

# Η ΦΥΣΗ ΚΑΙ Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ





Κείμενα: Θεοδώρα Σιάηλου

Επιμέλεια κειμένου: Balazs D' Szabo

Εικόνες: Μαριλίνα Σκαρπέτα, Εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης

Ηλεκτρονική επιμέλεια: Νικολέτα Ελεονώρα Παγδατή

Εκτύπωση: Η Loizides Ltd

Copyright © Soteris Shaelos Plants & Flowers Ltd

Το παρόν έργο είναι πνευματική ιδιοκτησία και προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Κυπριακού νόμου (Ν. 59/1976 όπως τροποποιήθηκε και ισχύει σήμερα) καθώς και τις διεθνείς συμβάσεις περι πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του συγγραφέα κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και η εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή ή αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Αγαπητές/οί εκπαιδευτικοί,

το Kids Community – Φύση & Παράδοση της Κύπρου είναι μια εκπαιδευτική πρωτοβουλία που δημιουργήθηκε με στόχο να φέρει τα παιδιά πιο κοντά στη φύση, την πολιτιστική κληρονομιά και τις αξίες της Κύπρου, μέσα από βιωματικό, παιδοκεντρικό και επιστημονικά επιμελημένο υλικό.

Κάθε μήνα, όλα τα Δημοτικά Σχολεία της Κύπρου λαμβάνουν δωρεάν εκπαιδευτικό υλικό, το οποίο μπορεί να αξιοποιηθεί ευέλικτα στην τάξη και λειτουργεί συμπληρωματικά στο Αναλυτικό Πρόγραμμα, χωρίς να το αντικαθιστά.

### **Σκοπός της δράσης**

Βασικός σκοπός του Kids Community είναι:

να καλλιεργήσει στα παιδιά σχέση σεβασμού, φροντίδας και σύνδεσης με τη φύση και την παράδοση της Κύπρου, ώστε να αναπτύσσουν περιβαλλοντική συνείδηση, πολιτισμική ταυτότητα και ενεργό στάση ως πολίτες.

Η δράση δίνει έμφαση όχι μόνο στη γνώση, αλλά και στη διαμόρφωση στάσεων, αξιών και υπεύθυνης συμπεριφοράς, μέσα από μικρές, εφικτές και ουσιαστικές δράσεις.

Παιδαγωγικοί & μαθησιακοί στόχοι

(σε συνάφεια με το Αναλυτικό Πρόγραμμα)

Μέσα από το μηνιαίο υλικό επιδιώκεται:

#### **Γνώση**

- γνωριμία με το φυσικό περιβάλλον της Κύπρου (φυτά, ζώα, οικοσυστήματα),
- κατανόηση βασικών εννοιών όπως η βιοποικιλότητα, η βιώσιμη ανάπτυξη και η σχέση ανθρώπου–φύσης.

#### **Δεξιότητες**

- παρατήρηση και διερεύνηση,
- ανάπτυξη επιστημονικού γραμματισμού σε απλή μορφή,
- κριτική και δημιουργική σκέψη,
- έκφραση (προφορική, γραπτή, εικαστική).

#### **Στάσεις & αξίες**

- σεβασμός και φροντίδα προς τη φύση,
- ενσυναίσθηση και υπευθυνότητα,
- συνεργασία και συλλογική δράση,
- ενίσχυση της κυπριακής πολιτισμικής ταυτότητας.

Οι στόχοι αυτοί ευθυγραμμίζονται με τη φιλοσοφία του Αναλυτικού Προγράμματος της Κυπριακής Δημοκρατίας και τις αρχές της Εκπαίδευσης για την Αειφόρο Ανάπτυξη.

### **Λίγα λόγια για το παραμύθι του Κιού**

Στο πλαίσιο της δράσης, το Σχολείο του Μήνα θα λαμβάνει ως δώρο δύο παραμύθια του Κιού.

Το παραμύθι «Ο Κιού και ο Μαγικός Κήπος» περιγράφει με φανταστικό και συμβολικό τρόπο τη δημιουργία των θεματικών χώρων του φυτωρίου Q Gardens Cyprus, μέσα από το ταξίδι του ήρωα σε διαφορετικούς πλανήτες-χώρους. Κάθε πλανήτη αντιπροσωπεύει μια διαφορετική όψη της φύσης και της σχέσης του ανθρώπου μαζί της, μετατρέποντας την επίσκεψη σε ένα ταξίδι φαντασίας, γνώσης και αξιών.

### **Το Σχολείο του Μήνα**

Κάθε μήνα θα επιλέγεται ένα σχολείο που ξεχώρισε για τη συμμετοχή και την αξιοποίηση του υλικού.

Το σχολείο αυτό θα λαμβάνει:

- φυτά αξίας 100€ για τον σχολικό του χώρο
- δύο παραμύθια του Κιού

### **Σημείωση – Παιδαγωγική & νομική διευκρίνιση**

Το παρόν υλικό διατίθεται δωρεάν και έχει παιδαγωγικό και υποστηρικτικό χαρακτήρα. Αξιοποιείται συμπληρωματικά στο Αναλυτικό Πρόγραμμα και δεν αντικαθιστά σχολικά εγχειρίδια ή επίσημες οδηγίες του Υπουργείου Παιδείας.

Η χρήση του υλικού γίνεται με την παιδαγωγική κρίση του/της εκπαιδευτικού, σύμφωνα με τις ανάγκες της τάξης.

Το Kids Community φιλοδοξεί να αποτελέσει έναν σύμμαχο του/της εκπαιδευτικού και μια γέφυρα ανάμεσα στο σχολείο, τη φύση και την παράδοση της Κύπρου.



**Ένας σπόρος αρκεί – Γίνε κι εσύ Φύλακας της Φύσης  
Γνωρίζω τη γη μου – Η φύση και η παράδοση της Κύπρου**



# Ιανουάριος



Γεια σου, μικρέ/ή μου φίλε/η!

Ένας σπόρος αρκεί για να ξεκινήσουν όλα τα όμορφα και  
μεγάλα πράγματα.

Κοίτα αυτόν τον σπόρο...είναι μικρός, μα κρύβει μέσα του έναν  
ολόκληρο κόσμο.

Αν του δώσεις νερό, ήλιο και αγάπη, θα γίνει δέντρο, λουλούδι,  
ζωή!

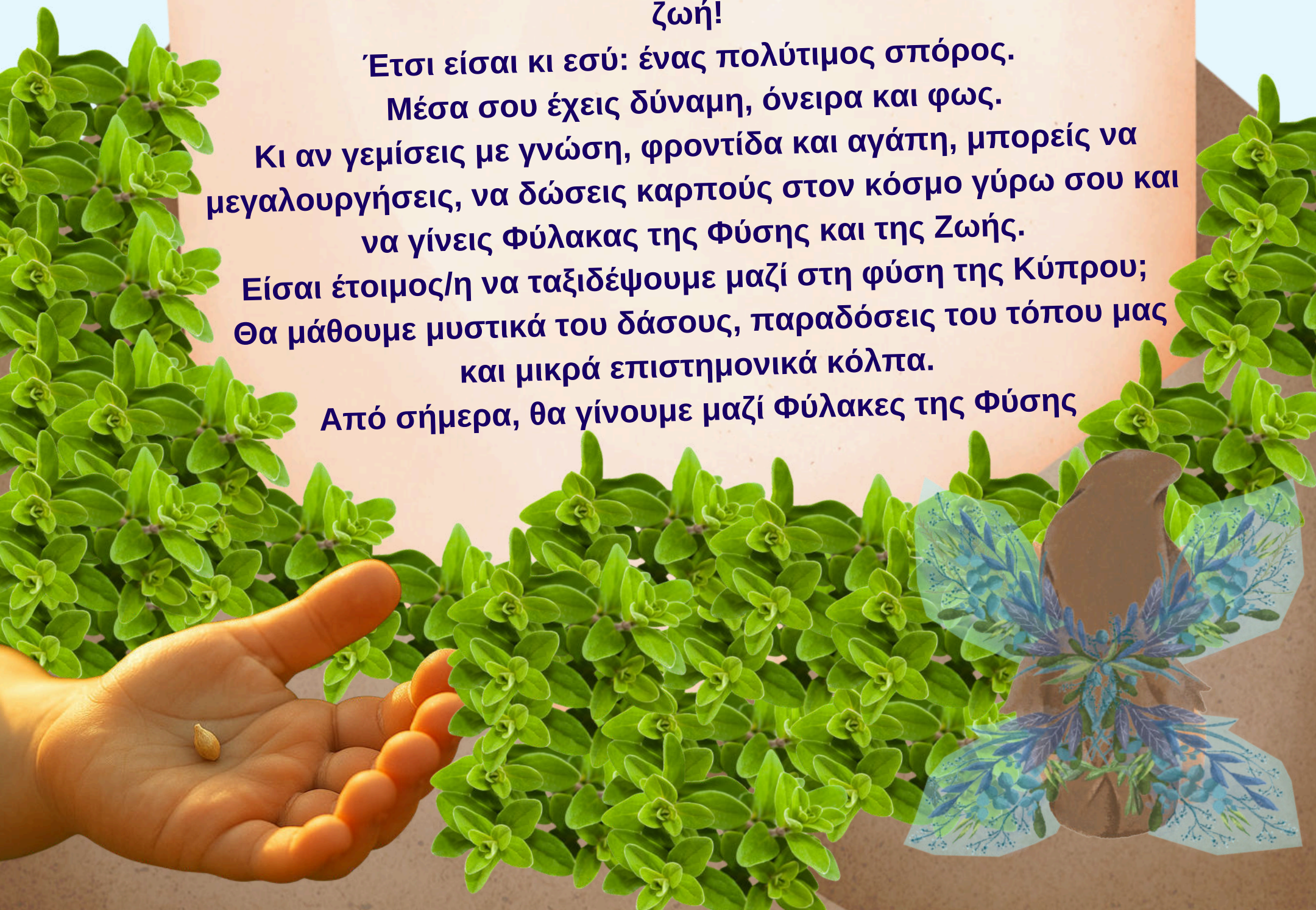
Έτσι είσαι κι εσύ: ένας πολύτιμος σπόρος.

