

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



Τρίτη, 1η Μαΐου

Δημόσια αργία. Τιμούμε τους αγώνες της Εργατικής Πρωτομαγιάς και τα δικαιώματα των εργαζομένων.

Πέμπτη, 3 Μαΐου

Υγιεινό Πρόγευμα.

Διοργανωτής: Σύνδεσμος ΚΕ' Δημοτικού σε συνεργασία με το σχολείο.

Ομιλητές: κ. Δέσπω Ιορδάνους-Διαιτολόγος, διατροφολόγος και κ. Άντρια Δημοσθένους-Σύμβουλος Οικογενειακής Αγωγής.

Παρασκευή, 4 Μαΐου

Διάλεξη για τους σκύλους.

Ομιλητής: κ. Δημήτρης Θεοτής. Προϊστάμενος Υγειονομικής Υπηρεσίας Δήμου Λεμεσού.

Τη διάλεξη θα παρακολουθήσουν όλα τα παιδιά του σχολείου.

Πέμπτη, 4 Μαΐου

Ιατρική εξέταση των παιδιών της Δ'2 από την ιατρική επισκέπτρια του σχολείου μας

Τρίτη, 15 Μαΐου

Οι μαθητές της Ε' τάξης θα λάβουν μέρος σε βιωματικά εργαστήρια με θέμα την Επικοινωνία. Τα εργαστήρια διοργανώνονται από τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό «Hope for Children»

Πέμπτη, 17 Μαΐου

Σχολική αργία, της Αναλήψεως.

Πέμπτη, 24 Μαΐου

Τελική φωτογράφιση των τμημάτων της Α', Γ' και Δ' τάξης με επίσημη στολή.

Πέμπτη, 24 Μαΐου

Τελική φωτογράφιση των τμημάτων της Β' και Ε' τάξης με επίσημη στολή.

Πέμπτη, 24 Μαΐου

Βιωματικά Εργαστήρια του οργανισμού «Hope for Children» με θέμα την Επικοινωνία στα οποία θα λάβουν μέρος οι μαθητές της ΣΤ' τάξης.

Παρασκευή, 25 Μαΐου

Εκδήλωση από τα παιδιά της Α' τάξης αφιερωμένη στη γιορτή της μητέρας.

Χώρος: Θέατρο του Σχολείου

Ωρα: 11:00 π.μ.

Δευτέρα, 28 Μαΐου

Δημόσια αργία, Αγίου Πνεύματος.

Σημείωση: Τα απολεσθέντα αντικείμενα και ρούχα θα παραμείνουν στο σχολείο μέχρι το τέλος Μαΐου. Όσα δεν αναζητηθούν θα δοθούν στον Ερυθρό Σταυρό.

ΚΕ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΕΚΑΛΗΣ ΛΕΜΕΣΟΥ

Κυπρίδος 11, 3110 Λεμεσός

Αρ. Τηλεφώνου: 25692790

Αρ. Τηλεομοιότυπου: 25692795



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ
ΔΕΛΤΙΟ
Μάιος 2018

Αγαπητοί γονείς,

Καλό μήνα! Το όνομα του Μάη είναι ελληνικό. Κατάγεται από τη Μαία, μητέρα του Ερμή, που συμβόλιζε τη μητέρα ΓΗ και που έτρεφε τους ανθρώπους με τα αγαθά της.

*«Του Μαγιού ροδοφαίνεται η μέρα,
που ωραιότερη η φύση ξυπνάει
και την κάνουν λαμπρά να γελάει,
πρασινάδες, ακτίνες, νερά...»*

Διονύσιος Σολωμός.

Γρήγορες και έξυπνες ιδέες για ένα υγιεινό πρωινό

1. Πολύσπορο ψωμί με λίγο φυστικοβούτυρο, κομματάκια μπανάνας, σταφίδες και 1 ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών.
2. Δημητριακά ολικής άλεσης αναμειγμένα με ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα και 1 ποτήρι γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών.
3. Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών αναμειγμένο με κομματάκια μήλου, διάφορα berries και δημητριακά ολικής άλεσης. Συνοδέψτε με ένα ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι.
4. Φρυγανισμένο ψωμί ολικής άλεσης, τυρί cottage και κομματάκια ανανά. Συνοδέψτε με ένα ποτήρι φυσικό χυμό φρούτου.
5. Δημητριακά ολικής άλεσης με σταφίδες, μπανάνα και 1 ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών.
6. Ομελέτα με λαχανικά και τριμμένο τυρί light πάνω σε ψωμί ολικής άλεσης και 1 ποτήρι φυσικό χυμό φρούτου.
7. 1 μπάρα δημητριακών, 1 πορτοκάλι και 1 ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών
8. Φρουτοσαλάτα με 1 γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και λίγο μέλι (ιδανική πρόταση για καλοκαίρι).
9. Λίγες ελιές ή πατέ ελιάς σε μια φέτα ψωμί με ένα φρέσκο χυμό!

Το υγιεινό πρόγευμα... μια απαραίτητη συνήθεια!

Ολοένα και περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν πως το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, ειδικότερα για τα παιδιά, που βρίσκονται σε περίοδο ανάπτυξης.



5 λόγοι για τους οποίους είναι σημαντικό να καταναλώνουμε υγιεινό πρωινό!

1. Αυξάνει τον μεταβολισμό μας.
2. Ενισχύει την πρόσληψή μας σε θρεπτικά συστατικά.
3. Βοηθάει στην αποφυγή υπερβολικής πρόσληψης τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνοντας την πείνα
4. Συντείνει στο να έχουμε καλύτερη μνήμη και συγκέντρωση.
5. Ενισχύει την προσπάθειά μας για σταθεροποίηση του βάρους μας.



Χρόνια Πολλά Μανούλα!

Η δεύτερη Κυριακή του Μάη καθιερώθηκε σαν η γιορτή της μητέρας.

Οι πρώτες αναφορές για Γιορτή της Μητέρας και της μητρότητας έρχονται από την αρχαία Ελλάδα.

Καθιερώθηκε τον 20ό αιώνα και προέρχεται από το αγγλικό και το αμερικανικό κίνημα των γυναικών.

Αυτή η μέρα είναι μία ευκαιρία για να δείξουμε την αγάπη μας στον άνθρωπο που μας έφερε στη ζωή. Ας έχουμε όμως στο μυαλό μας ότι την αγάπη και την εκτίμησή μας για όλα όσα μας προσφέρει πρέπει να τη δείχνουμε καθημερινά!



Ο Θεός
δε μπορούσε
να βρoκεται
παντού. Γι' αυτό
δημιούργησε τις
Μαμάδες.