

Η φωνή του Πρώτου

Σχολική Εφημερίδα
του 1ου Δημοτικού Σχολείου Νεμέας -
Ιούνιος 2025
Περιοδικό Τεύχος

Ανασκόπηση...

Καθώς η σχολική χρονιά φτάνει στο τέλος της, είναι φυσικό να κοιτάμε πίσω και να σκεφτόμαστε όλα όσα ζήσαμε, μάθαμε και μοιραστήκαμε. Ήταν μια χρονιά γεμάτη εμπειρίες, προκλήσεις, γέλια, μαθήματα και όμορφες στιγμές που θα μείνουν για πάντα χαραγμένες στη μνήμη μας. Μέσα από τις σελίδες αυτής της εφημερίδας, θέλουμε να αποχαιρετήσουμε τη φετινή χρονιά με χαμόγελο, να τιμήσουμε τις προσπάθειες όλων - μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων - και να μοιραστούμε τις πιο ξεχωριστές μας αναμνήσεις

- Ν' αφιερώσουμε αυτό το τεύχος στα παιδιά της ΣΤ' τάξης που θα μας αποχαιρετήσουν κλείνοντας ένα κύκλο έξι χρονών ...και να τους πούμε ένα ευχαριστώ για την αγάπη τους προς όλους τους δασκάλους.

- Ευχαριστούμε θερμά τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων για τη συνεχή στήριξη και πολύτιμη συμβολή του στη σχολική μας κοινότητα. Η παρουσία και η ενεργή συμμετοχή σας ενισχύουν το έργο μας και κάνουν το σχολείο μας καλύτερο για όλους!

- Θερμές ευχαριστίες στον γυμναστή μας κ. Λεκουσιώτη Θεόδωρο και την κ.Γεωμπρέ Μαρία υπεύθυνη του κυλικείου μας που για μια ακόμη χρονιά επιμελήθηκαν το κήπο του σχολείου μας.

- Ευχαριστούμε τον Δήμο μας τον δήμαρχο κ. Φρούσιο Κώστα και τον αντιδήμαρχο κ. Ρογκάκη Παναγιώτη, για την στήριξη και τη συνεργασία. Με την αρωγή τους δημιουργήθηκε W.C. A.M.E.A. στο σχολείο και μας χορηγήθηκε αθλητικός εξοπλισμός

- Να εκφράσουμε σ' όλους εσάς τους γονείς την ειλικρινή μας ευγνωμοσύνη για την εμπιστοσύνη και την συνεργασία σας! Ευχαριστούμε που είστε συνοδοιπόροι μας σ' αυτό το σπουδαίο έργο της αγωγής και της εκπαίδευσης.

- Θα θέλαμε να σας προσκαλέσουμε στην καλοκαιρινή μας γιορτή αποχαιρετισμού, που θα γίνει Τετάρτη στις 11 Ιουνίου. Σας περιμένουμε...

Αντίο Δημοτικό

Αγαπητοί συμμαθητές, δάσκαλοι και φίλοι, Ήρθε η ώρα να πούμε το αντίο μας στο αγαπημένο μας Δημοτικό. Μετά από έξι υπέροχα χρόνια γεμάτα παιχνίδι, μάθηση, γέλια αλλά και δυσκολίες, φτάσαμε στο τέλος αυτής της όμορφης διαδρομής. Θυμάμαι ακόμα την πρώτη μου μέρα στην Α' Δημοτικού. Όλα ήταν καινούργια, λίγο τρομακτικά, αλλά και συναρπαστικά. Και τώρα, έξι χρόνια μετά, νιώθω ότι αυτό το σχολείο έγινε δεύτερο σπίτι μας. Εδώ μεγαλώσαμε, κάναμε φίλιες, μάθαμε να συνεργαζόμαστε, να προσπαθούμε και να μη τα παρατάμε. Ένα μεγάλο «ευχαριστώ» στους δασκάλους μας που με υπομονή, αγάπη και επιμονή μας δίδαξαν όχι μόνο γράμματα και αριθμούς, αλλά και αξίες για όλη μας τη ζωή. Και ένα «ευχαριστώ» στους συμμαθητές μου, που κάναμε μαζί αυτή τη διαδρομή τόσο ξεχωριστή.

