





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 πλανήτης 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

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

## Σημείωση – Όροι Χρήσης Εκπαιδευτικού Υλικού & Αποποίηση Ποινικής και Αστικής Ευθύνης

### (Μηνιαίο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα & Δράσεις Εντός Σχολείου)

Το παρόν υλικό αποτελεί μέρος μηνιαίας εκπαιδευτικής αποστολής στο πλαίσιο του προγράμματος Kids Community – Q Gardens Cyprus, με σκοπό την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και τη γνωριμία των μαθητών με τη Φύση της Κύπρου. Παρέχεται δωρεάν και έχει παιδαγωγικό, ενημερωτικό και υποστηρικτικό χαρακτήρα.

Το υλικό αξιοποιείται συμπληρωματικά στο Αναλυτικό Πρόγραμμα και δεν αντικαθιστά σχολικά εγχειρίδια, θεσμοθετημένες οδηγίες ή επίσημες εγκυκλίους του Υπουργείου Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας.

Η αποστολή του υλικού και η υλοποίηση δράσεων στο σχολείο δεν συνιστούν σύμβαση παροχής εκπαιδευτικών υπηρεσιών ούτε δημιουργούν οποιαδήποτε νομική ή οικονομική υποχρέωση μεταξύ του φορέα αποστολής και της σχολικής μονάδας, εκτός εάν υπάρχει ξεχωριστή γραπτή συμφωνία.

Η χρήση και εφαρμογή του υλικού πραγματοποιείται αποκλειστικά με την παιδαγωγική κρίση και υπό την ευθύνη του/της εκπαιδευτικού και της σχολικής μονάδας, σύμφωνα με τις ανάγκες της τάξης και τις ισχύουσες σχολικές διαδικασίες.

Ο/Η δημιουργός και ο φορέας διάθεσης του υλικού δεν φέρουν οποιαδήποτε αστική ή ποινική ευθύνη για τον τρόπο εφαρμογής του, για τυχόν ατυχήματα, τραυματισμούς ή ζημιές που ενδέχεται να προκύψουν κατά την υλοποίηση δραστηριοτήτων, καθώς και για οποιαδήποτε παράλειψη τήρησης των κανόνων ασφάλειας, επίβλεψης και προστασίας που ισχύουν στη σχολική μονάδα.

Οποιαδήποτε δραστηριότητα περιλαμβάνει κίνηση μαθητών, χρήση φυσικών υλικών (χώμα, φυτά, κομποστοποίηση), ή επαφή με αρωματικά φυτά και υλικά περιβάλλοντος, υλοποιείται μόνο με κατάλληλη επίβλεψη και τήρηση των κανόνων υγείας και ασφάλειας του σχολείου. Το σχολείο οφείλει να λαμβάνει υπόψη πιθανές αλλεργίες ή ευαισθησίες μαθητών, καθώς και να εφαρμόζει τις σχετικές διαδικασίες προστασίας ανηλίκων.

Το περιεχόμενο παρέχεται ως εκπαιδευτικό υλικό γενικής χρήσης («ως έχει»). Παρότι έχει καταβληθεί προσπάθεια για επιστημονική ακρίβεια και επικαιροποίηση, ενδέχεται να υπάρξουν διαφοροποιήσεις ή ανάγκη μελλοντικής αναθεώρησης. Η τελική αξιολόγηση της καταλληλότητας του υλικού και της εφαρμογής του γίνεται από τον/την εκπαιδευτικό.

Το παρόν υλικό δεν προϋποθέτει συλλογή ή επεξεργασία προσωπικών δεδομένων μαθητών. Οποιαδήποτε φωτογράφιση ή βιντεοσκόπηση δραστηριοτήτων (εντός ή εκτός σχολείου), καθώς και οποιαδήποτε δημοσιοποίηση υλικού (π.χ. εικόνες, βίντεο, ηχογραφήσεις ή παρουσιάσεις μαθητών), πραγματοποιείται αποκλειστικά σύμφωνα με την πολιτική της σχολικής μονάδας και μόνο εφόσον υπάρχει σχετική γονική/κηδεμονική συγκατάθεση, όπως προβλέπεται από την ισχύουσα νομοθεσία περί προστασίας προσωπικών δεδομένων (GDPR).

Σε περίπτωση δημιουργικών δράσεων ή διαγωνισμών (π.χ. δημιουργία τραγουδιού από μαθητές με θέμα τη Φύση της Κύπρου), η συμμετοχή πραγματοποιείται με ευθύνη της σχολικής μονάδας και υπό την επίβλεψη του/της εκπαιδευτικού. Τυχόν βραβεύσεις ή δώρα έχουν αποκλειστικά συμβολικό/εκπαιδευτικό χαρακτήρα και δεν δημιουργούν οποιαδήποτε οικονομική ή άλλη νομική αξίωση.

Η χρήση του παρόντος υλικού συνεπάγεται την πλήρη και ανεπιφύλακτη αποδοχή των πιο πάνω όρων.

Επιπρόσθετοι διεκρινηστικοί όροι:

1. Ο/η δημιουργός και ο φορέας διάθεσης του υλικού δεν φέρουν καμία ευθύνη για παραβίαση των υποχρεώσεων προστασίας δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα από πλευράς του σχολείου ή τρίτων. Η συμμόρφωση με την ισχύουσα νομοθεσία περί προσωπικών δεδομένων (GDPR) αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του σχολείου.
2. Με τη χρήση του παρόντος υλικού, το σχολείο και οι εκπαιδευτικοί δηλώνουν ότι έχουν διαβάσει, κατανοήσει και αποδεχθεί πλήρως τους όρους της παρούσας αποποίησης και παιδαγωγικής διευκρίνισης.
3. Το σχολείο οφείλει να διασφαλίζει ότι όλες οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται σύμφωνα με τις ισχύουσες διαδικασίες υγείας και ασφάλειας, και ο/η δημιουργός ή ο φορέας διάθεσης του υλικού δεν φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν ατυχήματα, τραυματισμούς ή ζημιές που τυχόν προκύψουν κατά τη χρήση του υλικού.
4. Το περιεχόμενο παρέχεται ως εκπαιδευτικό υλικό γενικής χρήσης «ως έχει», χωρίς οποιαδήποτε εγγύηση. Η αξιολόγηση της καταλληλότητας, της αποτελεσματικότητας και των παιδαγωγικών αποτελεσμάτων του υλικού αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του/της εκπαιδευτικού που το χρησιμοποιεί.





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



Απρίλιος

# Απρίλιος



Μικρέ μου φύλακα,  
ο Μάρτης σου έδειξε τα πρώτα μυστικά της άνοιξης. Σου έμαθε πως η  
γη δεν ξυπνά απότομα, αλλά σιγά-σιγά... με άρωμα, με φως, με  
μικρά λουλούδια που βρίσκουν θάρρος να ανθίσουν.

Και τώρα έρχεται ο Απρίλης.

Ο Απρίλης δεν κρατά μόνο μια υπόσχεση. Την ανοίγει. Η Κύπρος  
γεμίζει χρώματα, οι αυλές μοσχοβολούν, τα βουνά και τα χωράφια  
ντύνονται με ζωή, και ο αέρας μοιάζει να κουβαλά τραγούδια από  
πουλιά, μέλισσες και άνθη.

Είναι ο μήνας που η φύση δεν μας ψιθυρίζει μόνο. Μας καλεί πιο  
κοντά. Να παρατηρήσουμε, να χαρούμε, να ευχαριστήσουμε, να  
καταλάβουμε πως κάθε λουλούδι, κάθε άρωμα, κάθε μικρό πλάσμα  
γύρω μας είναι μέρος ενός μεγάλου θαύματος.

Ο Απρίλης μάς θυμίζει κάτι πολύ όμορφο: όταν η ζωή φροντίζεται με  
αγάπη, δεν ανθίζει μόνο για τον εαυτό της... ανθίζει για να  
προσφέρει.

Είσαι έτοιμος/η να συνεχίσουμε το ταξίδι; Να γεμίσουμε την καρδιά  
μας με τα χρώματα του Απριλίου και να ανακαλύψουμε  
πώς η φύση της Κύπρου γιορτάζει τη ζωή;



# Γνωρίζω τα Αρωματικά Φυτά



Τον Ιανουάριο γνωρίσαμε τα αρωματικά φυτά και μάθαμε ότι κρύβουν άρωμα, γεύση και δύναμη.

Τον Φεβρουάριο παρατηρήσαμε πως μεγαλώνουν με υπομονή, σιωπηλά και σταθερά.

Τον Μάρτιο ήρθε το πρώτο άρωμα της άνοιξης και η γη άρχισε να ανθίζει.

Και τώρα... ήρθε ο Απρίλης. Ο μήνας των λουλουδιών, των χρωμάτων και της ζωντανής μυρωδιάς της γης.

Αυτόν τον μήνα θα γνωρίσουμε τον δυόσμο.

Ο δυόσμος είναι ένα φυτό δροσερό, ζωηρό και γεμάτο ενέργεια. Απλώνεται γρήγορα, μοσχοβολά έντονα και γεμίζει κήπους, αυλές και γλάστρες με ζωή.

Τα φύλλα του είναι μακρόστενα, αρωματικά και λίγο τριχωτά. Αν τα αγγίξεις απαλά και τα μυρίσεις, θα νιώσεις μια καθαρή, φρέσκια και πιπεράτη μυρωδιά.

