



Καλοκαίρι και ήλιος

Καλοκαιράκι! Τέλος το σχολείο! Περάστε όμορφες καλοκαιρινές διακοπές με τα παιδιά σας, στη θάλασσα ή στο βουνό, όπου εσείς επιλέξετε. Προσοχή όμως στον ήλιο!

Η εποχή αυτή χαρακτηρίζεται από πολύ δυνατό ήλιο και υψηλές θερμοκρασίες που μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά προβλήματα, όπως εγκαύματα και αφυδάτωση, που αποτελούν τους κυριότερους κινδύνους του καλοκαιριού, που προκαλούνται λόγω της υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο.

Επειδή η ηλιακή ακτινοβολία είναι αθροιστική (δηλ. αθροίζεται χρόνο με το χρόνο) προκύπτουν και σοβαρότερα προβλήματα στο μέλλον που σχετίζονται με παθήσεις του δέρματος.

Τα παιδιά χρειάζονται μεγαλύτερη προσοχή στον ήλιο, γιατί έχουν λιγότερη μελανίνη από τους ενήλικες και το δέρμα τους είναι πιο ευαίσθητο. Η ποσότητα της υπεριώδους ακτινοβολίας που απορροφάται από ένα παιδί κάτω των έξι ετών είναι τρεις φορές μεγαλύτερη από την ποσότητα που απορροφάται από έναν ενήλικα.

Χρήσιμες συμβουλές

- ♦ Να χρησιμοποιείτε αντηλιακά με SPF (sun protector factor) >30. Μετά από κάθε βουτιά να σκουπίζετε καλά, επειδή έχει αποδειχτεί ότι η βρεγμένη επιδερμίδα απορροφά περισσότερη ακτινοβολία, και να ανανεώνετε το αντηλιακό σας κάθε 2 περίπου ώρες.
- ♦ Να αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο από τις 11π.μ - 4μ.μ
- ♦ Να μην εκθέτετε απευθείας στον ήλιο βρέφη ηλικίας ως 6 μηνών.
- ♦ Να πίνετε συχνά νερό και χυμούς, που περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες.
- ♦ Να φοράτε απαραίτητως γυαλιά ηλίου, καπέλο και σκουρόχρωμα ρούχα με σχετικά χονδρή ύφανση.

*Συμβουλές από τη Δερματολόγο: Λαγογογιάννη Ειρήνη,
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών*



ΚΕ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΕΚΑΛΗΣ ΛΕΜΕΣΟΥ
Κυπρίδος 11, 3110 Λεμεσός
Αρ. Τηλεφώνου: 25692790



Αγαπητοί Γονείς,

Καλό μήνα!

Η σχολική χρονιά 2016-2017 έφτασε σχεδόν στο τέλος της. Ο Διδασκαλικός Σύλλογος και το υπόλοιπο προσωπικό του σχολείου σας ευχαριστεί ιδιαίτερα για την αγαστή συνεργασία και για τη θετική συμπεριφορά σας καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Σας ευχόμαστε ολόψυχα καλό καλοκαίρι και ραντεβού στις 11 Σεπτεμβρίου!

Δραστηριότητες Ιουνίου

Παρασκευή, 2 Ιουνίου
Εκπαιδευτική επίσκεψη στο Κάστρο της Λεμεσού από τα παιδιά της Δ' τάξης στα πλαίσια της Μουσειακής Αγωγής.

Παρασκευή, 2 Ιουνίου
Ιατρική εξέταση των παιδιών της Α'3 και Δ' 3 (Μπορούν να παρευρεθούν και γονείς)

Δευτέρα, 5 Ιουνίου
Αργία-Γιορτή του Αγίου Πνεύματος

Τετάρτη, 7 Ιουνίου
Φιλανθρωπικό Παζαράκι μεταχειρισμένων παιχνιδιών και βιβλίων (Διοργανώνει ο Σύνδεσμος Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου μας)

Τετάρτη, 14 Ιουνίου
Τελική Γιορτή με θέμα:
«Θαλασσινό Σεργιάνι»
Λαμβάνουν μέρος τα παιδιά της Στ' τάξης και η χορωδία του σχολείου.
Χώρος: Αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου
Ώρα: 7:00 μ.μ.



Τρίτη, 13 Ιουνίου
Παρουσίαση για τα παιδιά της Α' τάξης από την εκπαιδευτρια ποδηλάτου κ. Φλωρεντία Πουλλή: «Το ποδήλατο στη ζωή μας»

Παρασκευή, 16 Ιουνίου
«Καλοκαιρινή βραδιά»
Εκδήλωση του Συνδέσμου Γονέων στο αίθριο του σχολείου μας. Θα ακουστούν τραγούδια από τα παιδιά του σχολείου μας. Θα υπάρχουν πολλές ευχάριστες δραστηριότητες για τους γονείς και για τα παιδιά.
Τα καθαρά έσοδα θα διατεθούν σε υλικές ανάγκες του σχολείου.

Τρίτη, 20 Ιουνίου
Τελική Εκδρομή για όλα τα παιδιά του σχολείου στην Ακτή του Κυβερνήτη, στο κέντρο «Κάλυμνος».



Τετάρτη, 21 Ιουνίου
Τελετή Αποφοίτησης των παιδιών της Στ' τάξης



Χώρος: Αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου
Ώρα: 11:30 π.μ.
Γονείς ευπρόσδεκτοι

Δεξίωση των Τελειοφοίτων
Τους τελειόφοιτους θα δεξιωθεί ο Σύνδεσμος Γονέων του Σχολείου. Στην δεξίωση θα παρευρεθεί ο Διευθυντής, το Διδακτικό Προσωπικό της Στ' τάξης και μέλη του Συνδέσμου Γονέων. Θα προσφερθεί δωρεάν ποτό και φαγητό σε όλα τα παιδιά.
Χώρος: Χαρουπόμυλος Λανίτη
Ώρα: 7:30-10:30 μ.μ.