Αντίο, λοιπόν, αγαπημένο μας Δημοτικό! Θα σε κουβαλάμε πάντα μέσα μας, με αγάπη και νοσταλγία.

ΣΤ' Τάξη

Αποχαιρετισμός της Α' τάξης

Αντίο σχολείο, ζήτω ξεγνοιασιά,
αφήνω τα βιβλία και πάω παραλία
Ελα ελα καλοκαίρι να με πάρεις απ' το χέρι
και να περάσουμε μαζί κάθε μέρα μια γιορτή
Τι παιχνίδια τι κολύμπι στα καταγάλανα νερά
όλα τα παιδιά μαζί μια συντροφιά

Αντίο Α τάξη,
πάμε διακοπες,
ραντεβού τον Σεπτέμβρη
στην Β πλέον τάξη ελπίζουμε να μας θές

Α' Τάξη

Εκπαιδευτικές Επισκέψεις

Οι σχολικές εκδρομές αποτελούν μια από τις πιο αγαπημένες στιγμές της μαθητικής ζωής. Συνδυάζουν τη μάθηση με την διασκέδαση προσφέροντας εμπειρίες που μένουν αξέχαστες.



Σπήλαιο Κάβμα

Οι Α', Β' και Γ' τάξεις επισκέφθηκαν ένα από τα πιο αξιόλογα σπήλαια της χώρας μας. Ανακαλύφθηκε το 1887 εξερευνήθηκε 1892 και είναι επισκέψιμο περίπου 15 χρόνια. Ιδιαίτερη εντύπωση προκάλεσε στους μαθητές η αίθουσα με τους σπάνιους χρωματισμούς του λιθωματικού υλικού.

Γ2' Τάξη



Μουσείο Ψευδαισθήσεων

Οι Τάξεις Ε' και ΣΤ' επισκέφθηκαν στην Αθήνα το Μουσείο Ψευδαισθήσεων! Ένας μοναδικός χώρος, όπου τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται. Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να αμφισβητήσουν την αίσθηση της πραγματικότητας, να βγάλουν πρωτότυπες φωτογραφίες και να κατανοήσουν πώς λειτουργεί ο ανθρώπινος εγκέφαλος και η όραση. Επίσης απόλαυσαν εντυπωσιακές οπτικές ψευδαισθήσεις, διαδραστικά εκθέματα και έξυπνα παιχνίδια αντίληψης.

Ε Τάξη

Επίσκεψη στο ΕΚΦΕ

Οι τάξεις Ε' και ΣΤ' επισκέφθηκαν το ΕΚΦΕ στα Ίσθμια. Παρουσίασαν στους μαθητές τη λειτουργία του μικροσκοπίου. Τα παιδιά εξοικειώθηκαν με την εστίαση των φακών και παρατήρησαν διάφορα βιολογικά υλικά και εντυπωσιάστηκαν με τα πειράματα Φυσικής.

Ε' Τάξη



Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών "Ευρύπος Παιύης"

Τα παιδιά της Γ' και της Δ' Τάξης επισκέφθηκαν τους αθλητικούς χώρους του Ο.Α.Κ.Α και υπό την καθοδήγηση των καθηγητών Φυσικής Αγωγής ήρθαν σ' επαφή με πολλά γνωστά ολυμπιακά αθλήματα.

Γ1' Τάξη



"Αργοναυτική Εκστρατεία"

Οι μαθητές της Γ' ΚΑΙ Δ' Τάξης παρακολούθησαν στο Christmas theater την θεατρική παράσταση "Αργοναυτική Εκστρατεία" της Κάρμεν Ρουγγέρη.

Είχαν την ευκαιρία ν' ακούσουν ποντιακή μουσική μιας και το μεγαλύτερο μέρος του ταξιδιού του Ιάσονα ήταν στον Πόντο.