Ο δυόσμος αγαπά το νερό και θέλει φροντίδα για να μένει δροσερός και ζωηρός. Μπορεί να μεγαλώσει γρήγορα και να απλώσει τις ρίζες του γύρω-γύρω, σαν να θέλει να γεμίσει κάθε γωνιά με άρωμα.

Γι' αυτό πολλοί τον φυτεύουν σε γλάστρα, ώστε να τον έχουν κοντά τους στην κουζίνα, στο μπαλκόνι ή στην αυλή.

Ο δυόσμος δεν είναι μόνο νόστιμος. Είναι και πολύτιμος. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική, σε ροφήματα, στην παράδοση και σε μικρές καθημερινές φροντίδες του σπιτιού.

Ο Κιού σου ψιθυρίζει: «Η άνοιξη δεν ανθίζει μόνο με χρώματα. Ανθίζει και με αρώματα που ξυπνούν τη μνήμη και τη χαρά.»

Κρατάς ένα μικρό φυλλαράκι δυόσμου στα χέρια σου. Το μυρίζεις. Και τότε καταλαβαίνεις... μερικά φυτά δεν γεμίζουν μόνο τον τόπο με άρωμα. Γεμίζουν και την καρδιά με φρεσκάδα.

## Λίγη γνώση

**Δυόσμος Επιστημονική ονομασία:**

**Mentha spicata Οικογένεια: Χειλανθή (Lamiaceae)**

**Ο δυόσμος:**

- είναι αρωματικό, πολυετές και ριζοματώδες φυτό
- συνήθως φτάνει περίπου τα 30 εκ., αλλά μπορεί να μεγαλώσει περισσότερο
- έχει λογχοειδή, αρωματικά, ελαφρώς τριχωτά φύλλα
- βγάζει μικρά λευκά, ροζ ή λιλά άνθη στις κορυφές των βλαστών
- ανθίζει από τον Μάιο έως τον Σεπτέμβριο
- αγαπά τις ηλιόλουστες ή ημισκιερές θέσεις
- χρειάζεται χώμα με καλή αποστράγγιση και αρκετό νερό
- πολλαπλασιάζεται κυρίως με ριζώματα

**Πού τον βρίσκουμε;** Ο δυόσμος φυτρώνει σε υγρούς τόπους και συχνά καλλιεργείται σε γλάστρες, αυλές και κήπους.

**Χρήσεις:**

- Στη μαγειρική: σε φαγητά, σαλάτες, αφεψήματα και αρωματικά πιάτα
- Στο σπίτι: για ωραίο άρωμα και φρεσκάδα
- Στη φύση: τα άνθη του βοηθούν έντομα που επισκέπτονται τα λουλούδια

**Ξέρεις ότι;** Αν κορφολογούμε συχνά τον δυόσμο, φουντώνει περισσότερο και γίνεται πιο πλούσιος.



Ο δυόσμος μας θυμίζει πως η ζωή απλώνεται όταν τη φροντίζουμε με αγάπη.



**Δραστηριότητα**  
**(Προσοχή σε περίπτωση αλλεργίας)**  
«Το άρωμα της άνοιξης»

1. Παρατηρούμε ένα φυλλαράκι δυόσμου.
2. Το αγγίζουμε απαλά με τα δάχτυλά μας.
3. Το μυρίζουμε προσεκτικά.
4. Γράφουμε ή λέμε: Τι μου θυμίζει αυτό το άρωμα;

# Γνωρίζω τα Αρωματικά Φυτά

## Μαθαίνοντας τα πάντα για τον Δυόσμο!

«Ηδύοσμον, οι δε μίνθην...» Έτσι αναφερόταν ο Διοσκουρίδης στον δυόσμο πριν από πολλούς αιώνες, δείχνοντάς μας πως αυτό το μικρό αρωματικό φυτό ήταν γνωστό και αγαπητό ήδη από την αρχαιότητα. Τι γνωρίζουμε για την πορεία, τους μύθους και την ιστορία του δυόσμου από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα; Η ιστορία του δυόσμου ξεκινά πολύ παλιά. Η παρουσία του χάνεται μέσα στους αιώνες, αφού πολλοί λαοί τον γνώρισαν, τον καλλιεργήσαν και τον αγάπησαν για το άρωμα και τις χρήσεις του. Στην αρχαιότητα, ο δυόσμος θεωρούνταν πολύτιμο φυτό. Μεγάλοι αρχαίοι γιατροί, όπως ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος, τον ανέφεραν συχνά ως φυτό με ξεχωριστό άρωμα και σημαντική αξία στην καθημερινή ζωή και στις θεραπευτικές πρακτικές της εποχής.

## Ο μύθος της Μίνθης

Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, η Μίνθη ήταν μια νύμφη που αγάπησε ο Πλούτωνας, ο θεός του κάτω κόσμου. Η Περσεφόνη, ζηλεύοντας, τη μεταμόρφωσε σε φυτό. Τότε ο Πλούτωνας, θέλοντας να της χαρίσει κάτι αιώνιο, της έδωσε το ξεχωριστό άρωμα που γνωρίζουμε σήμερα. Έτσι, ο δυόσμος δεν είναι μόνο ένα αρωματικό φυτό είναι και ένα φυτό που κουβαλά μύθο.

## Ο δυόσμος στην αρχαία ζωή

Οι αρχαίοι Αθηναίοι χρησιμοποιούσαν φύλλα δυόσμου για να αρωματίζουν το σώμα τους και το νερό του λουτρού τους. Λέγεται ακόμη πως έτριβαν τα τραπέζια τους με δυόσμο πριν από το φαγητό, γιατί πίστευαν ότι βοηθούσε στην καλή όρεξη και στη χώνεψη. Με αυτόν έφτιαχναν και αρωματικά μύρα.

Ο δυόσμος σε άλλους πολιτισμούς

Ο δυόσμος ήταν γνωστός και σε άλλους μεγάλους πολιτισμούς.

- Οι Ασσύριοι και οι Βαβυλώνιοι τον χρησιμοποιούσαν για το στομάχι.
- Οι Αιγύπτιοι πίστευαν ότι είχε πολλές ωφέλιμες ιδιότητες και το ρόφημά του ήταν ιδιαίτερα γνωστό στην Ανατολή.
- Στις αιγυπτιακές πυραμίδες έχουν βρεθεί αποξηραμένα φύλλα του.
- Στην Αρχαία Αίγυπτο χρησιμοποιούσαν ακόμη και οδοντόκρεμες με δυόσμο.
- Οι Άραβες και οι Κινέζοι αρωμάτιζαν με δυόσμο το νερό του μπάνιου τους και απέδιδαν σε αυτόν πολλές ευεργετικές ιδιότητες.
- Το τσάι δυόσμου ήταν αγαπημένο ρόφημα στην Ανατολή και παραμένει διάσημο μέχρι σήμερα.

## Ο δυόσμος πιο κοντά μας

Στην Κρήτη, ο δυόσμος λέγεται συχνά και βάλσαμο και χρησιμοποιείται σε γλυκά, ιδιαίτερα σε συνταγές με ανθότυρο. Παλαιότερα, οι παππούδες συνήθιζαν να κόβουν ένα μικρό κλωνάρι και να το βάζουν στο τσεπάκι τους για να μοσχοβολούν.

Στην Αγγλία και στη Γαλλία, από παλιά χρησιμοποιούσαν κρέμες δυόσμου για τον καθαρισμό των δοντιών, ενώ οι Άγγλοι έγιναν γνωστοί και για τις σάλτσες τους με δυόσμο.

## Πόσα ονόματα μπορεί να έχει ο δυόσμος;

Εμείς τον λέμε απλά δυόσμο. Όμως, ανάλογα με την εποχή, τον τόπο και τη χρήση του, τον συναντάμε και με άλλα ονόματα.

Η πιο γνωστή επιστημονική του ονομασία είναι: *Mentha spicata* L.

Θα τον ακούσουμε ακόμη ως:

Ηδύοσμος, Μίνθη η σταχυώδης, Ηδύοσμος ο μακρόφυλλος, Αγριόδυοσμος,

Πράσινη μέντα, *Menthe viridis* Βασιλικός της Βηθλεέμ, Μέντα της Παναγίας

Το κάθε όνομα κουβαλά και ένα μικρό κομμάτι ιστορίας.

## Μικρό μήνυμα για σένα

Ο δυόσμος μάς θυμίζει πως ακόμη και ένα μικρό φυτό μπορεί να ταξιδεύει μέσα στους αιώνες, να ζει σε μύθους, σε σπίτια, σε κήπους, σε συνταγές και σε αναμνήσεις. Κάθε άρωμα της φύσης κρύβει μια ιστορία που αξίζει να θυμόμαστε.



## Το δάσος του Πενταδακτύλου

Αυτόν τον μήνα ταξιδεύουμε στον Πενταδάκτυλο, τη μακρόστενη οροσειρά που απλώνεται στη βόρεια Κύπρο και αποτελεί ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα τοπία του νησιού. Η ονομασία του συνδέεται με μία κορυφή που μοιάζει σαν παλάμη με πέντε δάκτυλα, ενώ ένας παλιός θρύλος τη συνδέει με τον Διγενή.

