπημένη το βλέπω από τα χρώματα.

Χριστός: πιστεύω πως είναι η άνοιξη και πάνε έξω να παίξουν το κατάλαβα από τα χρώματα το κίτρινο και το πράσινο.

Ποιος νομίζεις ότι είναι ο τίτλος του έργου;

Μαρίνα: ένα μπλε καπέλο.

Ευθύμης: η αφρικανική εικόνα.

Χριστός: οι δύο αφρικανοί.

Νικόλας Β κεφάλαιο: τα ρούχα.

Που πηγαίνουν;

Νικόλας Β κεφάλαιο: στο σπίτι του.

Νικόλας Ζ: πάνε να φάνε.

Μιχάλης: μία βόλτα να περπατήσουν.

Βασιλική: πάνε στην Κίνα.

Μαρίνα: να παίξουν.

Γιώργος: σε νησί.





**ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΙΝΑΚΑ  
ΜΙΚΡΟΠΡΟΝΗΠΙΟ**



**ΑΝΡΙ ΜΑΤΙΣ  
ΙΚΑΡΟΣ**

**Τι βλέπεις στον πίνακα;**

Μυρτώ Π: Ένα φάντασμα, έχει σπάσει το πόδι του έχει μία βαλίτσα που είναι κόκκινη μου αρέσει που έχει αστέρια να κινούνται!

Νικόλας ΓΚ: είναι νύχτα έχει αστέρια.

Γιώργος: είναι χαρούμενη και χορεύει.

Ιάκωβος: είναι ένας κύριος και χορεύει έχει και αστέρια.

Φωτεινή: είναι ένας κύριος που χορεύει.

Θωμάς: το λένε Ίκαρο. Είναι χαρούμενος.



# ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ Μαρτίου 2024	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Πρωινό	Τοστ και φρούτα	Ψωμί βούτυρο μαρμελάδα ή μέλι και φρούτα	Ομελέτα με ψωμί και φρούτα	Μεσογειακό πρωινό – φρούτα	Δημητριακά με γάλα και φρούτα
1/3					Πίτσα και σαλάτα
Από 4 έως 8/3	Λαχανόρουζο με ελιές και τυρί φέτα	Κοτόπουλο με ρύζι μιλανέζα και σαλάτα	Φακές με ελιές	Ψαρόσουπα με λαχανικά	Σουβλάκι και σαλάτα
Από 11 έως 14/3	Μπιφτέκια λαχανικών με πατάτες τύπου τηγανίτες	Κεφτεδάκια με ρύζι και σαλάτα	Τραχανάς γλυκός με τυρί φέτα	Ψαρόσουπα με λαχανικά	Πίτσα και σαλάτα
Από 18 έως 20/3	Αρακάς με ρύζι και λαχανικά με τυρί φέτα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό και σαλάτα	Φαλάφελ με πατάτες τύπου τηγανιτές	Ψαρόσουπα με λαχανικά	Σουβλάκι και σαλάτα
Από 25 έως 29/3	25 <sup>η</sup> Μαρτίου.	Γιουβαρλάκια	Μπριάμ με φέτα	Ψαρόσουπα με λαχανικά	Πίτσα και σαλάτα

*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. Κάθε απόγευμα μοιράζουμε για σνακ σπιτικά κουλούρια ή κέικ από τη μαγειρίσά μας.*