Δ' Τάξη



Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες

Οι μαθητές της Ε΄ και ΣΤ΄ απόλαυσαν την εξαιρετική θεατρική παράσταση “Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες” του Ιούλιο Βερν, στο Αλεξάνδρειο Συνεδριακό Κέντρο Λουτρακίου. Μία παράσταση με μουσική και διαδραστικά στοιχεία όπου σαν στόχο έχει να προάγει την ομαδικότητα, την φιλία, την γνωριμία με άλλες χώρες και πολιτισμούς και να τονίσει την σημαντικότητα του χρόνου στην ζωή μας.



25η Μαρτίου

Η ΣΤ΄ τάξη με αφορμή την επέτειο της 25ης Μαρτίου, παρουσίασε στο Φλιάσιο τις θεατρικές παραστάσεις “Το Μεγάλο Χρέος” και “Η Ξένη Ακριδα”. Θεατρικά έργα που αναφέρονται στα “μαύρα” χρόνια της σκλαβιάς αλλά και στη περίοδο της βασιλείας του Όθωνα στο νεοσύστατο ελληνικό κράτος.

Δράσεις ενεργού πολίτη

Το πρόγραμμα «Δράσεις Ενεργού Πολίτη» ενθαρρύνει τους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία, μέσα από ομαδικές δραστηριότητες με κοινωνικό και περιβαλλοντικό χαρακτήρα. Στόχος είναι να καλλιεργηθεί η υπευθυνότητα, η συνεργασία και η κοινωνική ευαισθησία των παιδιών.



Α΄ Τάξη

“Ευχές και δώρα απο Καρδίας” : Οι μαθητές/τριες υλοποίησαν μια δράση συλλογής παιχνιδιών στο σχολείο τους προκειμένου να προσφερθούν σε παιδιά, εφήβους/ες που νοσηλεύονται, κυρίως, με χρόνιες παθήσεις.

Ασχολήθηκαν με την ανακύκλωση μαζεύοντας (Συγκεντρώνοντας) πλαστικά μπουκάλια και στην συνέχεια επισκεφθήκαμε τον χώρο ανακύκλωσης που βρίσκεται στο Δημαρχείο που βρίσκεται στο Δημαρχείο

Επίσης σε φουρνο της περιοχής φτιάξαμε υγιεινά κουλουράκια και τα μοιράσαμε στους μαθητές του σχολείου.

Β΄ τάξη

Στα πλαίσια των Δράσεων Ενεργού Πολίτη η Β΄τάξη ανέλαβε το πρόγραμμα<<Μνημεία και γειτονιά χωρίς σκουπίδια>>. Συζητήθηκε το πρόβλημα της ρύπανσης του περιβάλλοντος και κυρίως των σκουπιδιών. Οι μαθητές έλεγξαν το προαύλιο χώρο του σχολείου το δρόμο μπροστά στο σχολείο και αποφάσισαν να δράσουν. Όρισαν υπεύθυνο καθαριότητας της σχολικής αίθουσας, προχώρησαν στη συλλογή κενών πλαστικών μπουκαλιών προς ανακύκλωση και έφτιαξαν αφίσα ανάλογη του θέματος.



Γ' Τάξη

Η Γ' τάξη πραγματοποίησε τη δράση ενεργού πολίτη με τίτλο :Μια παιδική χαρά για όλους! Επισκεφτήκαμε μία παιδική χαρά στη περιοχή μας, όπου τα παιδιά συμμετείχαν σε δραστηριότητες προσπαθώντας να μπουν στη θέση παιδιών με ειδικές ανάγκες. Δράση υπήρξε η καταγραφή προβλημάτων και η πρόταση αντιμετώπισής τους.