Ο Πενταδάκτυλος δεν ξεχωρίζει μόνο για τη μορφή του. Είναι τόπος άγριας ομορφιάς, απόκρημνων βράχων, δασωμένων πλαγιών, σπάνιας χλωρίδας και μεγάλου πολιτισμικού πλούτου. Στην οροσειρά συναντούμε κορυφές, κάστρα, παλιά μοναστήρια και τοπία που ενώνουν τη φύση με την ιστορία της Κύπρου.

Στις ψηλότερες πλαγιές φυτρώνουν αγριόπευκα και κυπαρίσσια, ενώ χαμηλότερα συναντούμε θάμνους και αρωματικά φυτά, όπως θυμάρι, μαζί με αγριοελιές και αγριοχαρουπιές.

Ο Πενταδάκτυλος είναι ακόμη σημαντικός γιατί φιλοξένησε ασκητές, μοναχούς και πολλά μοναστήρια, γι' αυτό έχει ονομαστεί και «βουνό της Παναγίας». Στην οροσειρά και στις πλαγιές της υπήρξαν πολλά μοναστήρια, από τα οποία τα περισσότερα ήταν αφιερωμένα στην Παναγία.

Είναι ένας τόπος που μας θυμίζει πως η φύση δεν είναι μόνο όμορφη. Είναι και φορέας μνήμης, ιστορίας, θρύλων και ζωής.

## Στον Πενταδάκτυλο συναντούμε:

### Κορυφές και γνωστά σημεία

Καντάρα, Βουφαβέντο, Άγιος Ιλαρίωνας, Κυπαρισσόβουνος, Κόρνος

### Δάση και φυτά

αγριόπευκα, κυπαρίσσια, αγριοελιές, αγριοχαρουπιές, θυμάρι και άλλα αρωματικά φυτά

### Σημεία ιστορίας και παράδοσης

- παλιά μοναστήρια της οροσειράς
- τόπους άσκησης και προσευχής
- μεσαιωνικά κάστρα χτισμένα σε απόκρημνους βράχους

### Γιατί είναι σημαντικός;

Ο Πενταδάκτυλος είναι σημαντικός γιατί:

- αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά φυσικά τοπία της Κύπρου
- έχει ιδιαίτερη φυσική, γεωλογική και κλιματολογική αξία
- φιλοξενεί χλωρίδα με ιδιαίτερο ενδιαφέρον, ακόμη και ενδημικά φυτά
- συνδέει τη φύση με την ιστορία, τη θρησκευτική παράδοση και τους θρύλους του τόπου

### Μικρό πλαίσιο γνώσης

Ξέρεις ότι; Η οροσειρά του Πενταδακτύλου εκτείνεται κατά μήκος της βόρειας πλευράς της Κύπρου, από την περιοχή του Κορμακίτη μέχρι το ακρωτήριο του Αποστόλου Ανδρέα.

### Μήνυμα

Ο Πενταδάκτυλος μας μαθαίνει πως ένα βουνό μπορεί να κρατά μέσα του δάση, αρώματα, θρύλους, κάστρα, προσευχές και μνήμη. Και πως όταν γνωρίζουμε τη φύση του τόπου μας, μαθαίνουμε καλύτερα και την ψυχή του.



## Η χλωρίδα και η πανίδα του Πενταδακτύλου

Ο Πενταδάκτυλος δεν είναι μόνο ένα εντυπωσιακό βουνό της Κύπρου. Είναι ένας τόπος γεμάτος ζωή. Στις πλαγιές, στα βράχια, στις χαράδρες και στα μικρά ανοίγματα του τοπίου βρίσκουν καταφύγιο πολλά φυτά και ζώα, μικρά και μεγάλα. Η οροσειρά αυτή αποτελεί σημαντικό φυσικό θησαυρό, με οικοσυστήματα, ενδημικά είδη και πολλά προστατευόμενα είδη χλωρίδας και πανίδας.

Η ιδιαίτερη αξία του Πενταδακτύλου οφείλεται στο ασβεστολιθικό του έδαφος, στα διαφορετικά υψόμετρα, στα μικροκλίματα και στις πολλές φυσικές του κρυψώνες. Αυτές οι συνθήκες βοηθούν να αναπτύσσονται ξεχωριστά φυτά και να ζουν πολλά είδη ζώων και πουλιών. Σε μελέτες για την περιοχή έχουν καταγραφεί τύποι οικοσυστημάτων της ευρωπαϊκής οδηγίας οικοτόπων, αλλά και 16 ενδημικά είδη που δεν βρίσκονται πουθενά αλλού στον κόσμο, ενώ έχουν αναφερθεί και πολλά προστατευόμενα πουλιά και μεταναστευτικά είδη.



Ο φυσικός πλούτος της Κύπρου γενικότερα δημιουργήθηκε μέσα από πολύ μακρά εξέλιξη, επηρεασμένη από το κλίμα του νησιού, τη θέση του ανάμεσα σε τρεις ηπείρους, τη μακρόχρονη νησιωτική απομόνωση και την ανθρώπινη παρουσία. Αυτοί οι ίδιοι λόγοι εξηγούν γιατί η Κύπρος έχει τόσο ξεχωριστή πανίδα και χλωρίδα.

Ο Πενταδάκτυλος, λοιπόν, μας θυμίζει κάτι πολύ σημαντικό: η φύση της Κύπρου δεν είναι μόνο όμορφη. Είναι σπάνια, εύθραυστη και πολύτιμη. Γι' αυτό χρειάζεται γνώση, σεβασμό και προστασία, ιδιαίτερα σήμερα που η περιοχή έχει δεχθεί σοβαρές πιέσεις από λατομικές δραστηριότητες και απώλεια οικοτόπων.

**Ο Πενταδάκτυλος και γενικά η φύση της Κύπρου μας διδάσκουν ότι κάθε φυτό και κάθε ζώο έχει τη δική του θέση στον κόσμο. Άλλα είδη ζουν μόνο εδώ, στο νησί μας. Και αυτό κάνει τη χλωρίδα και την πανίδα της Κύπρου ακόμη πιο πολύτιμες.**



### Επιστημονικό Κουτί –Κυπριακός Κρόκος

**Επιστημονική ονομασία:** *Crocus cyrius* **Κατηγορία:** Ενδημικό φυτό της Κύπρου

**Οικογένεια:** Iridaceae

Ο κυπριακός κρόκος είναι ένα σπάνιο και όμορφο γεώφυτο της Κύπρου. Είναι ενδημικό είδος, δηλαδή φύεται μόνο στην Κύπρο, και το φυσικό του εύρος εντοπίζεται κυρίως στα δυτικά βουνά του Τροόδους.

#### Χαρακτηριστικά

- Είναι μικρό, πολυετές φυτό με υπόγειο κόρμη.
- Ανθίζει από Ιανουάριο έως Απρίλιο.
- Φυτρώνει σε πετρώδεις θέσεις, ανοιχτά πευκοδάση και ορεινά σημεία.
- Έχει καταγραφεί σε υψόμετρα περίπου 1075–1950 μ.

#### Γιατί είναι σημαντικός;

Ο κυπριακός κρόκος ανήκει στα φυτά που δείχνουν πόσο ξεχωριστή είναι η κυπριακή φύση. Έχει χαρακτηριστεί σπάνιο και αυστηρά προστατευόμενο, ενώ περιλαμβάνεται στα ενδημικά φυτά της Κύπρου.

#### Ξέρεις ότι;

Παρόλο που ονομάζεται κυπριακός κρόκος και είναι ενδημικός της Κύπρου, δεν είναι χαρακτηριστικό είδος του Πενταδακτύλου, αλλά συνδέεται κυρίως με το ορεινό περιβάλλον του Τροόδους.



## Επιστημονικό Κουτί – Κυπριακή Αλεπού

**Επιστημονική ονομασία:** *Vulpes vulpes indutus* Κατηγορία: Ενδημικό υποείδος της Κύπρου

**Ομάδα:** Θηλαστικό

Η κυπριακή αλεπού είναι ενδημικό υποείδος της Κύπρου και το μοναδικό σαρκοφάγο θηλαστικό του νησιού. Απαντάται σε πολλές περιοχές της Κύπρου, από δάση και ορεινές περιοχές μέχρι παράλια και πιο ανθρωπίνες ζώνες.

### Χαρακτηριστικά

- Έχει κοκκινωπό τρίχωμα, μυτερά αφτιά, μακριά μουσούδα και φουντωτή ουρά.
- Είναι κυρίως νυκτόβια.
- Τρέφεται με τρωκτικά, ερπετά, πουλιά, φρούτα και άλλα μικρά διαθέσιμα τρόφιμα.

### Γιατί είναι σημαντική;

Η κυπριακή αλεπού βοηθά στον έλεγχο άλλων πληθυσμών ζώων και αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της άγριας ζωής της Κύπρου. Είχε βρεθεί σε κίνδυνο, όμως η ενημέρωση και τα μέτρα προστασίας βοήθησαν στην ανάκαμψη του πληθυσμού της, παρότι εξακολουθεί να χρειάζεται προστασία.

### Ξέρεις ότι;

Παρά τη φήμη της στα λαϊκά παραμύθια ως «πονηρή», στην πραγματικότητα η αλεπού συνήθως αποφεύγει τον άνθρωπο και σπάνια δημιουργεί προβλήματα.



## Κλιματική Αλλαγή & Προστασία του Περιβάλλοντος

### Όταν το δάσος κινδυνεύει: Μαθαίνω για τις πυρκαγιές

Το δάσος δεν είναι μόνο δέντρα. Είναι ένας ολόκληρος ζωντανός κόσμος. Εκεί ζουν φυτά, ζώα, πουλιά, μικροοργανισμοί και χιλιάδες μικρές μορφές ζωής που κρατούν τη φύση σε ισορροπία.

