



# "Η Γνώση"

## Τα φυτά του Ιουνίου

### ΜΠΟΥΚΑΜΒΙΛΙΑ



Τα λουλούδια αυτά που βγάζει η φούξια μπουκαμβίλια είναι εξίσου όμορφα με τα λουλούδια της κόκκινης μπουκαμβίλιας. Και αυτή δεν αντέχει το πολύ κρύο και έτσι την προστατεύουμε από αυτό. Αν έχει φυτρώσει άγρια και μεγαλώσει τότε γίνεται ένας θάμνος από λουλούδια και μικρά φυλλαράκια. Αυτά τα λουλούδια ομορφαίνουν πάρα πολύ τις αυλές μας.

### ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ

Υπάρχουν πολλά χρώματα τριαντάφυλλων, όπως κίτρινα, ροζ, άσπρα, πορτοκαλί και κόκκινα. Στην αρχή, πριν ανθίσουν, είναι μπουμπουκάκια μικρά, ύστερα ανοίγουν σιγά σιγά με τις μέρες, μεγαλώνουν και μετά γίνονται μεγάλα και ωραία τριαντάφυλλα. Τα κόκκινα τριαντάφυλλα, μόλις ανθίσουν, γίνονται κόκκινα σαν το σκούρο αίμα, δηλαδή είναι τόσο κόκκινα και φωτεινά που στολίζουν όχι μόνο τις αυλές μας αλλά και το μάτι μας, καθώς τα βλέπουμε.



### ΓΕΡΑΝΙ

Τα Γεράνια είναι πολύ συνηθισμένα λουλούδια και υπάρχουν σε πάρα πολλά χρώματα. Τα συναντάμε σε κήπους και αυλές καθώς τις στολίζουν κιόλας. Είναι ήμερα λουλούδια και δεν φυτρώνουν μόνα τους.



## ΚΑΜΠΑΝΟΥΛΑ



Αυτές είναι οι γνωστές καμπανούλες. Είναι πολύ όμορφα λουλούδια. Δυστυχώς όμως κάποιοι υποστηρίζουν ότι είναι δηλητηριώδες και γι' αυτό θα ήταν καλό να προσέχουμε.

## ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ

Αυτό είναι το γνωστό γαϊδουράγκαθο. Είναι ένα πανέμορφο λουλούδι μόνο που δεν θα μπορέσεις ποτέ να το κόψεις και να το βάλεις στο βάζο γιατί τα αγκάθια του θα σε εμποδίσουν.



## ΒΙΓΚΟΝΙΑ

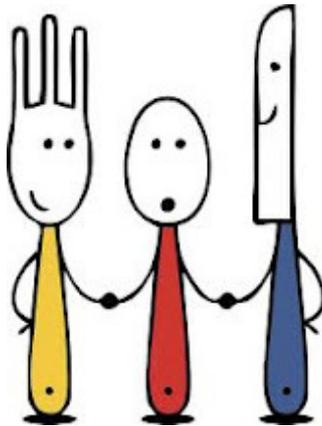


Η βιγκόνια ένα καλλωπιστικό φυτό που μας παρασύρει με τα χρώματά του και πολλοί το βάζουνε στις βεράντες τους.

Ξένια Κατσούλα & Ευγενία Παπαντωνοπούλου

## **ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ**

Καθώς οι καύσωνες και οι υψηλές θερμοκρασίες βρίσκονται προ των πυλών, είναι απαραίτητο να προσαρμόσουμε τη διατροφή των μικρών μας πρωταγωνιστών για να διαφυλάξουμε την υγεία τους. Επίσης, το καλοκαίρι είναι μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για να τους μιλήσουμε στις αρχές της σωστής διατροφής. Καλή αρχή λοιπόν!