Δ' Τάξη

“Μια αγκαλιά και μια ιστορία από τον παππού και τη γιαγιά”

Στα πλαίσια των Δράσεων Ενεργού Πολίτη επιλέξαμε τη δράση με θέμα “Μια αγκαλιά και μια ιστορία από τον παππού και την γιαγιά”. Στόχος μας είναι η ενσυναίσθηση και η ευθύνη απέναντι στους ηλικιωμένους που ζουν δίπλα μας, να προβληματιστούμε και να αναζητήσουμε τρόπους για να τους υποστηρίξουμε αλλά και να υποστηριχτούμε από αυτούς. Στο πλαίσιο αυτό κάναμε μια συνάντηση στο χώρο του σχολείου με παππούδες και γιαγιάδες μαθητών. Συζητήσαμε για το δικά τους σχολικά χρόνια και για τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν αυτοί ως παιδιά. Επίσης έχουμε προγραμματίσει και μια επίσκεψη στο Κ. Α. Π. Η. Νεμέας.



Ε' και ΣΤ' Τάξη

Η δράση «Ας τα ξαναφορέσουμε» προωθεί την ανακύκλωση και επαναχρησιμοποίηση ρούχων, ενισχύοντας την κοινωνική προσφορά και την περιβαλλοντική συνείδηση. Οι μαθητές συγκεντρώνουν ρούχα που δεν χρειάζονται πια, δίνοντάς τους «δεύτερη ζωή» και βοηθώντας συνανθρώπους που τα έχουν ανάγκη. Μια απλή πράξη με μεγάλο αντίκτυπο!

“eTwinning”

Το eTwinning είναι μια κοινότητα για σχολεία, όπου μπορούν να συνεργάζονται και να αναπτύσσουν εθνικά και διεθνή έργα.

Η τάξη μας συμμετέχει σε ένα διεθνές έργο με ένα σχολείο από την Τσεχία. Ο στόχος μας είναι να υπάρξουν πολιτιστικές ανταλλαγές. οι Τσέχοι μαθητές να γνωρίσουν την περιοχή μας τα ήθη, έθιμα και τον ελληνικό πολιτισμό. Αντίστοιχα εμείς θα γνωρίσουμε στοιχεία του τσέχικου πολιτισμού και θα γίνουμε κοινωνοί της τσέχικης παιδείας. Τελικός στόχος μας είναι οι μαθητές να γνωριστούν μεταξύ τους και να ξεκινήσουν μηνύματα και επιστολές που θα θέλαμε να συνεχιστούν και κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

Το e Twinning είναι ένα παράθυρο στον κόσμο, ένας φορέας πολιτιστικών ανταλλαγών.

Δ' Τάξη



“Γνωριμία με την παιδική λογοτεχνία”

Το Β' τρίμηνο ολοκληρώσαμε το πρόγραμμα “Παρέα με ένα βιβλίο”. Σκοπός ήταν να βρεθούμε στη βιβλιοθήκη να διαλέξουμε βιβλία και να ξεκινήσουμε το ταξίδι μας σε έναν κόσμο φαντασίας και δημιουργικότητας. Κάθε βδομάδα αφού κουβεντιάζαμε για τα βιβλία που διαβάσαμε τα ανταλλάσσαμε κι έτσι καταφέραμε να διαβάσουμε 10 βιβλία ο καθένας σε 10 εβδομάδες. Έτσι μαζί με άλλα 2 βιβλία που διαβάσαμε τις διακοπές των Χριστουγέννων και του Πάσχα κάναμε μια εισαγωγή στον κόσμο του λογοτεχνικού παιδικού βιβλίου.

Δ' Τάξη

Γνωριμία με τον πρωταθλητισμό

Το σχολείο μας είχε την τιμή να υποδεχτεί τον πρωταθλητή και ολυμπιονίκη ποδηλασίας πίστας Λάμπρο Βασιλόπουλο. Ξεκίνησε την ποδηλασία το 1986 και ήταν μέλος της εθνική ομάδας ως το 2004. Σημαντική στιγμή της καριέρας του θεωρεί την συμμετοχή του στους ολυμπιακούς αγώνες του Σίδνεϊ. Μίλησε στους μαθητές για το άθλημα της ποδηλασίας, την αξία της προσπάθειας και ενέπνευσε τα παιδιά με την εμπειρία και το πάθος του.