Όταν ξεσπά μια πυρκαγιά, δεν καίγονται μόνο κορμοί και χόρτα. Χάνονται φωλιές, καταστρέφονται φυτά, τραυματίζεται η άγρια ζωή, αλλάζει το χώμα και διαταράσσεται το μικροκλίμα της περιοχής. Οι πυρκαγιές δημιουργούν οικολογική αναστάτωση και στερούν από τον άνθρωπο και τη φύση έναν πολύτιμο χώρο ζωής και ξεκούρασης.

Στην Κύπρο, ο κίνδυνος της φωτιάς γίνεται μεγαλύτερος κυρίως από:

- τη μεγάλη ξηρή περίοδο του καλοκαιριού
- τις ψηλές θερμοκρασίες
- τους δυνατούς ανέμους
- την ξηρή βλάστηση
- και τις απότομες πλαγιές του εδάφους

Οι πυρκαγιές μπορεί να ξεκινήσουν από φυσικά αίτια, όπως οι κεραυνοί, αλλά πολύ συχνά συνδέονται και με ανθρωπίνη απροσεξία.

### Τι πρέπει να θυμάμαι

- Δεν ανάβω ποτέ φωτιά κοντά σε δάσος ή σε ξηρά χόρτα.
- Δεν πετώ ποτέ αναμμένο αντικείμενο στη φύση.
- Δεν αφήνω σκουπίδια σε δασικές περιοχές.
- Αν δω καπνό ή φωτιά, ενημερώνω αμέσως έναν μεγάλο.
- Προστατεύοντας το δάσος, προστατεύω φυτά, ζώα, νερό, χώμα και αέρα.

### Τι χάνει η φύση όταν καίγεται το δάσος;

- τη χλωρίδα και την πανίδα της
- τις φωλιές και τα καταφύγια των ζώων
- το προστατευμένο χώμα της
- τη φυσική ισορροπία του τόπου
- έναν πολύτιμο χώρο δροσιάς, ομορφιάς και ζωής.

### Μικρό μήνυμα για τα παιδιά

**Το δάσος δεν μπορεί να φωνάξει όταν κινδυνεύει. Μπορεί όμως να μας χρειάζεται. Και κάθε φορά που το προστατεύουμε, γινόμαστε κι εμείς μικροί φύλακες της ζωής**

## Επάγγελμα του Απριλίου – Ο Βοτανολόγος

**Ποιος είναι;** Ο βοτανολόγος είναι ο επιστήμονας που μελετά τα φυτά: πώς ζουν, πώς μεγαλώνουν, πώς αλλάζουν με το περιβάλλον και πώς μπορούν να αξιοποιηθούν με ωφέλιμο και ασφαλή τρόπο για τον άνθρωπο και τη φύση. Η βοτανική συνδέεται με την υγεία, τη γεωργία, την περιβαλλοντική προστασία, τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, αλλά και με τη μελέτη της βιοποικιλότητας.

### Τι κάνει στην πράξη;

- Παρατηρεί και καταγράφει φυτά στη φύση ή στο εργαστήριο.
- Συλλέγει δείγματα και μελετά τα χαρακτηριστικά τους.
- Κάνει πειράματα και αναλύει δεδομένα.
- Ερευνά σπάνια ή χρήσιμα φυτά και τις ιδιότητές τους.
- Συμβάλλει στην προστασία της φύσης, στη βελτίωση καλλιεργειών και στην παραγωγή φυσικών προϊόντων, όπως αρωματικά φυτά και βότανα.

### Πού μπορεί να δουλεύει; Ο βοτανολόγος μπορεί να εργάζεται:

- σε πανεπιστήμια και ερευνητικά κέντρα,
- σε φυτολογικά εργαστήρια,
- σε μουσεία φυσικής ιστορίας και βοτανικούς κήπους,
- σε οργανισμούς περιβάλλοντος και υπηρεσίες προστασίας της φύσης,
- σε εταιρείες που παράγουν φυτικά, βιολογικά, καλλυντικά ή φαρμακευτικά προϊόντα.

### Τι χρειάζεται να αγαπά;

- τη φύση και τα φυτά,
- την παρατήρηση και τη λεπτομέρεια,
- την έρευνα και την υπομονή,
- τη σύνδεση της επιστήμης με την καθημερινή ζωή.

**Τι χρειάζεται να γνωρίζει;** Για να ακολουθήσει κάποιος αυτό το επάγγελμα, σπουδάζει συνήθως βιολογία, βοτανική, οικολογία, περιβαλλοντικές επιστήμες ή συναφείς κλάδους. Στις σπουδές αυτές περιλαμβάνονται μαθήματα όπως φυσιολογία φυτών, οικολογία και πρακτική έρευνα πεδίου.

**Γιατί είναι σημαντικός;** Ο βοτανολόγος μάς βοηθά να καταλαβαίνουμε καλύτερα τον κόσμο των φυτών. Χάρη στη δουλειά του γνωρίζουμε καλύτερα τα βότανα, προστατεύουμε τη βιοποικιλότητα, βελτιώνουμε καλλιέργειες και ανακαλύπτουμε χρήσεις των φυτών που ωφελούν τη ζωή μας και το περιβάλλον.

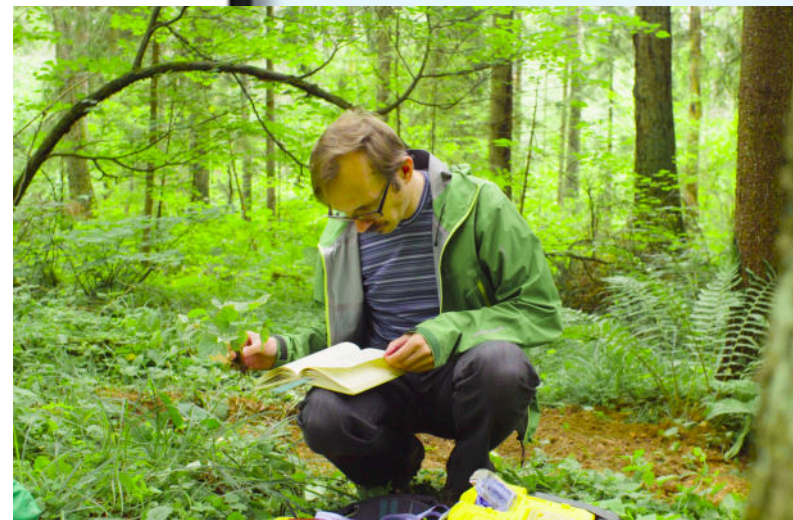
### Κοινωνία & φύση

Η εργασία του συνδέεται με:

- την προστασία της φύσης,
- τη μελέτη των οικοσυστημάτων,
- τη βιώσιμη γεωργία,
- τη χρήση φυτών σε τρόφιμα, φάρμακα και καλλυντικά.

### Σημαντικό

Ο βοτανολόγος δεν είναι απλώς «κάποιος που φροντίζει φυτά». Είναι επιστήμονας που μελετά τα φυτά σε βάθος και εφαρμόζει τη γνώση του σε πραγματικά προβλήματα της ζωής και του περιβάλλοντος.



### Μυστικό του μήνα

Ο βοτανολόγος δεν κοιτά μόνο ένα φύλλο ή ένα λουλούδι. Βλέπει μια ολόκληρη ιστορία ζωής. Όταν μαθαίνουμε να γνωρίζουμε τα φυτά, μαθαίνουμε να αγαπάμε πιο πολύ και τη φύση. Ο Βοτανολόγος Ένας φίλος των φυτών, της γνώσης και της ζωής.

## Ταξίδι στους θρύλους του τόπου μας

### Ο Διγενής Ακρίτας

Σήμερα ταξιδεύουμε σε έναν από τους πιο δυνατούς θρύλους της Κύπρου. Σε μια ιστορία όπου η γενναιότητα, η δύναμη και η αγάπη για τον τόπο γίνονται μύθος.

Ο Διγενής Ακρίτας ήταν, σύμφωνα με την παράδοση, ο πιο αντρειωμένος από όλους τους Ακρίτες, τους φρουρούς που φύλαγαν τα σύνορα του Βυζαντίου. Το όνομά του έμεινε ζωντανό μέσα στους αιώνες, γιατί οι άνθρωποι τον θυμούνταν σαν ήρωα δυνατό, ατρόμητο και προστάτη του τόπου.

Στην κυπριακή παράδοση, ο Διγενής συνδέεται με τον Πενταδάκτυλο. Ο θρύλος λέει πως, κυνηγώντας τους Σαρακηνούς, βρέθηκε μπροστά στο βουνό της Κερύνειας. Τότε άπλωσε το χέρι του και άρπαξε την κορυφή του βουνού. Τα πέντε δάχτυλά του αποτυπώθηκαν πάνω στο βουνό και έτσι, λένε, γεννήθηκε το όνομα Πενταδάκτυλος.

Με το άλλο του χέρι σήκωσε έναν τεράστιο βράχο και τον εκσφενδόνισε προς τη θάλασσα, για να διώξει τους εχθρούς. Ο βράχος αυτός συνδέθηκε αργότερα με την Πέτρα του Ρωμιού, που στην παράδοση ονομάζεται και Πέτρα του Διγενή.