Μέσα σου έχεις δύναμη, όνειρα και φως.

Κι αν γεμίσεις με γνώση, φροντίδα και αγάπη, μπορείς να  
μεγαλουργήσεις, να δώσεις καρπούς στον κόσμο γύρω σου και  
να γίνεις Φύλακας της Φύσης και της Ζωής.

Είσαι έτοιμος/η να ταξιδέψουμε μαζί στη φύση της Κύπρου;  
Θα μάθουμε μυστικά του δάσους, παραδόσεις του τόπου μας  
και μικρά επιστημονικά κόλπα.

Από σήμερα, θα γίνουμε μαζί Φύλακες της Φύσης



# Γνωρίζω τα Αρωματικά Φυτά




Θα ξεκινήσουμε το ταξίδι μας με μια ξεχωριστή ομάδα φυτών: **τα αρωματικά φυτά.**

Είναι φίλοι μας από τα παλιά χρόνια, γιατί έχουν κάτι μοναδικό: τα φύλλα, τα άνθη ή οι σπόροι τους κρύβουν άρωμα. Ένα άρωμα που γεμίζει τον αέρα, το φαγητό, ακόμη και την ψυχή μας.

Στην Κύπρο τα αρωματικά φυτά τα αγαπάμε πολύ:

· Τα βάζουμε στο φαγητό για γεύση και δύναμη.

· Τα χρησιμοποιούμε στο σπίτι, σε γιορτές και σε μικρά γιατροσόφια.

· Είναι πολύτιμοι σύμμαχοι της φύσης, γιατί προσελκύουν μέλισσες  και βοηθούν τα λουλούδια να δώσουν καρπούς.

Κάθε μήνα θα γνωρίζουμε κι από ένα καινούργιο αρωματικό φυτό, θα μαθαίνουμε την ιστορία και τις χρήσεις του, και θα ανακαλύπτουμε τα μυστικά που ψιθυρίζει στη φύση και στον άνθρωπο.

Αυτό το μήνα, τον Ιανουάριο θα μάθουμε ένα από τα πιο γνωστά αρωματικά φυτά στην Κύπρο:


## τη ρίγανη!

Όπου κι αν πας, θα τη συναντήσεις — στις αυλές, στα βουνά, στα πιάτα μας.


Έχει άρωμα δυνατό, γεύση πικάντικη και κάνει το φαγητό γευστικότατο.


## Λίγη γνώση

Ρίγανη καρδιόφυλλη (*Origanum vulgare subsp. hirtum*)

- **Άρωμα:** Δυνατό, μεθυστικό, που το αναγνωρίζεις αμέσως.
  - **Φύλλα:** Μικρά και ωσειδή.
  - **Λουλούδια:** Λευκά ή μωβ.
  - **Άνθιση:** Καλοκαίρι
  - **Παράδοση:** Από παλιά οι γιαγιάδες μάζευαν ρίγανη και την κρεμούσαν σε ματσάκια για να μωσχομυρίζει το σπίτι.
  - **Χρήσεις:**
    - Στη μαγειρική: σε αποξηραμένη μορφή νοστιμίζει σαλάτες, πατάτες, πίτσες, ψωμί.
    - Στην παράδοση: πίστευαν ότι φέρνει χαρά και ευλογία στο σπίτι.
    - Στη φύση: όταν ανθίζει, γεμίζει μέλισσες που μαζεύουν το νέκταρ της.
-  Ξέρεις ότι η Κύπρος έχει τη δική της ριγανή με το όνομα ρίγανη καρδιόφυλλη;



 Η φύση της Κύπρου είναι σαν την ψυχή του λαού της: γεμάτη αρώματα, τραγούδια και δύναμη. Όποιος τη σέβεται, φυλάει θησαυρό!

 **Δραστηριότητα (Προσοχή σε περίπτωση αλλεργίας)**  
Μύρισε το θυμάρι.  
Πάρε μια βαθιά ανάσα.  
Πώς σε κάνει να νιώθεις;  
Γράψε μία λέξη  
ή ζωγράφισε το συναίσθημά σου.

Κάθε δέντρο είναι ένας μικρός φύλακας που μας χαρίζει ανάσα. Όταν προστατεύουμε το Τρόδος, προστατεύουμε το μέλλον μας.



Τα ενδημικά φυτά της Κύπρου αντιπροσωπεύουν περίπου το 7% της κυπριακής χλωρίδας.

## Το Δάσος του Τρόδους

Αυτό είναι το Τρόδος, η ραχοκοκαλιά της Κύπρου. Τον χειμώνα τα δέντρα σκεπάζονται με χιόνι σαν λευκή κουβέρτα. Την άνοιξη γεμίζουν πράσινες βελόνες, μωρωδιές από πεύκο και ήχους πουλιών. Εδώ ζουν μοναδικά φυτά και ζώα που δεν υπάρχουν πουθενά αλλού στον κόσμο!

### Τα δέντρα του Τρόδους

- **Μαυρόπευκα** και **Τραχεία Πεύκη** που αγγίζουν τον ουρανό.
- **Κέδροι** με βαθιά ρίζα και ήρεμη δύναμη.
- **Λατζιά** — το «χρυσοπράσινο φύλλο» που είναι και το εθνικό μας σύμβολο.



Αγρινό



### 🐾 Τα ζώα και τα πουλιά του βουνού

- Το **Αγρινό**, το αγρίμι της Κύπρου, μοναδικό στον κόσμο. Ζει σε μικρές αγέλες και τρέχει στις πλαγιές.
  - Η **Σκαλιφούρτα** και ο **Τρυπομάζης**, μικρά πουλιά που δεν θα βρεις πουθενά αλλού στον πλανήτη.
  - Ο **Κυπριακός ποντικός** και ο **Ακανθοποντικός**, μικρά αλλά σπάνια θηλαστικά.
- Πολλά ακόμη πουλιά, όπως ο **Πέμπετσος**, ο **Δεντροβάτης** και η **Πευκοτρισιήλα**, γεμίζουν το δάσος με τραγούδια.

### ☀️ Μυστικό του δάσους

Το **Τρόδος** είναι το «σπίτι του νερού». Το χιόνι που λιώνει την άνοιξη κυλά σε ρυάκια και ποτάμια όπως ο Κούρης, ο Καρκότης, ο Διαρίζος και ο Κρυός, που ποτίζουν το νησί και δίνουν ζωή σε ανθρώπους, ζώα και φυτά. Χωρίς το **Τρόδος**, το νησί θα ήταν πιο ξηρό και φτωχό. Το Δάσος του Τρόδους είναι η πηγή του νερού της Κύπρου.



Σκαλιφούρτα



### Επιστημονικό Κουτί – Λατζιά (*Quercusalnifolia* Poech)

- **Πού ζει:** Μόνο στην Κύπρο, κυρίως στις πλαγιές του Τροόδου.
- **Ύψος:** 5–10 μέτρα (μερικές φορές και παραπάνω).
- **Φύλλα:** Βαθύ πράσινο από πάνω, χρυσοπράσινα από κάτω (Γνωστή ως το Χρυσοπράσινο Φύλλο).
- **Άνθηση:** Μάιο - Ιούνιο.
- **Καρπός:** Βελανίδι, μικρό και στρογγυλό και έχει καστανό χρώμα κατά την ωρίμανση.
- **Σημασία:** Είναι εθνικό σύμβολο της Κύπρου και προστατεύεται από τον νόμο.

🔍 **Ξέρεις ότι...** η λατζιά τοποθετείται σε βραχώδεις και πετρώδεις περιοχές και εμποδίζει τη διάβρωση;  
Οι καρποί της αποτελούν τροφή για την πανίδα;  
Έχει την ιδιότητα να αναγεννάται μετά απο πυρκαγιά ή υλοτομία;



### Επιστημονικό Κουτί – Αγρινό (*Ovis orientalis orphion*)

- **Πού ζει:** Κυρίως στα ψηλά βουνά του Δάσους της Πάφου.
- **Μέγεθος:** Τα αρσενικά φτάνουν από 35-45 κιλά, ενώ τα θηλυκά απο 25-35 κιλά.
- **Κέρατα:** Τα αρσενικά ζώα έχουν μόνο κέρατα και το σχήμα του είναι δρεπανοειδή.
- **Τι τρώει:** Χόρτα, φύλλα, βλαστάρια, θάμνους, φρούτα και καρπούς του δάσους.
- **Είδος:** Προστατευόμενο, κινδύνεψε να εξαφανιστεί αλλά σήμερα ο πληθυσμός του μεγαλώνει ξανά.