Από τι θα πρέπει να προφυλαχθεί ένα παιδί προσχολικής ηλικίας μέσα στο καλοκαίρι;

1. Αφυδάτωση. Οι απότομες αυξήσεις στη θερμοκρασία και οι καύσωνες μπορεί εύκολα να αφυδατώσουν το παιδί σας είτε μέσω αυξημένης εφίδρωσης που είναι εμφανές σημάδι, είτε από απώλειες μέσω του δέρματος που δεν μετατρέπονται σε ιδρώτα και δε γίνονται αντιληπτές. Τα παιδιά επίσης μπορεί να μη ζητήσουν υγρά σε επαρκή βαθμό και γι' αυτό ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες. Θα πρέπει λοιπόν να είμαστε σε επαγρύπνηση και να προσφέρουμε υγρά αρκετά συχνά στη διάρκεια της ημέρας (νερό κατά προτίμηση). Ένας καλός δείκτης ότι το παιδί είναι καλά ενυδατωμένο είναι το να παράγει ανοιχτόχρωμα ούρα συχνά. Εάν το παιδί μας ιδρώνει πολύ, μπορούμε να προσθέσουμε λίγο αλάτι παραπάνω στο φαγητό του και να του δίνουμε χυμούς φρούτων ή φρέσκα φρούτα για να αναπληρώνει τα μέταλλα που χάνει.
2. Τροφές που μπορεί να έχουν αλλοιωθεί. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί σε τροφές που δίδονται στα παιδιά αυτή την εποχή, καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες προκαλούν ευκολότερα αλλοιώσεις στα τρόφιμα. Φροντίστε να ακολουθείτε τις οδηγίες του κατασκευαστή για τη συντήρηση, να αποθηκεύετε τα φαγητά προς κατανάλωση μέσα στο ψυγείο και να είστε προσεκτικοί όταν αγοράζετε απ' έξω τρόφιμα που μπορεί να μην είναι τόσο φρέσκα.

Πρακτικές συμβουλές για τη βελτίωση της διατροφής του παιδιού μας μέσα στο καλοκαίρι

- κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού προσπαθούμε να προσφέρουμε στο παιδί μας 3 βασικά γεύματα: πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό και 2-3 ενδιάμεσα σνακ. Λόγω ζέστης μπορεί να μην καταναλώνει πολύ φαγητό, γι' αυτό φροντίζουμε τα γεύματα να είναι θρεπτικά και μικρά. Αποφύγετε τα βαριά τηγανητά φαγητά μες στον καύσωνα καθώς καθυστερούν να φύγουν από το στομαχικό σάκο και εντείνουν τη δυσφορία - μαθαίνουμε στο παιδί μας να τρώει καθημερινά ένα καλό πρωινό όπως π.χ. δημητριακά με γάλα ή γιαούρτι και ένα φρούτο που του δίνουν ενέργεια για το ξεκίνημα της ημέρας
- προσπαθούμε να προσφέρουμε ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών στα παιδιά μας ειδικά τώρα που υπάρχουν σε αφθονία και είναι στην εποχή τους. Προσφέρετε τα σε διάφορες παραλλαγές (τα λαχανικά σε σαλάτες, μαγειρεμένα, στο φούρνο, στο γκριλ και τα φρούτα μόνα τους, σε φρουτοσαλάτες ή σε μιλκ σείκ) για να τα εντάξουν τα παιδιά στη διατροφή τους. Εάν το παιδί σας δε συμπαθεί ένα φρούτο ή λαχανικό, μπορείτε να του το σερβίρετε με άλλη συνταγή μετά από κάποιο διάστημα χωρίς πίεση
- κατά τη διάρκεια της ημέρας το παιδί χρειάζεται να τρώει σνακ. Είτε είμαστε στο σπίτι είτε όχι, φροντίζουμε να υπάρχουν διαθέσιμα πάντα υγιεινά σνακ όπως ψωμάκι με κασέρι, κέικ σπιτικό, φρουτοσαλάτα, δημητριακά, μικρά σάντουιτς, γιαουρτάκια
- μπορείτε να θέσετε κάποιους κανόνες σχετικά με την κατανάλωση τυποποιημένων σνακ, όπως είναι π.χ. μόνο δύο παγωτά της εβδομάδα και 2 φρούτα την ημέρα. Θέστε αυτές τις αρχές νωρίς και φροντίστε να τις ακολουθείτε όλοι στην οικογένεια χωρίς υποχωρήσεις, για να τηρηθούν
- το καλοκαίρι είναι ευκαιρία να τρώτε περισσότερο μαζί με τα παιδιά σας. Τα παιδιά που τρώνε περισσότερο με τους γονείς τους έχουν καλύτερη διατροφή. Καθίστε λοιπόν με το μικρό σας και δώστε του το καλό παράδειγμα, ότι τρώμε δηλαδή πάντα σαλάτα, τρώμε καθιστοί το οικογενειακό φαγητό που μας προσέφεραν, και το μοιραζόμαστε με ανθρώπους που αγαπάμε
- αν το παιδί σας δεν έχει ποικιλία στη διατροφή του, πάρτε το μαζί σας για μια βόλτα στο μανάβη και διαλέξτε μαζί αυτά που θα μαγειρέψετε. Αν το παιδί σας μπορεί, μπορείτε να του ζητήσετε να σας βοηθήσει σε μικρά πράγματα στην ετοιμασία των γευμάτων (ζύμωμα, καθάρισμα αβγών, πλύσιμο λαχανικών κτλ). Έτσι, εξάπτετε την περιέργειά του για νέες γεύσεις
- αποφύγετε να αγοράσετε έτοιμα σνακ τύπου πατατάκια/ γαριδάκια, παγωτά, κρουασάν, σοκολατοειδή κτλ για το σπίτι, ώστε να αποφευχθεί η άμεση πρόσβαση του παιδιού σε αυτά, καθώς τα περισσότερα υστερούν σε θρεπτικά συστατικά και είναι βεβαρημένα με πρόσθετες ύλες
- τέλος, προσπαθήστε να κάνετε δραστηριότητες που να γυμνάζουν το παιδί και δώστε το καλό παράδειγμα σαν γονείς Το καλοκαίρι λοιπόν προσφέρεται για να αρχίσουν τα παιδιά να μυούνται σε νέες γεύσεις και να θέτουν σωστές βάσεις για τη μετέπειτα διατροφή τους.