Γι' αυτό ο Διγενής Ακρίτας δεν είναι απλώς ένας ήρωας ενός παλιού θρύλου. Είναι μορφή που ενώνει τη γη της Κύπρου με τη φαντασία, την ιστορία με τη μνήμη και το τοπίο με την παράδοση. Αυτό φαίνεται και από το γεγονός ότι τα Κυπριακά Ταχυδρομεία επέλεξαν τον θρύλο του για τη σειρά EUROPA 2022 – Stories and Myths.

Ο Διγενής μάς θυμίζει πως οι άνθρωποι παλιά έβλεπαν τα βουνά, τις πέτρες και τη θάλασσα όχι μόνο ως τόπους της φύσης, αλλά και ως φορείς ιστοριών. Και μέσα από αυτές τις ιστορίες μάθαιναν τι σημαίνει θάρρος, δύναμη και προστασία της πατρίδας.

### Ποιος ήταν ο Διγενής Ακρίτας;

- Ήταν θρυλικός ήρωας της βυζαντινής παράδοσης.
- Θεωρείται ο πιο αντρειωμένος από τους Ακρίτες, δηλαδή τους φύλακες των συνόρων.
- Στην κυπριακή μυθολογία συνδέεται με τον Πενταδάκτυλο και την Πέτρα του Ρωμιού.

### Ο θρύλος του στην Κύπρο

Σύμφωνα με τον θρύλο:

- άφησε τα πέντε δάχτυλά του πάνω στο βουνό της Κερύνειας,
- έδωσε έτσι το όνομα Πενταδάκτυλος,
- και πέταξε έναν τεράστιο βράχο στη θάλασσα για να διώξει τους εχθρούς.

### Μικρό μήνυμα για τα παιδιά

Ο Διγενής Ακρίτας μάς μαθαίνει πως οι θρύλοι δεν είναι μόνο παλιές ιστορίες. Είναι τρόποι να θυμόμαστε τον τόπο μας, να αγαπάμε τη φύση του και να ακούμε τη φωνή της παράδοσής μας.



Κάθε βουνό κρύβει ένα σημάδι.  
Και κάθε σημάδι μια ιστορία.



# Ταξίδι στα μνημεία του τόπου μας

## Το Κάστρο της Καντάρας



Σήμερα ταξιδεύουμε ψηλά, σε έναν τόπο όπου η πέτρα, ο αέρας και η ιστορία ενώνονται. Εκεί, στην οροσειρά του Πενταδακτύλου, στέκει το Κάστρο της Καντάρας, ένα από τα πιο εντυπωσιακά μεσαιωνικά κάστρα της Κύπρου.

Η Καντάρα είναι το τρίτο από τα μεγάλα κάστρα του Πενταδακτύλου, μαζί με το κάστρο του Αγίου Ιλαρίωνα και το κάστρο του Βουφαβέντο. Είναι χτισμένη σε μια από τις ανατολικότερες κορυφές της οροσειράς, σε σημείο που αγναντεύει μακριά: τη βόρεια θάλασσα της Κύπρου, μέρος της πεδιάδας της Μεσαορίας και τον κόλπο της Αμμοχώστου. Το κάστρο φαίνεται πως χτίστηκε πρώτα από τους Βυζαντινούς, όπως και τα άλλα δύο κάστρα της οροσειράς. Σκοπός του ήταν να προστατεύει τις βόρειες ακτές του νησιού από εχθρικές επιδρομές και να βοηθά στην έγκαιρη παρακολούθηση της περιοχής.

Με τα χρόνια, η Καντάρα συνδέθηκε με την ιστορία της Κύπρου και πέρασε μέσα από δύσκολες εποχές. Δεν ήταν απλώς ένα κτίριο από πέτρα. Ήταν ένας τόπος φρουράς, παρατήρησης και άμυνας, ένα σημείο από όπου οι άνθρωποι προσπαθούσαν να προστατεύσουν τον τόπο τους.

Σήμερα, το Κάστρο της Καντάρας μας θυμίζει ότι τα μνημεία δεν είναι μόνο παλιά ερείπια. Είναι σημάδια μνήμης. Είναι κομμάτια της ιστορίας της Κύπρου που στέκουν ακόμα πάνω στα βουνά και μας καλούν να τα γνωρίσουμε.

### Η Καντάρα με λίγα λόγια

- Είναι ένα από τα τρία μεγάλα κάστρα του Πενταδακτύλου.
- Βρίσκεται σε υψόμετρο περίπου 630 μέτρων.
- Έχει θέα προς τη βόρεια ακτή της Κύπρου, τη Μεσαορία και τον κόλπο της Αμμοχώστου.
- Πρωτοκτίστηκε από τους Βυζαντινούς.
- Χρησιμοποιήθηκε για την προστασία των βορείων ακτών από επιδρομές.

### Γιατί είναι σημαντικό;

Το Κάστρο της Καντάρας είναι σημαντικό γιατί:

- μας βοηθά να φανταστούμε πώς οι άνθρωποι παλιά προστάτευαν την Κύπρο,
- αποτελεί μέρος της μεγάλης ιστορίας του Πενταδακτύλου,
- και μας δείχνει πως τα βουνά της Κύπρου κρατούν πάνω τους όχι μόνο φύση, αλλά και ιστορία.

### Μικρό μήνυμα για τα παιδιά

Το Κάστρο της Καντάρας μάς μαθαίνει πως μερικές φορές η ιστορία στέκεται ψηλά και σιωπηλή, πάνω σε ένα βουνό, και περιμένει να την ακούσουμε.

Κάθε κάστρο είναι μια πέτρινη ιστορία του τόπου μας

### Παναγία της Καντάρας

Κοντά στο φρούριο της Καντάρας, βρίσκεται η Παναγία της Καντάρας. Το μοναστήρι άκμασε σε μια όμορφη, κατάφυτη τοποθεσία που αντικρίζει τη μεγάλη πεδιάδα της Μεσαορίας και αποτελεί ένα από τα σημαντικά μοναστήρια της οροσειράς του Πενταδακτύλου, του «βουνού της Παναγίας».

Η μονή φαίνεται πως ιδρύθηκε τον 11ο ή 12ο αιώνα. Στις πηγές αναφέρεται για πρώτη φορά το 1231, όταν οι μοναχοί της συνδέθηκαν με ένα συγκλονιστικό γεγονός: το μαρτύριο των 13 μοναχών της Καντάρας, που έμειναν πιστοί στην Ορθοδοξία σε πολύ δύσκολους καιρούς. Η Εκκλησία τιμά τη μνήμη τους στις 19 Μαΐου.



Σύμφωνα με την παράδοση, δύο μοναχοί, ο Ιωάννης και ο Κόνων, έφτασαν στην περιοχή αναζητώντας τόπο ησυχίας και προσευχής. Εκεί έχτισαν το μοναστήρι της Παναγίας της Κανταριώτισσας, και γύρω τους μαζεύτηκαν κι άλλοι μοναχοί. Η φήμη της μονής απλώθηκε, αλλά μαζί της ήρθε και ο διωγμός.

Από το παλαιότερο μοναστήρι δεν σώθηκε τίποτα. Σήμερα σώζεται ο νεότερος ναός, που φαίνεται να αντικατέστησε τον αρχικό και χτίστηκε το 1777. Στα νοτιοδυτικά υπάρχουν λίγα μόνο ερείπια από τα άλλα μοναστηριακά κτίσματα. Το μοναστήρι φαίνεται πως διαλύθηκε στις αρχές του 20ού αιώνα.

Η Παναγία της Καντάρας δεν είναι μόνο ένα παλιό μοναστήρι. Είναι ένας τόπος που μας θυμίζει πως η Κύπρος μας κρατά μέσα της ιστορίες πίστης, αντοχής και αγάπης. Και πως ακόμη και τα πιο ήσυχια μνημεία μπορούν να μιλούν δυνατά στην καρδιά μας.

### Η Παναγία της Καντάρας, Μονή, Κανταριώτισσα

- βρίσκεται στη νότια πλευρά του Πενταδακτύλου, πάνω από τα χωριά Άρδανα, Γεράνι και Άγιος Ηλίας.
- άκμασε κοντά στο φρούριο της Καντάρας, σε κατάφυτη τοποθεσία με θέα προς τη Μεσαορία.
- ιδρύθηκε πιθανότατα τον 11ο ή 12ο αιώνα.
- συνδέεται με το μαρτύριο των 13 μοναχών το 1231.
- ο σωζόμενος νεότερος ναός χτίστηκε το 1777.

### Μικρό μήνυμα για τα παιδιά

Η Παναγία της Καντάρας μάς μαθαίνει πως η πίστη, η ελπίδα και η αγάπη αφήνουν ίχνη στον χρόνο. Και πως κάθε μνημείο του τόπου μας είναι ένα παράθυρο για να γνωρίσουμε καλύτερα την ψυχή της Κύπρου.



## Παροιμίες του Απρίλη

- Στου Απριλιού τις δώδεκα ζεσταίνεται ο καιρός
- Ο Απρίλης με τραγούδια, κι ο Μάης τα λουλούδια.
- Απρίλης με τα λούλουδα και τα τρανά τα ψέματα.

- Ο Απρίλης με την Πασχαλιά και τα κόκκινα τ' αυγά.
- Ο Απρίλης έχει τ' όνομα, κι ο Μάης τα λουλούδια.
- Απρίλης-Πασχαλιά, χελιδόνια, φως, χαρά!