🔍 **Ξέρεις ότι...** το Αγρινό είναι το μεγαλύτερο θηλαστικό της Κύπρου και δεν υπάρχει πουθενά αλλού στον κόσμο;  
**Ξέρεις ότι...** το Αγρινό είναι σχεδιασμένο πάνω στα κέρματα του 1 και 2 σεντ, επειδή θεωρείται ότι είναι το σύμβολο της Κύπρου;



### 👤 ♀ Αποστολή Φύλακα:

Στην επόμενη εκδρομή σου σε δάσος ή πάρκο περπάτησε και έπειτα σταμάτησε και κατέγραψε:

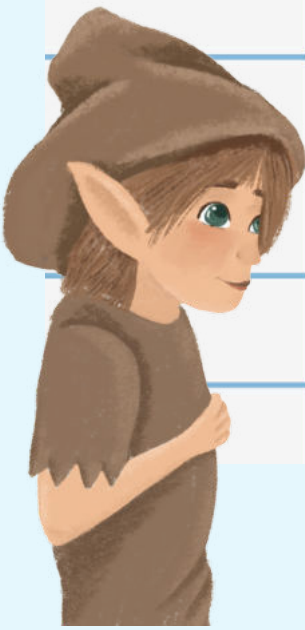
3 χρώματα που είδες:

2 ήχους που άκουσες:

1 μυρωδιά που μυρίσες:



🔗 **Αν μιλούσε το δάσος...**  
Τι θα σου έλεγε;  
Με ποιο τρόπο θα σου ζητούσαν τα δέντρα να τα προστετεύσεις;  
Με ποιο τρόπο θα σου ζητούσαν τα ζώα να τα φροντίσεις;



Ο μεταλλωρύχος έβρισκε θησαυρούς στο χώμα. Εμείς τώρα ξέρουμε ότι ο μεγαλύτερος θησαυρός είναι η ίδια η γη.



## Επάγγελμα του Ιανουαρίου – Ο Μεταλλωρύχος

- **Ποιος ήταν:** Ο εργάτης που κατέβαινε σε στοές βαθιά στη γη για να βγάλει μέταλλα (κυρίως χαλκό, χρυσό, αμιάντο).
- **Πού δούλευε:** Σκουριώτισσα, Μιτσερό, Αμιάντου (Τρόοδος), Κοκκινόγεια Λευκωσίας, Ορεινή Πάφο.
- **Πώς δούλευε:** Με αξίνες, σφυριά και φτυάρια, σε σκοτεινές στοές με λυχνάρια. Ήταν σκληρή και επικίνδυνη δουλειά.
- **Σημασία:** Ο χαλκός της Κύπρου έγινε διάσημος σε όλο τον κόσμο και έδωσε το όνομά του στο νησί (Cyprium → Cyprus).

### ⚠ Δυσκολίες & Περιβάλλον:

- Δούλευε πολλές ώρες μέσα στη σκόνη και το σκοτάδι.
- Τα ορυχεία άφησαν πίσω τους πληγές στη φύση: σκουριές, μολυσμένο έδαφος και νερό.

Σήμερα προσπαθούμε να επουλώσουμε αυτές τις πληγές και να σεβαστούμε περισσότερο τη γη.

### 💡 Τι μαθαίνουμε:

- Ότι η ανάπτυξη πρέπει να γίνεται με σεβασμό στο περιβάλλον.
- Ότι κάθε φορά που παίρνουμε κάτι από τη φύση, χρειαζόμαστε να δίνουμε πίσω.



Η γη έχει μνήμη...  
Αν την πληγώσουμε, θα χρειαστεί  
χρόνος να γιατρευτεί αν τη  
φροντίσουμε, θα μας δώσει ζωή για  
πάντα!!!



## Δραστηριότητα

### Το Βουνό πριν και μετά

- Χώρισε τη σελίδα στα δύο με μια γραμμή.
- Στην αριστερή πλευρά ζωγράφισε ένα βουνό πριν την εξόρυξη (δέντρα, πουλιά, ποτάμι).
- Στη δεξιά πλευρά ζωγράφισε το ίδιο βουνό μετά την εξόρυξη (σκουριές, σκόνη, λιγότερη φύση).

### Σκέψου:

- Ποιο βουνό σου αρέσει περισσότερο;
- Πώς θα μπορούσε ο άνθρωπος να δουλέψει χωρίς να καταστρέψει τη φύση;

### Μυστικό του Κιού:

Η ζωγραφιά σου είναι σαν καθρέφτης: σου δείχνει τι χάνει η φύση όταν δεν την προσέχουμε.

Αλλά και τη δύναμη που έχει να ξαναγεννηθεί, αν τη φροντίσουμε.

## Κουτί Περιβαλλοντικής Γνώσης

### Η Γη Μιλά

**Σκουριές:** Κόκκινα βουνά από τα απόβλητα των ορυχείων που φαίνονται ακόμα σαν πληγές στο τοπίο.

**Σκόνη & Απόβλητα:** Μόλυναν το χώμα και τα νερά γύρω από τις στοές.

**Η Φύση δυσκολεύεται:** Ακόμα και σήμερα, σε ορισμένα μέρη, η ισορροπία δεν έχει επιστρέψει πλήρως.

#### ✨ Τι μαθαίνουμε:

- Οι άνθρωποι παλιά δεν ήξεραν για την οικολογική ζημιά που είχαν οι ενέργειες τους.
- Σήμερα ξέρουμε πως ό,τι παίρνουμε από τη γη πρέπει να το επιστρέφουμε με φροντίδα.
- Αυτό ονομάζεται **βιώσιμη ανάπτυξη**: πρόδος χωρίς να καταστρέφουμε τη φύση.



## Δραστηριότητα Εκτός Τάξης – Εκδρομή στη Γη μας

**Πρόταση:** Οργανώστε μια εκδρομή σε μια περιοχή όπου παλιά γίνονταν εξορύξεις (π.χ. Σκουριώτισσα, Μιτσερό, Αμιάντου).

### Τι να κάνετε εκεί:

- Παρατηρήστε το τοπίο: υπάρχουν ακόμα «πληγές» της γης;
- Δείτε αν η φύση έχει αρχίσει να ξαναγυρίζει (φυτά, πουλιά, δέντρα).
- Σημειώστε ή βγάλτε φωτογραφίες από ό,τι σας κάνει εντύπωση.

### ✍️ Εργασία:

Μετά την εκδρομή, γράψτε:

- Τι είδα;
- Πώς ένιωσα όταν είδα το τοπίο;
- Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω τη φύση να γιατρευτεί;

### Μυστικό του Κιού:

Η γη μιλάει μέσα από τις πληγές και τα λουλούδια της. Αν την ακούσεις, θα σου δείξει πώς να την προστατεύεις.



**Το νερό είναι ζωή. Όταν το φυλάμε με σοφία, δίνουμε σταγόνα-σταγόνα μέλλον στη γη μας**

## Κλιματική Αλλαγή & Προστασία του Περιβάλλοντος

Τα τελευταία χρόνια ο καιρός αλλάζει. Οι βροχές γίνονται λιγότερες, τα καλοκαίρια πιο ζεστά και το χώμα πιο ξηρό. Αυτό λέγεται κλιματική αλλαγή. Δεν το κάνει η φύση μόνη της· το προκαλούν οι άνθρωποι: με τα καυσαέρια, τη σπατάλη ενέργειας, την κοπή δέντρων. Όμως υπάρχει ελπίδα! Γιατί κάθε μικρός Φύλακας μπορεί να βοηθήσει τον πλανήτη και να γίνει **Φύλακας της Φύσης!**

### ☀ Τι μπορούμε να κάνουμε;

- Φυτεύουμε δέντρα – κάθε δέντρο δίνει οξυγόνο και καθαρό αέρα.
- Σβήνουμε τα φώτα, όταν δεν τα χρειαζόμαστε.
- Δεν αφήνουμε το νερό να τρέχει άσκοπα. Κάθε σταγόνα νερού είναι πολύτιμη και δίνει ζωή.
- Αποφεύγουμε τη χρήση πλαστικών .
- Σεβόμαστε το χώμα και το δάσος, χωρίς αυτά δεν θα φυτρώσει κανένας σπόρος.

### Το νερό είναι θησαυρός!

Στην Κύπρο το νερό είναι πολύτιμο γιατί οι βροχές είναι λίγες. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να έχουμε φυτά και λουλούδια στον κήπο ή στο μπαλκόνι μας.

Σημαίνει ότι πρέπει να τα ποτίζουμε έξυπνα, με τρόπους που δεν σπαταλούν νερό. Ένας από αυτούς είναι το σταγδην πότισμα: σωληνάκια που αφήνουν μικρές σταγόνες κατευθείαν στη ρίζα. Έτσι, το νερό πηγαίνει ακριβώς εκεί που χρειάζεται, χωρίς να χάνεται.