Ημέρα Παγκόσμιου Παιδικού Βιβλίου

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα παιδικού βιβλίου το σχολείο μας προσκάλεσε την κ. Παπανικολάου Μαρία, συγγραφέα παιδικών βιβλίων. Η συγγραφέας με τον δικό της μοναδικό τρόπο όχι μόνο αφηγήθηκε και παρουσίασε το βιβλίο της στους μαθητές μας αλλά και προσέλκυσε το ενδιαφέρον τους μέσω από τις βιωματικές δραστηριότητες.

Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος (5 Ιανουαρίου)

"Το περιβάλλον είναι ο καθρέφτης του κόσμου μας. Κάθε μικρή πράξη προστασίας έχει μεγάλη σημασία για τον πλανήτη και τις μελλοντικές γενιές."

Για το Περιβάλλον

Δεν κληρονομούμε τη γη από τους προγόνους μας, τη δανειζόμαστε από τα παιδιά μας. - Αυτόχθονη Αμερικανική Παροιμία

Για την Προστασία των Ωκεανών

"Οι ωκεανοί είναι οι φλέβες του πλανήτη. Αν χαθούν, θα το νιώσουμε όλοι."

"Η προστασία των ωκεανών είναι προστασία της ίδιας της ζωής."

Σχολική Βία: Μορφές και Αντιμετώπιση

Η σχολική βία αποτελεί ένα σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα που απασχολεί μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς. Δεν πρόκειται μόνο για σωματική επιθετικότητα, αλλά και για άλλες πιο "ύπουλες" μορφές, όπως ο ψυχολογικός εκφοβισμός ή ο κοινωνικός αποκλεισμός.

Μορφές Σχολικής Βίας

1. Σωματική βία. Περιλαμβάνει χτυπήματα, σπρωξίματα, καταστροφή προσωπικών αντικειμένων ή εκφοβισμό με φυσική παρουσία.

2. Λεκτική βία. Υβριστικά σχόλια, κοροϊδίες, απειλές, και προσβλητικά παρατσούκλια που πληγώνουν την αυτοεκτίμηση του θύματος.

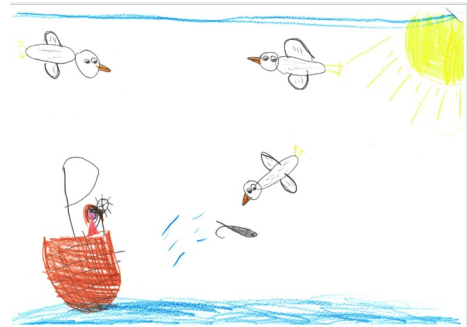
3. Ψυχολογική βία Χειριστική συμπεριφορά, φόβος, τρομοκράτηση, πίεση για υποταγή ή απομόνωση.

4. Κοινωνικός αποκλεισμός : Ηθελημένη απομάκρυνση κάποιου από την παρέα ή τις δραστηριότητες μιας ομάδας

5. Ηλεκτρονικός εκφοβισμός (cyberbullying) Συμβαίνει μέσα από κινητά ή το διαδίκτυο (μέσω μηνυμάτων, κοινωνικών δικτύων ή βίντεο), και μπορεί να έχει πολύ σοβαρές συνέπειες, επειδή είναι συχνά ανώνυμος και συνεχίζεται και εκτός σχολείου.

6. Ποιες είναι οι συνέπειες;

- Η σχολική βία μπορεί να προκαλέσει:
- Άγχος και κατάθλιψη,
- Πτώση της σχολικής επίδοσης,
- Κοινωνική απομόνωση,
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης,
- Σε ακραίες περιπτώσεις, σκέψεις αυτοτραυματισμού ή φυγής από το σχολείο.



Πώς μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε;

Μίλα – Μην σιωπάς!

Το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα είναι να μιλήσει το θύμα σε κάποιον που εμπιστεύεται: γονιό, καθηγητή, σχολικό ψυχολόγο.

Στήριξη από το σχολείο

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να ενθαρρύνουν τη συμπερίληψη, να παρατηρούν συμπεριφορές και να παρεμβαίνουν άμεσα.