- Ο Απρίλης έχει τη δροσιά κι ο Μάης τα κεράσια.
- 'Ηρθ' ο Απρίλης με χαρά, με τα κόκκινα τ' αυγά.
- Αν δώσει ο Μάρτης δυο νερά κι ο Απρίλης άλλο ένα, χαρά σε κείνο το ζευγά που χει πολλά σπαρμένα.



### Γιορτάζουμε το Πάσχα στην Κύπρο

Το Πάσχα είναι η μεγαλύτερη γιορτή της Ορθοδοξίας. Είναι μια γιορτή πίστης, αγάπης, ελπίδας και αναγέννησης. Στην Κύπρο, οι μέρες από το Σάββατο του Λαζάρου μέχρι και την Ανάσταση γεμίζουν με προσευχή, αρώματα, λουλούδια, φως και όμορφα έθιμα που περνούν από τις πιο παλιές γενιές στις πιο νέες.

Δεν υπάρχει σχεδόν πόλη ή χωριό της Κύπρου που να μη ζει το Πάσχα με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο. Μικροί και μεγάλοι συμμετέχουν στις ακολουθίες της Αγίας Εβδομάδας, στο στόλισμα και την περιφορά του Επιταφίου, στην ετοιμασία της λαμπρατζιάς, στην Πρώτη Ανάσταση και φυσικά στη μεγάλη νύχτα της Ανάστασης, όταν όλοι περιμένουν να ακούσουν τον χαρμόσυνο λόγο: «Χριστός Ανέστη!»

#### Από το Σάββατο του Λαζάρου...

Το πασχαλινό ταξίδι αρχίζει από το Σάββατο του Λαζάρου. Σε αρκετά μέρη της Κύπρου παλιότερα γινόταν αναπαράσταση της ανάστασης του Λαζάρου και τα παιδιά γύριζαν στα σπίτια κρατώντας κλαδιά φοινικιάς, στολισμένα με λουλούδια. Συχνά ένα παιδί ντυνόταν σαν τον Λάζαρο και σηκωνόταν την ώρα που ακουγόταν το «Λάζαρε, δεύρο έξω». Οι νοικοκυρές έδιναν στα παιδιά αυγά, τυριά ή χρήματα.

#### ...ως τον Επιτάφιο

Τη Μεγάλη Παρασκευή οι κοινότητες ετοιμάζουν με συγκίνηση τον Επιτάφιο. Ο Επιτάφιος στολίζεται με λουλούδια και το βράδυ γίνεται η περιφορά του στους δρόμους του χωριού ή της γειτονιάς. Οι άνθρωποι βγαίνουν να τον υποδεχτούν, θυμιατίζουν, ραίνουν με ροδόνερο και συμμετέχουν όλοι μαζί με κατανύξη.

#### Το κόκκινο αυγό

Ένα από τα πιο γνωστά πασχαλινά έθιμα είναι το βάψιμο των κόκκινων αυγών. Το κόκκινο χρώμα συμβολίζει το αίμα και τη θυσία του Ιησού Χριστού. Όμως στην παράδοση υπάρχουν και άλλες όμορφες εξηγήσεις. Μια παράδοση λέει πως η Μαρία η Μαγδαληνή, όταν άκουσε το μήνυμα της Ανάστασης, είπε πως θα το πιστέψει μόνο αν τα αυγά γίνουν κόκκινα και τότε αυτά κοκκίνισαν.

Μια άλλη παράδοση λέει πως η Παναγία πρόσφερε αυγά στους φρουρούς του Χριστού και πως, όταν έπεσαν πάνω τους τα δάκρυά της, τα αυγά βάφτηκαν κόκκινα.

Σήμερα, εκτός από κόκκινα, βλέπουμε πολλές φορές και πολύχρωμα αυγά. Κι αυτά μας θυμίζουν τη χαρά της άνοιξης, το ξύπνημα της φύσης και τη γιορτινή ατμόσφαιρα της Λαμπρής.

#### Η λαμπρατζιά της Λαμπρής

Ένα από τα πιο γνωστά έθιμα της Κύπρου είναι η λαμπρατζιά. Η προετοιμασία της αρχίζει μέρες πριν, όταν τα παιδιά μαζεύουν ξύλα και φρύγανα για τη μεγάλη φωτιά του Μεγάλου Σαββάτου. Σύμφωνα με την παράδοση, στη φωτιά καίγεται ομοίωμα του Ιούδα, ενώ γύρω από τη λαμπρατζιά οι άνθρωποι ζεσταίνονται, γελούν, μοιράζονται ευχές και ζουν μαζί τη χαρά της Λαμπρής.

#### Η νύχτα της Ανάστασης

Το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου όλα κορυφώνονται. Τα μεσάνυχτα σβήνουν τα φώτα και το Άγιο Φως μεταδίδεται από λαμπάδα σε λαμπάδα. Οι καμπάνες χτυπούν χαρμόσυνα, ακούγεται το «Χριστός Ανέστη» και όλοι ανταλλάζουν αγκαλιές, φιλία και ευχές. Πολλοί προσέχουν να πάρουν το φως της Ανάστασης στο σπίτι τους, για να ανάψουν με αυτό το καντήλι και να κάνουν τον σταυρό στο ανώφλι της πόρτας.

Μετά την Ανάσταση, σε πολλά σπίτια περιμένει ένα από τα πιο αγαπημένα πασχαλινά εδέσματα της Κύπρου: η φλαούνα.



## Η φλαούνα

Η φλαούνα είναι ένα από τα πιο ξεχωριστά πασχαλινά φαγητά της Κύπρου. Το όνομά της συνδέεται με την αρχαία ελληνική λέξη φλάω που σημαίνει «θλίβω», επειδή τα υλικά της ετοιμάζονται με ιδιαίτερη φροντίδα. Οι φλαούνες φτιάχνονται εδώ και πολλές γενιές και ψήνονται τις μέρες του Πάσχα, για να μοιραστούν με την οικογένεια και τους φίλους.

Παλιότερα, η φλαούνα βοηθούσε και στη μετάβαση από τη νηστεία στα πιο πλούσια φαγητά της γιορτής. Γι' αυτό δεν είναι μόνο ένα νόστιμο έδεσμα, αλλά και κομμάτι της σοφίας της παράδοσής μας.

## Κυριακή του Πάσχα

Την Κυριακή της Λαμπρής το γιορτινό πνεύμα συνεχίζεται. Οι καμπάνες ηχούν χαρμόсуна, οι άνθρωποι φορούν τα καλά τους ρούχα και μαζεύονται με αγαπημένους γύρω από το πασχαλινό τραπέζι.

Το σούβλισμα του αρνιού είναι από τα πιο γνωστά έθιμα της ημέρας. Το αρνί συμβολίζει τον Ιησού Χριστό, τον «Αμνό του Θεού», και γι' αυτό έχει ιδιαίτερη θέση στη χριστιανική παράδοση. Ταυτόχρονα, στην παλιά ζωή των ανθρώπων το αρνί ήταν πολύτιμο φαγητό και το έτρωγαν κυρίως σε μεγάλες χαρές και γιορτές.

Η μέρα γεμίζει ευχές, μοίρασμα, οικογενειακή ζεστασιά και χαρά.

## Τα παιχνίδια του Πάσχα

Το Πάσχα στην Κύπρο δεν έχει μόνο εκκλησία και φαγητό. Έχει και παιχνίδια.

Τη Δευτέρα του Πάσχα, σε πολλές κοινότητες, μικροί και μεγάλοι μαζεύονται στις αυλές, στις πλατείες και στις γειτονιές και παίζουν παραδοσιακά παιχνίδια. Κάθε τόπος έχει τα δικά του: γαϊδουροδρομίες, λιγκρί, σχοινί, γερμανικό, αβγουλοδρομίες, διτζίμιν, σακουλοδρομίες, τσιαπτιστά και άλλα τοπικά παιχνίδια που γεμίζουν τον τόπο γέλια και ζωντάνια.

Τα παιχνίδια αυτά μάς θυμίζουν πως το Πάσχα είναι και γιορτή της κοινότητας: μια γιορτή που φέρνει κοντά παιδιά, γονείς, παππούδες και φίλους.

## Τι μας μαθαίνουν τα πασχαλινά έθιμα;

- να θυμόμαστε την παράδοση του τόπου μας
- να γιορτάζουμε όλοι μαζί, μικροί και μεγάλοι
- να κρατούμε ζωντανά τα τραγούδια, τα λουλούδια, το φως και τις ευχές
- να μοιραζόμαστε τη χαρά, το φαγητό, το παιχνίδι και την αγάπη
- να νιώθουμε ότι η Ανάσταση είναι γιορτή ελπίδας και κοινότητας

## Μικρό γιορτινό μήνυμα

Το Πάσχα στην Κύπρο δεν είναι μόνο μια γιορτή. Είναι φως που περνά από χέρι σε χέρι, είναι λουλούδια στον Επιτάφιο, είναι κόκκινα αυγά και μυρωδιά από φλαούνες, είναι φωτιά στη λαμπρατζιά, είναι γέλια στα πασχαλινά παιχνίδια, είναι φωνές χαράς που λένε: Χριστός Ανέστη!