### ☀ Tips για εξοικονόμηση νερού

- Κλείνω τη βρύση σαν σουπερ ήρωας
- Όταν βουρτσίζω τα δόντια ή σαπουνίζω τα χέρια μου, κλείνω τη βρύση.
- ☞ Έτσι σώζω μέχρι και 10 λίτρα νερό κάθε φορά!
- Χρησιμοποιώ ποτήρι στο βούρτσισμα
- Γεμίζω ένα μικρό ποτήρι αντί να αφήνω το νερό να τρέχει.
- 💡 Μικρή αλλαγή, μεγάλη διαφορά!
- Σύντομο ντους – μεγάλη νίκη!
- Κάνω ντους μέχρι 5 λεπτά.
- Μαζεύω το νερό της βροχής
- Συλλέγω το νερό της βροχής σε δοχείο ή βαρέλι και το χρησιμοποιώ για πότισμα, για να καθαρίσω τη βεράντα μου.
- Ποτίζω έξυπνες ώρες όπως νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα. Με αυτό τον τρόπο το νερό δεν εξατμίζεται από τον ήλιο και δεν καίω τα φυτά.
- Διαλέγω φυτά που διψούν λιγότερο, δηλαδή πιο ανθεκτικά στη ξηρασία όπως είναι η λεβάντα, το δεντρολίβανο, το γεράνι, το κιούλι.
- Επαναχρησιμοποιώ το νερό μου, δηλαδή το νερό που χρησιμοποιώ για να πλύνω τα φρούτα ή τα λαχανικά μου, το χρησιμοποιώ για πότισμα.
- Γίνομαι ντετέκτιβ διαρροών. Αν δω βρύση να στάζει το λέω αμέσως σε μεγάλο. Μια σταγόνα μπορεί να καταλήξει να γίνει ποτάμι.
- Χρησιμοποιώ επαναχρησιμοποιούμενο παγούρι. Με αυτό τον τρόπο χρησιμοποιώ λιγότερα πλαστικά και χρησιμοποιείται λιγότερη ενέργεια για την παραγωγή μπουκαλιών.

Κάθε σταγόνα μετράει.

Κι εσύ μπορείς να γίνεις ο **Φύλακας της Φύσης!**



## Δύο Σπόροι – Δύο Κόσμοι

### Τι θα χρειαστείς:

- 2 σπόρους φακής ή φασολιού
- 2 μικρά δοχεία (ή βαμβάκι / χώμα)
- Νερό
- Ένα φωτεινό σημείο στο σπίτι
- Ένα σκοτεινό σημείο στο σπίτι

### Βήματα:

- Γέμισε και τα δύο δοχεία με βαμβάκι ελαφρώς βρεγμένο ή λίγο χώμα όχι λασπωμένο
- Βάλε έναν σπόρο σε κάθε δοχείο.
- Σπόρος Α

Τον ποτίζω κανονικά και τον βάζω σε ζεστό, φωτεινό σημείο.

- Σπόρος Β

Τον ποτίζω ελάχιστα ή καθόλου και τον βάζω σε σκοτεινό ή κρύο σημείο.

- Κράτησε ημερολόγιο (κάθε μέρα) Κάθε μέρα, την ίδια ώρα, έλεγξε και τους δύο σπόρους και σημείωσε: Για κάθε σπόρο γράψε ή κύκλωσε:
  - Έχει νερό;  Ναι  Όχι
  - Έχει φως & ζέστη;  Ναι  Όχι
  - Άλλαξε κάτι;  Ναι  Όχι

- Σύγκρινε (μετά από 4–7 μέρες)

Κοίτα προσεκτικά:

- Ποιος σπόρος φύτρωσε;
- Ποιος μεγάλωσε πιο γρήγορα;
- Ποιος έμεινε ίδιος;

- Φροντίζουμε και τον Σπόρο Β

Τώρα:

1. Δώσε νερό και στον Σπόρο Β
  2. Βάλε τον στο φως
  3. Συνέχισε να τον παρατηρείς για λίγες μέρες
- Δες αν αλλάζει.

Μήνυμα από Κιου: Μήνυμα Φύλακα της Φύσης  
Η φύση μπορεί να γιατρευτεί.  
Οι επιλογές μας μετράνε.  
Και ποτέ δεν είναι αργά να φροντίσουμε.

Το νερό είναι ζωή...  
Οφείλουμε να το κληροδοτήσουμε  
και στις επόμενες γενιές.

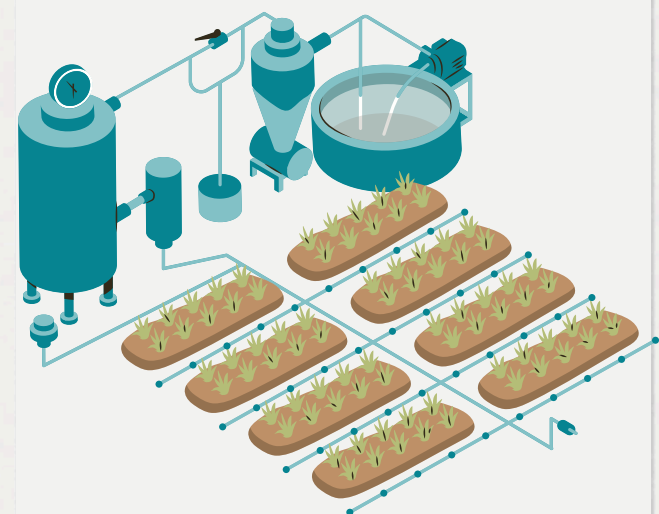


### 👩‍🔬 Αποστολή Φύλακα

#### Ο μικρός επιστήμονας του νερού

1. Βάλε δύο γλάστρες με το ίδιο φυτό.
2. Την πρώτη πότισέ τη ρίχνοντας νερό από ψηλά με ποτήρι.
3. Τη δεύτερη πότισέ τη με ένα μπουκάλι που στάζει σιγά-σιγά (σαν σταγόνα).
4. Παρατήρησε μετά από 3 μέρες ποιο φυτό δείχνει πιο υγιές.

Έτσι θα δεις μόνος/η σου γιατί το σταγδην πότισμα είναι πιο έξυπνο!



I

### 🔬 Επιστημονικό Κουτί – Τι είναι το σταγδην πότισμα;

- Το σταγδην πότισμα είναι ένας έξυπνος τρόπος ποτίσματος. Το νερό φτάνει στο φυτό σταγόνα-σταγόνα, κατευθείαν στις ρίζες.
- Έτσι, το φυτό παίρνει ακριβώς όσο χρειάζεται, χωρίς να χάνεται νερό στο χώμα ή στον αέρα.
- Είναι ιδανικό για ξηρά και ζεστά κλίματα, όπως η Κύπρος, όπου το νερό είναι πολύτιμο.
- Το σύστημα έχει σωληνάκια με μικρές τρύπες που αφήνουν το νερό να τρέχει αργά.
- Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να έχουμε όμορφα φυτά και λαχανικά, αλλά και να προστατεύουμε τον πλανήτη από τη σπατάλη.
- **Ξέρεις ότι...** Με το σταγδην πότισμα εξοικονομούμε μέχρι και 50–70% περισσότερο νερό σε σχέση με το κανονικό πότισμα με λάστιχο;



# Λίγη εξερεύνηση



## Πείραμα 1: Ο πάγος και το αλάτι

**Θέμα:** Τήξη πάγου = μείωση σημείου πήξης

### Σκοπός του πειράματος

Να ανακαλύψω τι συμβαίνει στον πάγο όταν ρίχνουμε αλάτι και γιατί αυτό χρησιμοποιείται στους παγωμένους δρόμους.

### Υλικά:

- 10 παγάκια (ίδιου μεγέθους)
- 2 πιατάκια
- 1 κουταλιά αλάτι

### Βήματα:

- Βάλε 5 παγάκια στο πρώτο πιατάκι.
- Βάλε 5 παγάκια στο δεύτερο πιατάκι.
- Στο πρώτο πιατάκι ρίξε μία κουταλιά αλάτι.
- Το δεύτερο πιατάκι άφησέ το χωρίς αλάτι.

### Παρατήρηση:

- Κοίτα και τα δύο πιατάκια κάθε 5 λεπτά.
- Πρόσεξε:
  - ποιο λιώνει πιο γρήγορα
  - πότε λιώνει τελείως ο πάγος σε κάθε πιατάκι

🕒 Σημείωσε τον χρόνο.

🔴 Σκέψου σαν επιστήμονας

Όταν τελειώσει το πείραμα, απάντησε στις ερωτήσεις:

- Τι νομίζεις ότι έδειξε το πείραμα;

(Αυτό που πιστεύεις ότι συμβαίνει)

- Πώς το ξέρεις;

(Τι είδες να συμβαίνει)

- Γιατί πιστεύεις ότι έγινε αυτό;

(Η εξήγηση)

### Μικρό μυστικό των επιστημόνων

Οι επιστήμονες σκέφτονται έτσι:

Τι πιστεύω → Τι παρατηρώ → Γιατί έγινε

Αυτός ο τρόπος σκέψης λέγεται CER

(Claim – Evidence – Reasoning Ισχυρισμός - Τεκμήρια - Αιτιολόγηση)

### Τι μαθαίνουμε από αυτό το πείραμα

Το αλάτι χρησιμοποιείται σε παγωμένους δρόμους γιατί βοηθά τον πάγο να λιώσει πιο γρήγορα και να μην ξαναπαγώσει εύκολα.