Συνεργασία με τους γονείς

Η επικοινωνία μεταξύ σχολείου και οικογένειας είναι απαραίτητη για την πρόληψη και τη σωστή αντιμετώπιση.

Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση

Δράσεις και συζητήσεις για τη διαφορετικότητα, την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό στο σχολείο, μπορούν να χτίσουν μια κουλτούρα κατά της βίας.

Δημιουργία ομάδων υποστήριξης

Ομάδες μαθητών που θα στηρίζουν τους συμμαθητές τους ή θα λειτουργούν ως «μεσολαβητές» μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

ΣΤ΄ Τάξη



Η Νεμέα ... ιδρυ κάποιον χρόνο

Παλαιότερα η Νεμέα λεγόταν Άγιος Γεώργιος. Τα σπίτια ήταν τα περισσότερα πλίνθινα. Τα καλά σπίτια ήταν από πέτρα χτισμένα και η αυλόπορτα ξύλινη μεγάλη με ευάλωτη καμάρα. Ήταν χτισμένη πέριξ των Ιέρων Ναών Παμμεγίστων Ταξιαρχών και των Εισοδίων Θεοτόκου γιατί από την Λεωφόρο Παπακωσταντίνου και κάτω υπήρχε βάλτος. Οι δρόμοι ήταν στενοί και λιθόστρωτοι. Δύσκολα ανέβαιναν τα προϊόντα τους με τα ζώα.

Κάθε σπίτι είχε άλογα και μουλάρια για να καλλιεργούν τους αμπελώνες. Είχαν αποθηκή για τα εργαλεία τους, τα κοφίνια, τις λίμπες με το λάδι και τα βαρέλια για κρασί. Ένα μεγάλο βαρέλι χίλιες μπότσες δηλαδή 250 κιλά. (Η μπότσα ήταν δοχείο μέτρησης και χωράγε 2,5 κιλά)

Στην καλλιέργεια και στον τρύγο κάνανε σέμπρια δηλαδή αλληλοβοηθούνταν και κάθε βράδυ γινόταν πανηγύρι. Ερχόντουσαν και πολλοί εργάτες από τα γύρω χωριά για το μεροκάματο. Εργάζονταν σκληρά από την ανατολή του ήλιου μέχρι τη δύση.

Τον Αύγουστο και τον Σεπτέμβρη μένανε μέσα στο κάμπο για να λιάσουν τις σταφίδες. Το βράδυ φαινότουσαν τα λυχνάκια στη θάλασσα. Τα παιδιά πήγαιναν σχολείο στο Φλιάσιο Μέγαρο που ήταν δωρεάν του Συγγρού και έργο του Γερμανού αρχιτέκτονα Τσίλερ. Νερό δεν είχαν στα σπίτια τους και το κουβαλούσαν για τους ίδιους και τα ζώα τους από τις πηγές της Άρδαλης, τον Άγιο Ταξιάρχη και το Κούχι, όπως και στα πηγάδια.

Η αγορά, υπήρχε παλιά στην Άρδαλη και τη πλατεία Πατώκου. Μετά μεταφέρθηκε στη γούβα, όπου κάθε Κυριακή γινότανε παζάρι.

Τέλος το κοιμητήριο βρισκόταν στον Άγιο Γιάννη και στον Άγιο Νικόλα, μετά στο Γυμνάσιο Νεμέας και το 1965 μεταφέρθηκε στο σημερινό μέρος.

ΣΤ' Τάξη

Πώς να μείνουμε ενυδατωμένοι το καλοκαίρι

Το καλοκαίρι, με τη ζέση και τον ήλιο να μας συνοδεύουν σχεδόν καθημερινά, το σώμα μας χρειάζεται περισσότερα υγρά για να λειτουργήσει σωστά. Η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει κόπωση, ζαλάδα, πονοκέφαλο και μειωμένη συγκέντρωση – ειδικά αν είμαστε δραστήριοι ή περνάμε ώρες στον ήλιο.