## Μικρή δραστηριότητα

### Σκέψου και συζήτησε:

- Ποιο πασχαλινό έθιμο σου άρεσε πιο πολύ;
- Τι συμβολίζει το κόκκινο αυγό;
- Γιατί οι άνθρωποι κρατούν ζωντανά αυτά τα έθιμα;
- Ποιο πασχαλινό παιχνίδι θα ήθελες να παίζεις;
- Πώς νιώθεις όταν όλοι μαζί λένε «Χριστός Ανέστη»;

**Η Λαμπρή γεμίζει την Κύπρο με φως,  
λουλούδια, έθιμα, παιχνίδια και αγάπη.**



## Μαθαίνω τα τσιαττιστά της Κύπρου

Στην Κύπρο, οι άνθρωποι δεν κράτησαν ζωντανή την παράδοσή τους μόνο με τραγούδια, χορούς και έθιμα. Την κράτησαν ζωντανή και με τον λόγο. Έναν λόγο γρήγορο, έξυπνο, ρυθμικό και γεμάτο φαντασία. Αυτός ο όμορφος τρόπος λέγεται τσιαττιστά.

Τα τσιαττιστά είναι αυτοσχέδια ποιητικά δίστιχα. Δηλαδή, μικρά ποιήματα που φτιάχνονται εκείνη τη στιγμή, με έμπνευση, χιούμορ, ρυθμό και εξυπνάδα. Συχνά λέγονται σαν ένα μικρό «ποιητικό πείραγμα» ή σαν φιλικός αγώνας λόγου, όπου ο ένας απαντά στον άλλο με όμορφους στίχους.

Τα τσιαττιστά είναι ένα από τα πιο ζωντανά κομμάτια της κυπριακής λαϊκής παράδοσης. Δεν είναι μόνο λόγια που ομοιοκαταληκτούν. Είναι τρόπος έκφρασης, παιχνίδι σκέψης, χαρά της γλώσσας και κομμάτι της ταυτότητάς μας. Γι' αυτό και η Κύπρος τα έχει εγγράψει στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO από το 2011.

### Τσιαττιστά και Πάσχα

Τι όμορφο θα ήταν, λοιπόν, το Πάσχα μας να γεμίσει όχι μόνο με φως, λουλούδια και ευχές, αλλά και με λέξεις!

Όπως οι παλιοί έλεγαν τσιαττιστά σε γιορτές και μαζώξεις, έτσι κι εμείς μπορούμε να φτιάξουμε το δικό μας πασχαλινό τσιαττιστό, με θέμα τη Λαμπρή, την Ανάσταση, τα κόκκινα αυγά, τα λουλούδια, την εκκλησία, τη λαμπρατζιά ή τη χαρά της γιορτής. Αυτό είναι μια όμορφη άσκηση φαντασίας, ρυθμού και δημιουργίας, εμπνευσμένη από μια ζωντανή κυπριακή παράδοση.

## Δραστηριότητα

### Γράφω το δικό μου πασχαλινό τσιαττιστό

Σκέψου το Πάσχα στην Κύπρο. Τι σου έρχεται πρώτα στο μυαλό; Το Άγιο Φως; Τα κόκκινα αυγά; Τα λουλούδια του Επιταφίου; Η λαμπρατζιά; Οι καμπάνες; Οι ευχές;

Τώρα προσπάθησε να γράψεις δύο μικρούς στίχους για το Πάσχα.

Μπορείς να αρχίσεις με ιδέες όπως:

**Το Πάσχα ήρτεν γελαστό, με φως μες στην καρδιά μου...**

**Στην εκκλησιά ανάψαμε φως, τζαι γέμισ' η γειτονιά μου...**

ή

**Κόκκινο αυγό, λαμπρόν φως, τζαι μοσκομυρισμένη**

**νύχτα... Χριστός Ανέστη ακούστηκε, τζαι χαρηκεν η φύση**

**με τη πουσσιήν της...**

### Οδηγία για τα παιδιά

Γράψε το δικό σου τσιαττιστό με θέμα: «Το Πάσχα στην Κύπρο»

Μπορεί να είναι:

- χαρούμενο
- αστείο
- τρυφερό
- γεμάτο εικόνες και αρώματα της Λαμπρής

### Μικρό κουτί γνώσης

Τι είναι τα τσιαττιστά;

- αυτοσχέδια ποιητικά δίστιχα
- γεννιούνται τη στιγμή που τα λέμε
- έχουν ρυθμό και εξυπνάδα
- ανήκουν στην κυπριακή λαϊκή παράδοση
- είναι στοιχείο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO.

**Μήνυμα Μαρτίου**  
**Όταν παίζουμε με τις λέξεις της**  
**παράδοσής μας, κρατούμε ζωντανή**  
**τη φωνή του τόπου μας**

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

### Πουρέκια Χελιμούρκα στην σάτζιν Αναμνήσεις με άρωμα Κύπρου

Τα πουρέκια είναι από εκείνες τις συνταγές που κουβαλούν μνήμη, νοικοκυροσύνη και αγάπη. Στην Κύπρο, κάθε σπίτι είχε τον δικό του τρόπο, τη δική του λεπτομέρεια, τη δική του μυρωδιά.

Η ζύμη ανοίγει λεπτή και απαλή, η γέμιση μοσχοβολά δυόσμο, χαλούμι και κρεμμύδι, και το ψήσιμο στη σάτζιν θυμίζει παλιές αυλές, χέρια έμπειρα και οικογενειακά τραπέζια.

Τα πουρέκια δεν είναι μόνο φαγητό. Είναι κομμάτι της τοπικής μας παράδοσης. Είναι μια γεύση που ενώνει γενιές και κρατά ζωντανό τον τρόπο που οι άνθρωποι του τόπου μας μαγείρευαν με απλά υλικά και πολλή φροντίδα.

Σκάνναρε δίπλα να να βρεις τη συνταγή.



### Φλαούνες

#### Το άρωμα της Λαμπρής

Η φλαούνα είναι ένα από τα πιο αγαπημένα και πιο χαρακτηριστικά πασχαλινά εδέσματα της Κύπρου. Δεν λείπει από κανένα σπίτι τις μέρες της Ανάστασης και φέρνει μαζί της άρωμα γιορτής, προσμονής και οικογένειας.

Το τυρί, το προζύμι, το δυόσμο, τα αρώματα του μαχλεπιού και της μαστίχας, όλα ενώνονται για να δημιουργήσουν μια γεύση που θυμίζει Κύπρο, Πάσχα και παράδοση.

Οι φλαούνες ετοιμάζονται με υπομονή και μεράκι. Από το τρίψιμο του τυριού μέχρι το ζύμωμα και το πλάσιμο, κάθε βήμα είναι μέρος μιας τελετουργίας που περνά από γενιά σε γενιά.

Είναι ένα φαγητό γιορτινό, αλλά και ένα σύμβολο μετάβασης: από τη νηστεία στη χαρά της Ανάστασης, από την προετοιμασία στη γιορτή, από την προσμονή στο μοίρασμα.

Σκάνναρε δίπλα να να βρεις τη συνταγή.



**Οι πασχαλινές συνταγές της Κύπρου δεν γεμίζουν μόνο το τραπέζι μας.  
Γεμίζουν το σπίτι με αρώματα, την καρδιά με μνήμες και τη γιορτή με αγάπη.**

## Αφιέρωση στην Παγκόσμια Ημέρα της Γης

### 22 Απριλίου – Η Μητέρα Γη μάς καλεί

Η Γη είναι το μεγάλο μας σπίτι. Είναι το χώμα που πατούμε, ο αέρας που αναπνέουμε, το νερό που μας ξεδιψά, τα λουλούδια που ανθίζουν, τα δέντρα που μας χαρίζουν σκιά και τα ζώα που μοιράζονται μαζί μας τον κόσμο.

Κάθε χρόνο, στις 22 Απριλίου, γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα της Γης. Η ημέρα αυτή μας θυμίζει πως ο πλανήτης μας δεν είναι κάτι μακρινό. Είναι η ίδια η ζωή μας. Και γι' αυτό χρειάζεται τη φροντίδα, την ευγνωμοσύνη και την προστασία μας.

Η Γη μάς δίνει τόσα πολλά κάθε μέρα: τροφές, νερό, δάση, βουνά, θάλασσες, αρώματα, εποχές και χρώματα. Μας χαρίζει ομορφιά, ανάσα, καταφύγιο και θαύματα. Όμως σήμερα η Μητέρα Γη μάς χρειάζεται πιο πολύ από ποτέ. Χρειάζεται ανθρώπους που να ακούν το μήνυμά της, να προσέχουν το νερό, να αγαπούν τα δάση, να προστατεύουν τα ζώα, να μειώνουν τα σκουπίδια και να ζουν με περισσότερο σεβασμό στον κόσμο γύρω τους.

Η Ημέρα της Γης δεν είναι μόνο μια γιορτή. Είναι μια υπόσχεση. Μια υπόσχεση πως θα γίνουμε πιο προσεκτικοί, πιο ευγενικοί με τη φύση, πιο υπεύθυνοι απέναντι στον πλανήτη που μας φιλοξενεί.

Γιατί όταν φροντίζουμε τη Γη, φροντίζουμε και το μέλλον μας.

#### Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς;

- να μην πετάμε σκουπίδια στη φύση
- να εξοικονομούμε νερό και ενέργεια
- να αγαπούμε τα φυτά, τα δέντρα και τα ζώα
- να μειώνουμε το πλαστικό όπου μπορούμε
- να θυμόμαστε πως κάθε μικρή καλή πράξη έχει αξία

#### Μικρό μήνυμα

Η Γη δεν μας ζητά μεγάλα λόγια.