### ? Ερώτηση διερεύνησης

Γιατί πιστεύεις ότι σε χώρες με πολύ χιόνι ρίχνουν αλάτι στους δρόμους;

Θα είχε νόημα να γίνεται αυτό στην Κύπρο;

### ⚠️ Ασφάλεια

- Σκουπίζουμε τα νερά για να μην γλιστρήσουμε
- Δεν βάζουμε πάγο ή αλάτι στο στόμα

## Πείραμα 2 : Το χρώμα και η ζέση

**Θέμα:** Η επίδραση του χρώματος στη θέρμανση αντικειμένων από την ηλιακή ακτινοβολία

### Σκοπός του πειράματος

Να παρατηρήσω πώς διαφορετικά χρώματα ζεσταίνονται όταν τα χτυπά ο ήλιος.

### Υλικά:

- 1 μαύρο χαρτόνι
- 1 λευκό χαρτόνι
- 1 ασημί χαρτόνι (αλουμινοχαρτο)
- 3 θερμομέτρα
- Ρολόι ή χρονόμετρο

🚫 Πολύ σημαντικό πριν ξεκινήσεις

### Διάλεξε:

- καθαρή, ηλιόλουστη μέρα
- σημείο χωρίς σκιά για όλη τη διάρκεια
- επίπεδη επιφάνεια (τραπέζι, πάτωμα μπαλκονιού)

☁️ Αν περάσει σύννεφο, το σημειώνουμε.

### Βήματα:

- Τοποθέτησε τα τρία χαρτόνια δίπλα-δίπλα.
- Βάλε ένα θερμομέτρο πάνω σε κάθε χαρτόνι.
- Σημείωσε τη θερμοκρασία αρχής.
- Άφησέ τα στον ήλιο.
- Κατέγραψε τη θερμοκρασία:
  - κάθε 5 λεπτά
  - για 20 λεπτά

### Παρατήρηση

- Ποιο χαρτόνι ζεσταίνεται πιο γρήγορα;
- Ποιο παραμένει πιο δροσερό;

🕒 Σημείωσε τις τιμές.

🔴 Σκέψου σαν επιστήμονας (CER χωρίς φόβο)

- Τι νομίζεις ότι έδειξε το πείραμα;

• Πώς το ξέρεις;

- Γιατί πιστεύεις ότι έγινε αυτό;

### Τι μαθαίνουμε

Το χρώμα επηρεάζει το πόσο ζεσταίνεται κάτι στον ήλιο. Γι' αυτό:

- φοράμε ανοιχτόχρωμα ρούχα το καλοκαίρι
- χρησιμοποιούμε ανοιχτές ή ανακλαστικές τέντες

### ? Ερώτηση διερεύνησης

Αν έφτιαχνες μια καλοκαιρινή σκηνή ή τέντα:

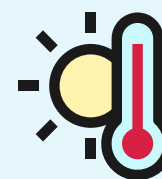
- ποιο χρώμα θα διάλεγες και πού θα τη τοποθετούσες;

⚠️ Ασφάλεια

- Δεν κοιτάμε ποτέ απευθείας τον ήλιο

- Δεν αγγίζουμε πολύ ζεστά αντικείμενα

- Αν ζεσταθεί πολύ, σταματάμε



# Ταξίδι στα μνημεία του τόπου μας



Είδαμε δέντρα, ακούσαμε πουλιά, μιλήσαμε για το αγρινό... Μα ξέρεις κάτι; Στα βουνά της Κύπρου δεν φυτρώνει μόνο η φύση· ρίζωσε και η πίστη, η παράδοση, οι ιστορίες των ανθρώπων.

Εκεί, μέσα στα πεύκα και στα έλατα, βρίσκεται ένα από τα πιο γνωστά μοναστήρια του τόπου μας: η Μονή Κύκκου. Είναι κομμάτι της ψυχής της Κύπρου, όπως τα δάση είναι η ανάσα της.

## Η Παράδοση της Μονής Κύκκου και της Εικόνας της Παναγίας

Ένα μοναστήρι ψηλά στο βουνό

Ψηλά στα βουνά του Τροόδους, μέσα στη φύση, βρίσκεται ένα από τα πιο γνωστά μοναστήρια της Κύπρου η **Ιερά Μονή Κύκκου**.

Το μοναστήρι χτίστηκε πριν από πολλά χρόνια, γύρω στον 11ο αιώνα, και είναι αφιερωμένο στην **Παναγία**. Από τότε μέχρι σήμερα, πολλοί άνθρωποι πηγαίνουν εκεί για να προσευχηθούν και να βρουν γαλήνη.

### ✦ Η θαυματουργή εικόνα της Παναγίας

Στη Μονή Κύκκου φυλάσσεται μια πολύ παλιά και ξεχωριστή εικόνα της Παναγίας.

Σύμφωνα με την παράδοση, την εικόνα αυτή τη ζωγράφισε ο **Ευαγγελιστής Λουκάς**.

Οι άνθρωποι πιστεύουν ότι η εικόνα είναι θαυματουργή και γι' αυτό τη σέβονται πολύ.

Η εικόνα είναι σκεπασμένη με αργυρό κάλυμμα και κανείς δεν την κοιτάζει απευθείας.

Οι πιστοί την προσκυνούν σκύβοντας με σεβασμό, δείχνοντας αγάπη και πίστη.

### Η ιστορία με τον ασκητή Ησαΐα

Παλιά, στο Τρόοδος ζούσε ένας ασκητής που λεγόταν Όσιος Ησαΐας. Ζούσε απλά και προσευχόταν μακριά από τον κόσμο.

Μια μέρα, ο τότε διοικητής της Κύπρου, ο Μανουήλ Βουτομιτήρης, πήγε για κυνήγι στο βουνό και χάθηκε. Εκεί συνάντησε τον ασκητή, αλλά δεν του έδωσε σημασία και δεν τον άκουσε.

Λίγο αργότερα, ο διοικητής αρρώστησε πολύ βαριά. Τότε κατάλαβε ότι έκανε λάθος και ζήτησε βοήθεια.

Ο ασκητής προσευχήθηκε για εκείνον και ο διοικητής έγινε καλά.

Από ευγνωμοσύνη, αποφάσισε να βοηθήσει να χτιστεί ένα μοναστήρι στη χάρη της Παναγίας, στο ίδιο βουνό.

### Πώς πήρε το όνομά της η Μονή Κύκκου

Για το όνομα «**Κύκκος**» υπάρχουν διάφορες ιστορίες.

Η πιο γνωστή λέει ότι οι άγγελοι τραγουδούσαν ένα τραγούδι που μιλούσε για το μοναστήρι:

«**Στο βουνό, στο βουνό του Κύκκου**

**θα χτιστεί μοναστήρι**

**κι όποιος προσκυνήσει εκεί**

**θα βρει τη σωτηρία».**

Έτσι, το μοναστήρι πήρε το όνομά του από αυτό το τραγούδι της παράδοσης.

### Τι μας διδάσκει αυτή η ιστορία

Η ιστορία της Μονής Κύκκου μας θυμίζει:

- τη σημασία του σεβασμού
- τη δύναμη της πίστης
- την αξία της ταπεινότητας

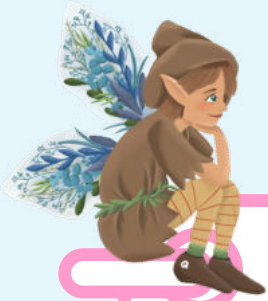
Σήμερα, η Μονή Κύκκου συνεχίζει να είναι ένας τόπος προσευχής, ιστορίας και παράδοσης για όλη την Κύπρο.

### Μικρή σκέψη:

Πώς δείχνουμε σεβασμό σε κάτι που θεωρούμε σημαντικό;

Ποιο μέρος σε κάνει εσένα να νιώθεις γαλήνη;



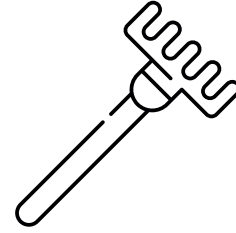


# Παράθυρο στην παράδοση

## Κύριες Δραστηριότητες των Προγόνων μας το μήνα Ιανουάριο

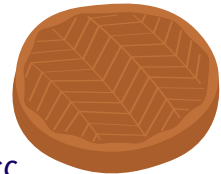
### Οι άντρες:

- Φρόντιζαν τα ζώα στο μαντρί: πρόβατα, κατσίκες, βόδια.
- Μάζευαν ξύλα για το τζάκι και την κουζίνα.
- Έφτιαχναν εργαλεία ή επισκεύαζαν τα γεωργικά σύνεργα.
- Έπαιρναν μέρος στον αγιασμό των υδάτων και στη ρίψη του Σταυρού στα Φώτα (6 Ιανουαρίου).