Θυμηθείτε, η διατροφή τους θέλει ποικιλία, μικρά και θρεπτικά γεύματα και καλή ενυδάτωση. Βοηθήστε λοιπόν τα παιδιά σας να καλυτερεύσουν τη διατροφή τους. Μην επαναπαύεστε επειδή είναι καλοκαίρι.

Καλό καλοκαίρι και καλή ξεκούραση!

## Ιούνιος

Ουφ , τελειώσαν τα σχολεία ,  
πέταμα όλα τα βιβλία!



Τώρα τα παιδιά έχουν σκόλη  
και θα φύγουν απ' την πόλη .



Σε βουνά , πελάη και δάση  
ο καιρός θα τους περάσει .



Ψάρια , ελάφια και πουλιά  
θα γενούνε . Αντίο δουλειά !



Αστροναύτες παν στον Άρη  
κι έχουν μπάλα το φεγγάρι .



Τώρα θα γλεντήσουμε  
μες της γης το περιβόλι .



Ρένα Καρθαίου



Βίκυ Αντωνιάδη

Αγγελική Γκογκίδη

Ευσταθία Γκογκίδη

## Ολυμπιακοί Αγώνες



### Το σύμβολο των Ολυμπιακών Αγώνων

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι αθλητική διοργάνωση πολλών αγωνισμάτων που γίνεται κάθε τέσσερα χρόνια. Η καταγωγή των αγώνων είναι η Αρχαία Ελλάδα, και έχουν αναβιωθεί από τον Γάλλο βαρόνο Πιέρ ντε Κουμπερτέν στα τέλη του 19ου αιώνα. Οι Αγώνες της Ολυμπιάδας, γνωστοί και ως Θερινοί Ολυμπιακοί, τελούνται κάθε τέσσερα χρόνια από το 1896 και μετά, με εξαίρεση τις χρονιές κατά τη διάρκεια των Παγκόσμιων πολέμων. Το 1924 άρχισαν ειδικοί Ολυμπιακοί Αγώνες, οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί, για χειμερινά αθλήματα. Από το 1994 οι χειμερινοί αγώνες δεν γίνονται πια την ίδια χρονιά με τους Θερινούς Ολυμπιακούς.

### Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Ο πρώτος καταγεγραμμένος εορτασμός των Ολυμπιακών Αγώνων στην αρχαιότητα ήταν στην Ολυμπία, το 776 π.Χ. Είναι σχεδόν σίγουρο ότι αυτή δεν ήταν και η πρώτη φορά που γίνονταν οι Αγώνες. Τότε οι Αγώνες ήταν μόνο τοπικοί και διεξαγόταν μόνο ένα αγώνισμα, η κούρσα του σταδίου.

Από το 776 π.Χ. και μετά οι Αγώνες, σιγά-σιγά, έγιναν πιο σημαντικοί σε ολόκληρη την αρχαία Ελλάδα φτάνοντας στο απόγειο τους κατά τον πέμπτο και έκτο αιώνα π.Χ. Οι Ολυμπιακοί είχαν επίσης θρησκευτική σημασία αφού γίνονταν προς τιμή του θεού Δία, του οποίου το τεράστιο άγαλμα στεκόταν στην Ολυμπία. Ο αριθμός των αγωνισμάτων έγινε είκοσι και ο εορτασμός γινόταν στην διάρκεια μερικών ημερών. Οι νικητές των αγώνων θαυμάζονταν και γίνονταν αθάνατοι μέσα από ποιήματα και αγάλματα. Το έπαθλο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι από κλαδιά ελιάς.

Οι Αγώνες σιγά σιγά έχασαν την σημασία τους όταν οι Ρωμαίοι κατέλαβαν την Ελλάδα και όταν ο Χριστιανισμός έγινε η επίσημη θρησκεία της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, οι Ολυμπιακοί θεωρούνταν πια σαν μία παγανιστική γιορτή, και το 393 μ.Χ. ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος απαγόρευσε την διεξαγωγή τους. Με αυτό τον τρόπο τελείωσε μια περίοδος χιλίων χρόνων κατά την οποία οι Ολυμπιακοί διεξάγονταν συνέχεια κάθε τέσσερα χρόνια.

### Αναβίωση των Αγώνων

Είναι γνωστό ότι κατά τον 17ο αιώνα γινόταν κάποια γιορτή η οποία έφερε το όνομα "Ολυμπιακοί αγώνες" στην Αγγλία. Παρόμοιες εκδηλώσεις ακολούθησαν στους επόμενους αιώνες στην Γαλλία και Ελλάδα οι οποίες όμως ήταν μικρής έκτασης και σίγουρα όχι διεθνείς. Το ενδιαφέρον για τους Ολυμπιακούς μεγάλωσε όταν ανακαλύφθηκαν τα ερείπια της αρχαίας Ολυμπίας από Γερμανούς αρχαιολόγους στα μέσα του 19ου αιώνα.

Λίγο αργότερα, ο βαρώνος Πιέρ ντε Κουμπερτέν, ο οποίος ήταν Γενικός Γραμματέας των γαλλικών αθλητικών σωματείων, προσπαθούσε να δικαιολογήσει την ήττα των Γάλλων στον Γαλλοπρωσικό πόλεμο (1870-1871). Σε ένα συνέδριο στο πανεπιστήμιο της Σορβόνης στο Παρίσι που έγινε από τις 16 μέχρι τις 23 Ιουνίου, το 1894 παρουσίασε τις ιδέες του σε ένα διεθνές ακροατήριο. Την τελευταία μέρα του συνεδρίου αποφασίστηκε να διεξαχθούν οι πρώτοι μοντέρνοι Ολυμπιακοί αγώνες το 1896 στην Αθήνα, την πόλη και την χώρα που τους γέννησε. Έτσι γεννήθηκε η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) για να διοργανώσει τους Αγώνες με πρώτο πρόεδρο τον Έλληνα Δημήτριο Βικέλα, γενικό γραμματέα τον βαρώνο Πιέρ ντε Κουμπερντέν και μέλη προσωπικότητες από διάφορα κράτη.