Ορίστε μερικές απλές αλλά σημαντικές συμβουλές:

1. Πίνε αρκετό νερό μέσα στη μέρα

Ο γενικός κανόνας είναι 6-8 ποτήρια τη μέρα, αλλά όταν ιδρώνεις πολύ, χρειάζεσαι παραπάνω!

Μην περιμένεις να διψάσεις – αν διψάς, είσαι ήδη λίγο αφυδατωμένος.

2. Φάε φρούτα και λαχανικά με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό

Ιδανικές επιλογές: Καρπούζι, πεπόνι, αγγούρι, φράουλες, ντομάτα, ροδάκινα.

Εκτός από υγρά, προσφέρουν και βιταμίνες!

3. Έχε μαζί σου ένα παγουρίνο

Γέμισέ το με νερό ή δροσερό ρόφημα και πάρε το στην παραλία, στο σχολείο, στην κατασκήνωση ή στη βόλτα.

Προτίμησε νερό αντί για αναψυκτικά ή ενεργειακά ποτά, που αφυδατώνουν.

4. Δοκίμασε δροσερά φυσικά ροφήματα

Νερό με λεμόνι, μέντα ή αγγούρι.

Παγωμένο τσάι χωρίς ζάχαρη.

5. Απέφυγε την υπερβολική κατανάλωση αλατιού και καφεΐνης

Αυτές οι ουσίες προκαλούν απώλεια υγρών, ειδικά όταν συνδυάζονται με ήλιο ή άσκηση.

6. Ντύσου ελαφριά και προφυλάξου από τον ήλιο

Βοήθησε το σώμα σου να παραμείνει δροσερό με καπέλο, ανοιχτόχρωμα ρούχα και σκιά.

Θυμήσου:

Η σωστή ενυδάτωση δεν είναι μόνο θέμα υγείας, αλλά και διάθεσης! Όταν το σώμα σου είναι ενυδατωμένο, έχεις περισσότερη ενέργεια, συγκεντρώνεσαι καλύτερα και απολαμβάνεις το καλοκαίρι στο φουλ!

Ε' Τάξη



Κουί: Ποιος αιώνας καλοκαιριού είσαι;

Ανακάλυψε το ιδανικό σου καλοκαίρι!

Διάλεξε την απάντηση που σου ταιριάζει περισσότερο σε κάθε ερώτηση. Στο τέλος, μέτρα ποια γράμματα έχεις επιλέξει περισσότερο!

1. Πού θα ήθελες να βρίσκεσαι αυτή τη στιγμή;
- Σε μια ήσυχη παραλία με το βιβλίο μου.
 - Σε ένα νησί γεμάτο κόσμο και διασκέδαση.
 - Στο βουνό, να κάνω πεζοπορία.
 - Στο σπίτι μου με φίλους και παγωτό.

2. Ποιο είναι το τέλειο καλοκαιρινό φαγητό;
- Καρπούζι και φέτα.
 - Σουβλάκι μετά το μπάνιο.
 - Σπιτικό φαγητό στη σκιά των δέντρων.
 - Pizza και σνακ με ταινία.

3. Τι βάζεις πρώτο στη βαλίτσα σου;
- Βιβλία και αντηλιακό.
 - Ρούχα για έξοδο και μουσική.
 - Παπούτσια πεζοπορίας και φακό.
 - Επιτραπέζια και μαγιό.

4. Πώς περνάς τον ελεύθερο σου χρόνο;
- Διαβάζω ή ζωγραφίζω.
 - Βγαίνω με παρέα όσο πιο συχνά γίνεται.
 - Ανακαλύπτω νέα μέρη και φυσικά τοπία.
 - Χαλαρώνω, βλέπω σειρές ή παίζω.

5. Ποιο είναι το ιδανικό καλοκαιρινό soundtrack για εσένα;

- Chill μουσική ή μελωδίες της φύσης.
- Τα καλοκαιρινά hits του ραδιοφώνου.
- Ο ήχος του νερού και των πουλιών.
- Ό, τι παίζει στο TikTok ή YouTube.