### Οι γυναίκες:

- Μαγείρευαν ζεστά φαγητά, όπως τραχανά και σούπες, για όλη την οικογένεια.
- Έπλεκαν ρούχα και κουβέρτες για να αντέξουν το κρύο.
- Έφτιαχναν γλυκά για τις γιορτές, όπως βασιλόπιτα και λουκουμάδες.
- Κρατούσαν το σπίτι καθαρό για να το «φωτίσει» ο αγιασμός.



### Τα παιδιά:

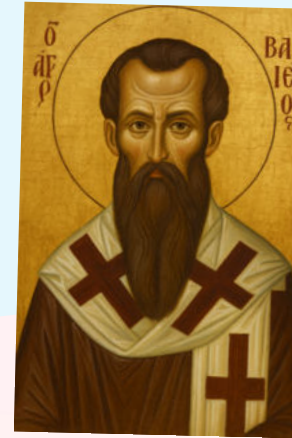
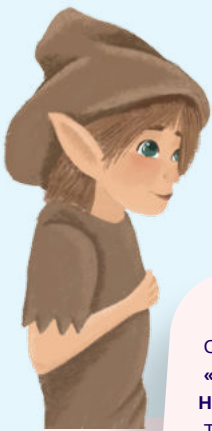
- Έπαιζαν κοντά στη φωτιά με απλά παιχνίδια: ξυλάκια, κούκλες, αυτοσχέδιες μπάλες.
- Έλεγαν «Καλημέρα τζ'αι τα Φώτα,  
τζ'αι την πλουμιστήραν πρώτα!»

στα σπίτια του χωριού, παίρνοντας κέρματα, ξηρούς καρπούς ή λουκούμια.

- Άκουγαν ιστορίες και παραμύθια από τους παππούδες και τις γιαγιάδες.



# Πρωτοχρονιά



Ο Κιού γυρίζει τις σελίδες του χρόνου και λέει:

**«Η Πρωτοχρονιά στην Κύπρο δεν ήταν ποτέ μόνο παιχνίδι και χαρά· ήταν ευλογία, πίστη και παράδοση».**

## Η Βασιλόπιτα και το Νόμισμα

Το βράδυ της παραμονής, οι νοικοκυρές έφτιαχναν τη βασιλόπιτα με το κρυμμένο νόμισμα, για να αναδειχθεί ο τυχερός της χρονιάς.

Μα η ιστορία της βασιλόπιτας πάει πολύ πιο πίσω...

## Η χριστιανική παράδοση

Όταν ο Άγιος Βασίλειος ήταν επίσκοπος Καισάρειας, ο έπαρχος της Καππαδοκίας πήγε να εισπράξει φόρους με σκληρότητα. Ο Άγιος ζήτησε από τους κατοίκους να συγκεντρώσουν ό,τι πολύτιμο είχαν για να τα προσφέρουν. Όμως, με θαυμαστό τρόπο, έπεισε τον έπαρχο να φύγει χωρίς να πάρει τίποτα.

Η επιστροφή των αντικειμένων στους κατόχους τους φαινόταν αδύνατη. Τότε, με συμβουλή του Αγίου, ζύμωσαν μικρές πίτες και έβαλαν μέσα σε καθεμία από ένα πολύτιμο αντικείμενο, από αυτά που μαζεύτηκαν για να δοθούν στον έπαρχο. Σαν από θαύμα, στον καθένα έτυχε ό,τι είχε δώσει!

Από τότε, στη γιορτή του Αγίου Βασιλείου, οι χριστιανοί φτιάχνουν βασιλόπιτα με νόμισμα, για καλοτυχία και ευλογία.

## Κόψιμο Βασιλόπιτας

Ο νοικοκύρης του σπιτιού σταυρώνει με μαχαίρι τη Βασικόπιτα και την κόβει σε τριγωνικά κομμάτια. Το πρώτο κομμάτι προσφέρεται στο Χριστό, το δεύτερο στους φτωχούς και το τρίτο στο νοικοκύρη και τα υπόλοιπα μοιράζονται σε όλα τα μέλη της οικογένειας ξεκινώντας από τον πιο μικρό μέχρι τον πιο μεγάλο.

## Το έθιμο με την ελιά και την αγάπη

Οι οικογένειες έριχναν φύλλα ελιάς στη φωτιά, επικαλούμενοι τον Άγιο Βασίλειο να δείξει αν ένα αγαπημένο πρόσωπο τους αγαπούσε.

Αν το φύλλο αναπηδούσε, η αγάπη ήταν αληθινή!

**«Άη Βασίλη βασιλιά, που περπατάς τζαί καλαντάς, δείξε τζαί φανέρωσε, αν μ' αγαπά ο (η) τάδε»**

## Το τραπέζι της παραμονής

Στο γιορτινό τραπέζι έβαζαν κόλλυβα, τη βασιλόπιτα με κερί, ένα ποτήρι κρασί, μια χτένια για τα γένια του Αγίου, ένα κλαδί ελιάς και το πουγγί του οικοδεσπότη. Όλα συμβόλιζαν ευλογία, υγεία και αφθονία.

## Άη Βασιλούθκια και Βασίλης

Παλιά στα χωριά υπήρχε ένα έθιμο, σύμφωνα με το οποίο έκαναν ένα ανθρωπάκι από ζυμάρι, ομοίωμα του Αγίου Βασιλείου (τα Άη Βασιλούθκια). Το ομοίωμα αυτό το έδιναν στα παιδιά την Πρωτοχρονιά για να φάνε. Ακόμη, στο Ριζοκάραπασο έφτιαχναν ένα ψωμί σε μορφή ανθρώπου και το ονόμαζαν Βασίλη. Παινούσαν μια κόκκινη κορδέλα και το φύλαγαν σαν γούρι μέχρι την επόμενη χρονιά.

## Το ποδαρικό και το ρόδι

Το πρωί της Πρωτοχρονιάς, ο νοικοκύρης αφού πήγαινε στη θεία λειτουργία και έπαιρνε και μαζί του ένα ρόδι, όταν επέστρεφε στίτι έσπαζε το λειτουργημένο ρόδι στην πόρτα, για να σκορπιστούν οι ρώγες και μαζί τους οι ευχές:

**Με υγεία, χαρά και ευλογία, όσες ρώγες τόση καλοχρονιά!**

Ο Κιού σου κλείνει το μάτι και ψιθυρίζει:

**Κάθε ρώγα, μια ευχή· κάθε έθιμο, μια γέφυρα ανάμεσα στο χτες και στο αύριο.**



## Θεοφάνεια και έθιμα



Κάθε χρόνο, στις 6 Ιανουαρίου, οι άνθρωποι σε όλη την Κύπρο γιορτάζουν τα Θεοφάνεια, που τα λέμε και Φώτα. Είναι μια μεγάλη γιορτή της Χριστιανοσύνης, που θυμίζει τη βάπτιση του Ιησού Χριστού στον Ιορδάνη ποταμό.

### Αγιασμός των νερών

Στις εκκλησίες γίνεται ο Μεγάλος Αγιασμός. Ο ιερέας αγιάζει το νερό και έπειτα ρίχνει τον Σταυρό στη θάλασσα, σε ποτάμι ή σε λίμνη. Νέοι και μεγαλύτεροι βουτούν στα παγωμένα νερά για να τον πιάσουν. Όποιος τον βρει πρώτος, πιστεύεται ότι παίρνει ευλογία και καλή τύχη για όλη τη χρονιά.

### Αγιασμός στα σπίτια

Τα παλιά χρόνια στα χωριά, μετά τον αγιασμό, ο ιερέας περνούσε από τα σπίτια των χωριών, ραντίζε με αγιασμό τις αυλές, τα δωμάτια και τα ζώα, για να φύγουν τα κακά πνεύματα και να είναι η χρονιά καθαρή και φωτεινή. Μαζί του πήγαιναν παιδιά με το σικλίν (δοχείο με αγιασμό) και ένα φαναράκι με φως.

### Τα ξεροτήανα και οι σκαλαπούνταροι

Οι γιαγιάδες και οι μαμάδες φτιάχνουν ζεστά ξεροτήανα (λουκουμάδες). Μερικά τα πετούν στη στέγη του σπιτιού για να τα φάνε οι σκανδαλιάρηδες σκαλαπούνταροι (καλικάντζαροι), ώστε να φύγουν και να μην κάνουν ζημιές. Συχνά λένε και το πείραγμα:

**«Τιτσίν, τιτσίν λουκάνικον,  
μας αίριν μαυρομάνικον,  
κομμάτιν ξεροτήανον,  
να φάμεν τζ'αι να φύουμεν.»**

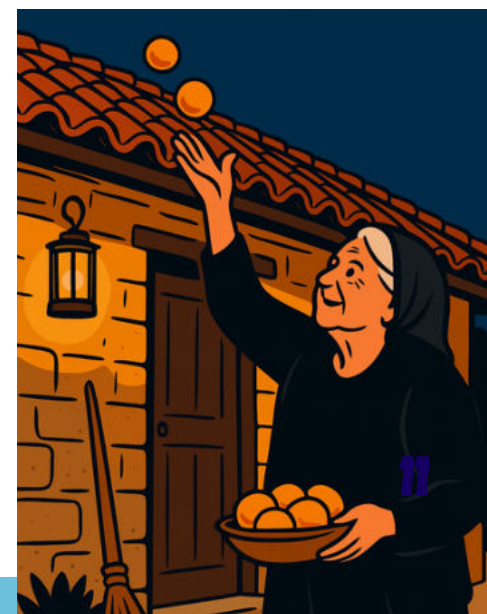
### Η πουλουστρίνα

Τα παιδιά γυρίζουν από σπίτι σε σπίτι και λένε:


**«Καλημέρα τζ'αι τα Φώτα,  
τζ'αι την πλουμιστήραν πρώτα!»**

Έτσι ζητούν τη πουλουστρίνα, δηλαδή ένα φιλοδώρημα.