Πιέρ ντε Κουμπερτέν

Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες γνώρισαν μεγάλη επιτυχία. Αν και οι αθλητές που πήραν μέρος δεν ξεπερνούσαν τους 250, ήταν η μεγαλύτερη αθλητική διοργάνωση που έγινε ποτέ. Οι Έλληνες αξιωματούχοι και το κοινό ήταν ενθουσιασμένοι και ζήτησαν να έχουν το μονοπώλιο των αγώνων. Η ΔΟΕ όμως αποφάσισε διαφορετικά και οι δεύτεροι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 1900 στο Παρίσι (Γαλλία).

## Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Μετά, όμως από την αρχική επιτυχία, οι Ολυμπιακοί είχαν σοβαρά προβλήματα. Στους εορτασμούς στο Παρίσι (1900) και στο Σεντ Λούις (1904) οι αγώνες επισκιάστηκαν από τις διεθνείς εκθέσεις στις οποίες είχαν περιληφθεί. Οι επόμενοι Μεσολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 1906 για να γιορτάσουν τα δέκατα γενέθλια των αγώνων. Αν και είχαν διοργανωθεί από την ΔΟΕ, μια μετέπειτα απόφαση της κήρυξε ότι δεν ήταν επίσημοι Ολυμπιακοί αγώνες. Οι αγώνες του 1906 όμως ξανά προσέλκυσαν ένα μεγάλο αριθμό από παγκόσμιες συμμετοχές. Το 1904 το 80% των συμμετοχών ήταν Αμερικάνοι αθλητές και σηματοδοτούν την αρχή της ανάπτυξης των αγώνων σε δημοσιότητα και μέγεθος.



Δρομέας μεταφέρει την Ολυμπιακή φλόγα

Δημήτρης Κόσσυβας

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ:

# ΜΟΥΣΤΟΚΟΥΛΟΥΡΑ

### ΥΛΙΚΑ:

8 φλιτζ. καφέ πετιμέζι

5 φλιτζ. καφέ ζάχαρη

4 φλιτζ. λάδι

4 κουταλάκια σόδα

3 φλιτζάνια νερό

Αλεύρι όσο πάρει ώστε ή ζύμη να είναι μαλακή και να μην κολλάει στα χέρια μας.

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το πετιμέζι, τη ζάχαρη, το λάδι και το νερό σε μεγάλο μπολ και ανακατεύετε. Στο αλεύρι ρίχνετε τη σόδα και ρίχνετε λίγο-λίγο το αλεύρι στο μείγμα με το πετιμέζι ώσπου να γίνει μια ζύμη. Πλάθουμε μικρά κουλουράκια λαδώνουμε λαμαρίνες και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 30`-40`.



**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!**



## ΣΠΑΖΟΚΕΦΑΛΙΕΣ

1. Ο Κύριος Τάκης άδειαζε την αποθήκη του. Ανάμεσα σε όλα τα άλλα έβγαλε έξω κι ένα βαρέλι γεμάτο λάδι που ζύγιζε μαζί με το περιεχόμενο του 30 κιλά. Τι πρόσθεσε ο κύριος Τάκης στο βαρέλι και λίγο μετά αυτό είχε πολύ λιγότερο βάρος; (Απάντηση: Μια τρύπα στο κάτω μέρος)

2. Τι χωρίζει τον ουρανό και τη γη; (Απάντηση: Το και)

3. Είναι ένα νεογέννητο μαυράκι που η μητέρα του είναι μαύρη και ο πατέρας του λευκός. Τι χρώμα δόντια θα έχει; (Απάντηση: Τα νεογέννητα δεν έχουν δόντια)

4. Ο καθηγητής Σοφός βγήκε για έναν περίπατο στην εξοχή, όταν άρχισε να βρέχει. Παρόλο που ήταν τελείως εκτεθειμένος και δεν είχε τίποτα για να προστατέψει το κεφάλι του, δεν βράχηκε ούτε μια τρίχα απ' τα μαλλιά του. Πως έγινε αυτό; (Απάντηση: Ήταν φαλακρός)



Ξένια Κατσούλα & Ευγενία Παπαντωνοπούλου