Αποτελέσματα

Περισσότερα A – Ο Ρομαντικός Καλοκαιρινός : Λατρεύεις την ηρεμία, τα ηλιοβασιλέματα και τη χαλάρωση. Ένα καλό βιβλίο και η θάλασσα είναι ό, τι χρειάζεσαι.

Περισσότερα B – Ο Παρτάκιος Καλοκαιρινός : Ζεις για τη διασκέδαση! Θέλεις φασαρία, μουσική, χορό και αμέτρητες καλοκαιρινές αναμνήσεις με φίλους.

Περισσότερα C – Ο Περιπετειώδης Καλοκαιρινός : Δεν σου αρκεί μια ξαπλώστρα. Θέλεις δράση, περιπέτεια και νέες εμπειρίες. Το καλοκαίρι είναι για εξερεύνηση!

Περισσότερα D – Ο Χαλαρός Καλοκαιρινός : Για σένα το καλοκαίρι είναι ξεκούραση χωρίς πρόγραμμα. Είσαι τύπος "ό, τι προκύψει", με chill vibes και γέλια με παρέα.

ΣΤ' Τάξη

Καλοκαιρινές Συνταγές για Παιδιά

1. Παγωτάκια γιαουρτιού με φρούτα

Υλικά:

- 1 κεσεδάκι στραγγιστό γιαούρτι
- 1 κουταλάκι μέλι

Μικρά κομματάκια από φράουλες, μπανάνα, ροδάκινο ή ακτινίδιο

Εκτέλεση:

Ανακατεύεις το γιαούρτι με το μέλι και τα φρούτα. Τα βάζεις σε φορμάκια παγωτού ή σε παγοθήκες με ξυλάκι και τα βάζεις στην κατάψυξη για 3-4 ώρες. Έτοιμα!

Β' Τάξη

Και τώρα διασκέδαση...



Ανέκδοτα

Στην τάξη προσεύχεται ο Τοτός την ώρα του μαθήματος και τον ρωτάει η δασκάλα:

- Τοτέ, γιατί προσεύχεσαι ;
- Η μητέρα μου είπε, πριν κοιμηθούμε πρέπει να κάνουμε την προσευχή μας.

Η δασκάλα στην τάξη δεν αντέχει άλλο τη φασαρία και λέει:

- Ησυχία! Να λείπουν τα σχόλια και ο Τοτός λέει
- Like να κάνουμε;

Ρωτάει η δασκάλα τους μαθητές

- Πείτε μου μια λέξη με 3 ου
- Μπουφάν κυρία λέει ο Τοτός.
- Μα το μπουφάν έχει 1 ου. Τα άλλα ου που είναι;
- να στην κουκούλα κυρία!

Β' Τάξη



Καλοκαιρινό σταυρόλεξο



Οριζόντια

- 4. Μας προστατεύει απο τις ακτίνες του ηλιου
- 7. Τα παιδιά τα φτιάχνουν με την άμμο στην θάλασσα
- 9. Γλυκό κόκκινο καλοκαιρινό φρούτο
- 11. Φορώντας τα κολυμπάμε γρήγορα σαν τα Δελφίνια
- 13. Νησί των ανέμων

Κάθετα

- 1. Το φοράμε για να μην μας κάψει ο ήλιος
- 2. Την Φοράμε και βλέπουμε στο βυθό της Θάλασσας
- 3. Μαύρη αγκαθωτή μπαλίτσα της θάλασσας
- 4. Αστεράκια στην Θάλασσα
- 5. Αγαπημένο γλύκισμα των παιδιών
- 6. Παιχνίδι της παραλίας με μπαλάκι
- 8. Το νησί με τα γευστικά λουκούμια
- 10. Το νησί του Οδυσσέα
- 12. Το νησί των Φαιάκων και της μουσικής

Ευχαριστούμε τους Μαθητές και τους Εκπαιδευτικούς του Σχολείου μας για την πολύτιμη βοήθειά τους στην έκδοση της εφημερίδας μας.

Οι Μαθητές και οι Εκπαιδευτικοί του 1^{ου} Δημοτικού Σχολείου Νεμέας σας Εύχονται Καλό Καλοκαίρι!