Σήμερα συνήθως είναι χρήματα, αλλά παλιά ήταν ξηροί καρποί, ρόδια, αμύγδαλα ή σταφίδες.




# Παροιμίες Ιανουαρίου



Χιόνι πέφτει το Γενάρη χαρές θα  
'ναι τ' Αλωνάρη.



Του Γενάρη το φεγγάρι ήλιος της  
ημέρας μοιάζει.



Γενάρη μήνα κλάδευε, φεγγάρι μην  
κοιτάζεις.



Ζήτησε από τον παππού / γιαγιά να σου πουν και άλλες παροιμίες για  
τον Ιανουάριο και κατάγραψε τις εδώ:



---

---

---

---

---

---

---

---



# Γεύσεις παράδοσης μήνα



## Λουκουμάδες (Θεοφάνεια)

Λαογραφικό πλαίσιο: Στα Θεοφάνεια, μετά τον αγιασμό των υδάτων, οι γιαγιάδες έφτιαχναν ζεστούς λουκουμάδες με μέλι για να γλυκαθεί ο νέος χρόνος. Το έθιμο συμβόλιζε τη χαρά και το φως.

Σκάνναρε δίπλα για να βρεις την συνταγή

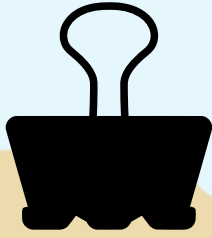


## Χριστόψωμο

Λαογραφικό πλαίσιο: Το έφτιαχναν από τα Χριστούγεννα ως την Πρωτοχρονιά. Ζυμωμένο με προζύμι και στολισμένο με σταυρό, συμβόλιζε την ευλογία του σπιτιού.



# Δέντρο Υπόσχεσης



## Το Δέντρο της Υπόσχεσης της Τάξης

Ο Κιού σάς καλεί όλους:

«Τώρα που μάθαμε τόσα για τη φύση, ήρθε η ώρα να ενώσουμε τις δυνάμεις μας! Θα φτιάξουμε όλοι μαζί ένα μεγάλο

**Δέντρο Υπόσχεσης**, για να δείξουμε πως νοιαζόμαστε για τον κόσμο μας.»

### Βήματα:

- Σχεδιάστε όλοι μαζί στον πίνακα ή σε μεγάλο χαρτόνι ένα μεγάλο δέντρο με γερά κλαδιά.
- Φτιάξτε φύλλα από χρωματιστό χαρτί (ή ζητήστε από κάθε παιδί να τα ζωγραφίσει μόνο του).
- Σε κάθε φύλλο γράψτε ή ζωγραφίστε μια προσωπική υπόσχεση για τη φύση.

### Παράδειγμα:

«Θα μαζεύω τα σκουπίδια μου στο δάσος.»

«Θα ποτίζω τα φυτά στο σπίτι.»

«Θα προστατεύω τα ζώα.»

- Κολλήστε τα φύλλα πάνω στο δέντρο.
- Δώστε στο δέντρο έναν τίτλο, π.χ.

«Οι Υποσχέσεις μας για τη Φύση» ή

«Είμαστε Φύλακες της Γης».

### Τι κερδίζετε:

- Το δέντρο γίνεται ένα ομαδικό έργο τέχνης.
- Κάθε παιδί βλέπει ότι η δική του υπόσχεση έχει θέση και αξία.
- Η τάξη αποκτά το δικό της σύμβολο αγάπης για τη φύση.

Ο Κιού σάς χαμογελάει και λέει:

«Ένα φύλλο μόνο του είναι μικρό. Μα όταν ενωθούν όλα, κάνουν ένα δέντρο δυνατό, γεμάτο ζωή. Έτσι κι εμείς: μαζί μπορούμε να φροντίσουμε τον κόσμο μας!»



# Ημερολόγιο Φύσης

## Ημερολόγιο Φύσης – Ιανουάριος

### Πράσινη Απόδραση στο Τρόοδος

Όνομα: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Τοποθεσία: \_\_\_\_\_

### Καιρός

☀️ Ήλιος ☁️ Λίγα σύννεφα ☁️ Συννεφιά ❄️ Χιόνι 🌧️ Βροχή

Θερμοκρασία: \_\_\_\_\_ °C

### Τι παρατήρησα;

#### Τι είδα;

·3 φυτά που είδα: \_\_\_\_\_

·2 ζώα ή πουλιά ή ίχνη τους: \_\_\_\_\_

·1 μικρό μυστικό της φύσης (μανιτάρι, βρύα, πέτρα, έντομο...)

#### Τι άκουσα;

(π.χ. πουλιά, νερό που τρέχει, αέρας, βήματα...)

#### Τι μύρισα;

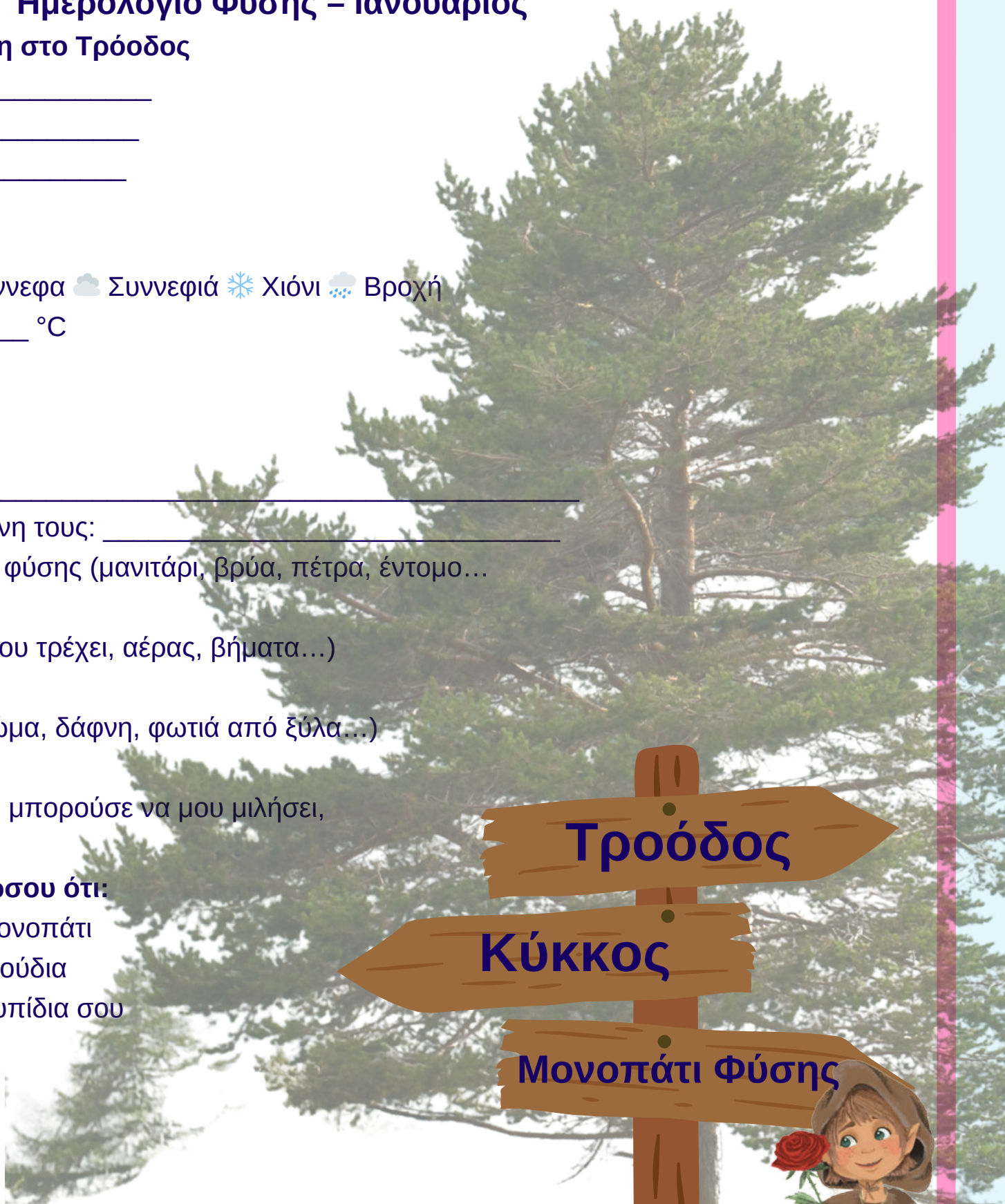
(π.χ. πεύκο, υγρό χώμα, δάφνη, φωτιά από ξύλα...)

#### Μικρή Σκέψη

«Αν ένα δέντρο/ζώο μπορούσε να μου μιλήσει, θα μου έλεγε...»

#### Πριν φύγεις βεβαιώσου ότι:

- Σεβάστηκες το μονοπάτι
- Δεν έκοψες λουλούδια
- Μάζεψες τα σκουπίδια σου



Τρόοδος

Κύκκος

Μονοπάτι Φύσης



# Αναστοχασμός

## ★ Αναστοχασμός (τι έκανα / τι έμαθα):

- Τι καινούριο έμαθα για τη φύση αυτό τον μήνα;
- Ποια δραστηριότητα μου άρεσε περισσότερο και γιατί;
- Αν έπρεπε να πω σε έναν φίλο μου κάτι που έμαθα, τι θα του έλεγα;

## ★ Σύνδεση (σχέση με εμένα)

- Ποιο φυτό ή ζώο με εντυπωσίασε και τι μου θύμισε;
- Αν ήμουν δέντρο, τι θα ήθελα να μου δώσουν οι άνθρωποι;
- Πώς μπορώ να γίνω «φύλακας» στη γειτονιά μου ή στο σπίτι μου;

## ★ Δράση (υπόσχεση για το μέλλον)

- Ποιο μικρό βήμα θα κάνω αυτόν τον μήνα για να βοηθήσω τη φύση;
- Αν ο Κιού με ρωτούσε «ποιον σπόρο φροντίζεις μέσα σου;» τι θα του απαντούσα;
- Τι θα ήθελα να δοκιμάσω διαφορετικά τον επόμενο μήνα για να συνεισφέρω στην προστασία του περιβάλλοντος;



## Συμβουλή Μήνα

Προστάτευσε το Περιβάλλον είναι ο Κόσμος σου είναι το Παρόν και το Μέλλον σου.

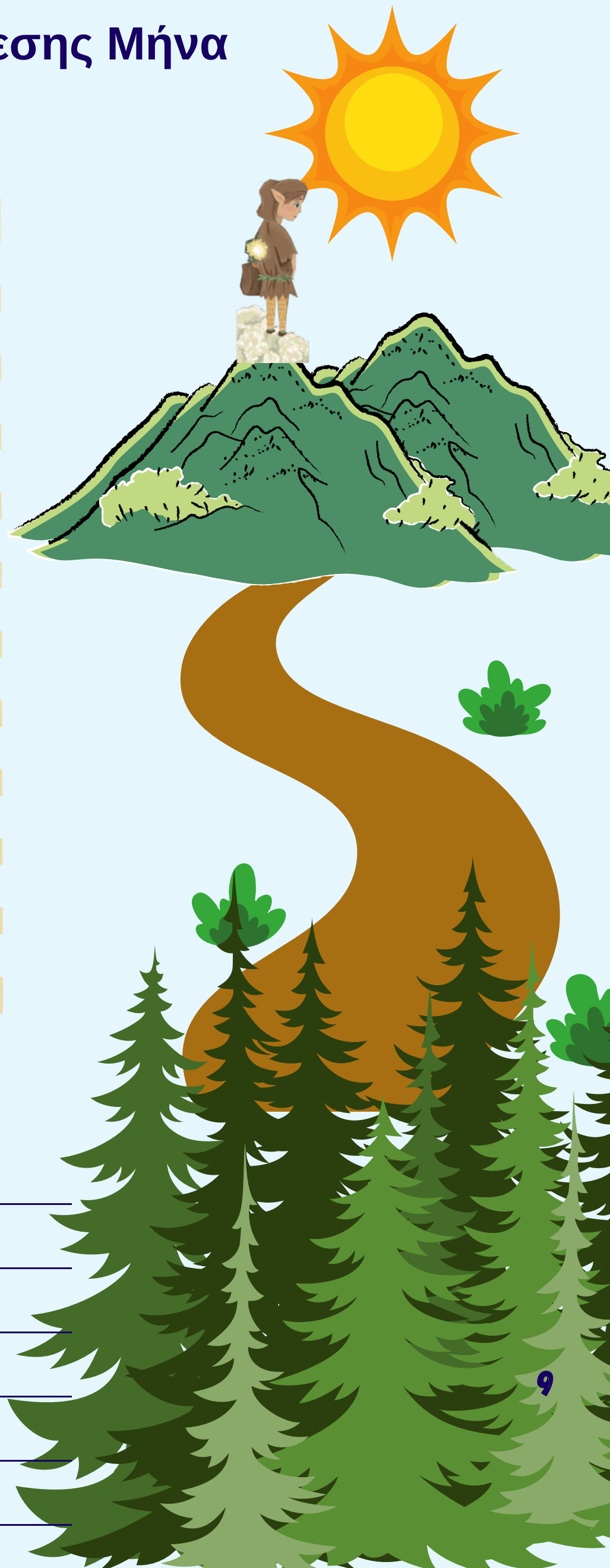
# Σπόρος Υπόσχεσης Μήνα

Κοίτα... όπως αυτός ο σπόρος χρειάζεται αγάπη και φροντίδα για να γίνει δέντρο, έτσι κι η φύση χρειάζεται εσένα.

Κλείσε τα μάτια, διάλεξε μια υπόσχεση και φύτεψέ την μέσα σου.

Μπορεί να είναι μικρή όπως για παράδειγμα να σβήνεις το φως όταν φεύγεις από το δωμάτιο, να μην πετάς χαρτιά στο δρόμο, να ποτίζεις ένα φυτό.

Ό,τι κι αν είναι, είναι δικό σου. Και κάθε φορά που θυμάσαι τον σπόρο σου, να ξέρεις ότι μεγαλώνει μαζί σου.



Υπόσχομαι να :

---

---

---

---

---

---

A graphic of a spiral-bound notebook with a light blue cover and a white page. The spiral binding is pink and located at the top. The page is framed by a thick blue border.

**Σχέδιο του μήνα!**

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις



# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

#### Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

- <https://kykpee.org/quercusalnifolia-poech/>
- [https://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf/7DBA831578C5A6DCC22581070041826F/\\$file/ATTPA4AM.pdf](https://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf/7DBA831578C5A6DCC22581070041826F/$file/ATTPA4AM.pdf)
- <https://www.polignosi.com/cgibin/hweb?-A=6603&-V=limmata>
- <https://pandoteira.cy/el/%CE%BB%CE%B1%CF%84%CE%B6%CE%B9%CE%AC-%CE%B7-%CF%84%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE-%CE%B2%CE%B5%CE%BB%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CF%87%CF%81%CF%85%CF%83%CF%8C%CF%82-%CE%B3/>
- <https://www.gov.cy/moa/afieromata/rigani-i-kardiofylli-ena-fyto-kosmima-ton-kypriakon-voynon/>
- [https://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf/CDA39B728D54EEAAC225810800356E03/\\$file/%CE%A4%CE%BF%20%CE%95%CE%B8%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C%20%CE%94%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BA%CF%8C%20%CE%A0%CE%AC%CF%81%CE%BA%CE%BF%20%CE%A4%CF%81%CE%BF%CF%8C%CE%B4%CE%BF%CF%85%CF%82.pdf](https://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf/CDA39B728D54EEAAC225810800356E03/$file/%CE%A4%CE%BF%20%CE%95%CE%B8%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C%20%CE%94%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BA%CF%8C%20%CE%A0%CE%AC%CF%81%CE%BA%CE%BF%20%CE%A4%CF%81%CE%BF%CF%8C%CE%B4%CE%BF%CF%85%CF%82.pdf)
- <https://www.polignosi.com/cgibin/hweb?-A=10472&-V=limmata>
- <http://www.troodos-geo.org/cgibin/hweb?-A=13,printer.html&-V=webcontent>
- [https://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf/4A7F8163EC9F0B62C2258108001C8DC7/\\$file/%CE%A4%CE%BF%20%CE%9A%CF%85%CF%80%CF%81%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8C%20%CE%91%CE%B3%CF%81%CE%B9%CE%BD%CF%8C.pdf](https://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf/4A7F8163EC9F0B62C2258108001C8DC7/$file/%CE%A4%CE%BF%20%CE%9A%CF%85%CF%80%CF%81%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8C%20%CE%91%CE%B3%CF%81%CE%B9%CE%BD%CF%8C.pdf) <https://kykpee.org/ovis-orientalis-ophion/>
- <https://monikykkou.org.cy/istoriko-monis/>
- <https://www.polignosi.com/cgibin/hweb?-A=12988&-V=limmata>
- <https://larnakaonline.com.cy/2019/12/30/esy-ksereis-ta-kypriaka-ethima-tis-protochronias/>
- [https://www.moa.gov.cy/moa/da/da.nsf/All/F40272E8100C2F36C225871F0038C8ED/\\$file/ParadosiakaParaskevasmata.pdf?OpenElement](https://www.moa.gov.cy/moa/da/da.nsf/All/F40272E8100C2F36C225871F0038C8ED/$file/ParadosiakaParaskevasmata.pdf?OpenElement)