Μας ζητά μικρές πράξεις αγάπης, κάθε μέρα.

Ένα καθαρό χέρι, μια υπεύθυνη καρδιά,

ένα παιδί που αγαπά τη φύση μπορεί να αλλάξει τον κόσμο.

#### Δραστηριότητα

##### Γράφω ένα γράμμα στη Μητέρα Γη

Η Γη είναι το σπίτι όλων μας. Μας χαρίζει αέρα, νερό, λουλούδια, δέντρα, θάλασσες, βουνά και ζωή.

Στην Παγκόσμια Ημέρα της Γης, μπορούμε να της γράψουμε ένα μικρό γράμμα με αγάπη.

##### Σκέψου...

- Τι αγαπάς πιο πολύ στη φύση;
- Γιατί λες «ευχαριστώ» στη Γη;
- Τι σε στενοχωρεί όταν η φύση πληγώνεται;
- Τι υπόσχεση θέλεις να δώσεις εσύ στη Μητέρα Γη;

##### Γράψε το δικό σου γράμμα

Αγαπημένη Μητέρα Γη, Σε ευχαριστώ για \_\_\_\_\_

Αγαπώ πολύ \_\_\_\_\_

Στενοχωριέμαι όταν \_\_\_\_\_

Σου υπόσχομαι ότι θα \_\_\_\_\_

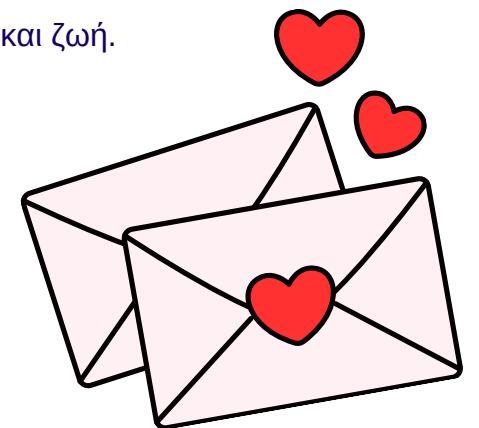
Με αγάπη,

##### Μικρό μήνυμα

Δεν χρειάζονται μεγάλα λόγια για να μιλήσεις στη Γη.

Χρειάζεται μόνο μια αληθινή καρδιά, λίγη ευγνωμοσύνη και μια μικρή υπόσχεση αγάπης.

Η Γη είναι η μητέρα που μας χωρά όλους. Ας τη φροντίζουμε με αγάπη.



Όταν γράφω στη Μητέρα Γη,  
της χαρίζω τη φωνή της καρδιάς μου.



# Λίγη εξερεύνηση

## Πείραμα 1: «Θερμοκήπιο» σε βάζο

Θέμα: Το φαινόμενο του θερμοκηπίου

Ηλικία: Ε΄-ΣΤ΄ Δημοτικού

### Υλικά:

- 2 ίδια γυάλινα βάζα ή διαφανή δοχεία
- 2 θερμόμετρα
- διάφανη μεμβράνη κουζίνας
- λαστιχάκια
- ήλιος ή δυνατή λάμπα
- χρονόμετρο
- φύλλο καταγραφής

### Βήματα:

1. Βάζουμε από ένα θερμόμετρο σε κάθε βάζο.
2. Καλύπτουμε το ένα βάζο με μεμβράνη και ανοίγουμε λίγες μικρές οπές, ώστε να μην είναι τελείως αεροστεγές.
3. Αφήνουμε το άλλο βάζο ανοιχτό.
4. Τοποθετούμε και τα δύο βάζα στο ίδιο σημείο, στον ήλιο ή κάτω από την ίδια λάμπα.
5. Μετράμε τη θερμοκρασία στην αρχή και μετά κάθε 5 λεπτά για 30 λεπτά.
6. Συγκρίνουμε τις τελικές θερμοκρασίες.

### Χρόνος:

30 λεπτά

### Τι μαθαίνουμε:

Το καλυμμένο βάζο συνήθως ζεσταίνεται περισσότερο, γιατί παγιδεύει πιο εύκολα τη θερμότητα. Στα εκπαιδευτικά μοντέλα αυτό χρησιμοποιείται ως αναλογία για το πώς η ατμόσφαιρα και τα αέρια του θερμοκηπίου βοηθούν να συγκρατείται θερμότητα κοντά στη Γη.

### Σκέψου σαν Επιστήμονας (CER):

**Ισχυρισμός:** Το καλυμμένο βάζο θερμαίνεται περισσότερο από το ανοιχτό. **Τεκμήρια:** Η θερμοκρασία στο καλυμμένο βάζο ήταν υψηλότερη μετά από 30 λεπτά. **Αιτιολόγηση:** Η διάφανη κάλυψη αφήνει το φως να περάσει, αλλά βοηθά να παγιδευτεί περισσότερη θερμότητα μέσα στο δοχείο. Αυτό είναι ένα απλό σχολικό μοντέλο για την παγίδευση θερμότητας.

### Ερώτηση διερεύνησης:

Πώς συνδέεται αυτό το πείραμα με την κλιματική αλλαγή;

### Μικρό μυστικό του επιστήμονα:

Για να είναι δίκαιο το πείραμα, τα δύο βάζα πρέπει να είναι ίδια, να βρίσκονται στην ίδια θέση και να δέχονται το ίδιο φως.

### Ασφάλεια:

- Προσοχή με το γυαλί.
- Δεν τοποθετούμε τα βάζα σε υπερβολικά δυνατή θερμότητα.
- Αν χρησιμοποιηθεί λάμπα, την χειρίζεται ο/η εκπαιδευτικός.

## Πείραμα 2: Η θάλασσα που «ξινίζει»

Θέμα: Οξίνιση ωκεανών Ηλικία: Ε΄-ΣΤ΄ Δημοτικού

### Υλικά:

- χυμός κόκκινου λάχανου ως δείκτης pH
- 3 διαφανή ποτήρια
- νερό
- καλαμάκια (ένα ανά παιδί)
- ξίδι
- ταινίες pH (αν υπάρχουν)
- 1 μικρό κομμάτι κιμωλία

### Βήματα:

1. Γεμίζουμε 3 ποτήρια με ίση ποσότητα νερού και προσθέτουμε λίγο δείκτη από κόκκινο λάχανο.
2. Το πρώτο ποτήρι μένει μάρτυρας.
3. Στο δεύτερο, φυσούμε με καλαμάκι για περίπου 45–60 δευτερόλεπτα ώστε να περάσει διοξείδιο του άνθρακα στο νερό.
4. Στο τρίτο, προσθέτουμε λίγες σταγόνες ξίδι ως παράδειγμα πιο όξινου υγρού.
5. Παρατηρούμε την αλλαγή χρώματος. Ο δείκτης συνήθως πηγαίνει από μοβ/μπλε προς ροζ ή κοκκινωπό όταν το νερό γίνεται πιο όξινο.
6. Αν έχουμε ταινίες pH, μετράμε το pH σε κάθε ποτήρι.
7. Βάζουμε ένα μικρό κομμάτι κιμωλία στο πιο όξινο ποτήρι και παρατηρούμε αν εμφανιστούν φυσαλίδες ή αρχίσει να φθίρεται.

### Χρόνος:

10–15 λεπτά

### Τι μαθαίνουμε:

Όταν το CO<sub>2</sub> μπαίνει στο νερό, σχηματίζεται ανθρακικό οξύ και το pH πέφτει. Αυτό είναι η βασική ιδέα πίσω από την οξίνιση των ωκεανών. Εκπαιδευτικά υλικά δείχνουν επίσης ότι υλικά από ανθρακικό ασβέστιο, όπως κιμωλία ή όστρακα, είναι πιο ευάλωτα σε πιο όξινο νερό.

### Σκέψου σαν Επιστήμονας (CER):

**Ισχυρισμός:** Το CO<sub>2</sub> οξινίζει το νερό. **Τεκμήρια:** Το χρώμα του δείκτη άλλαξε και το pH έγινε χαμηλότερο στο ποτήρι όπου φυσήξαμε ή στο πιο όξινο δείγμα. **Αιτιολόγηση:** Το CO<sub>2</sub> διαλύεται στο νερό και σχηματίζει ανθρακικό οξύ. Όταν το νερό γίνεται πιο όξινο, υλικά όπως η κιμωλία, που είναι ανθρακικό ασβέστιο, αρχίζουν να αντιδρούν πιο εύκολα.

### Ερώτηση διερεύνησης:

Αν οι θάλασσες γίνουν πολύ όξινες, ποια ζώα θα κινδυνεύσουν πρώτα;

### Μικρό μυστικό του επιστήμονα:

Η κιμωλία είναι καλό σχολικό μοντέλο, αλλά τα πραγματικά όστρακα και τα κοράλλια είναι πιο σύνθετα και συχνά φθείρονται πιο αργά. Γι' αυτό η κιμωλία μάς δείχνει την ιδέα πιο έντονα.

### Ασφάλεια:

- Δεν πίνουμε κανένα υγρό.
- Κάθε παιδί χρησιμοποιεί δικό του καλαμάκι.
- Προσοχή να μην ρουφήξουμε το υγρό όταν φυσάμε.
- Το ξίδι να χρησιμοποιείται σε μικρή ποσότητα.



## Τι έκαναν παλιά στην Κύπρο τον Απρίλιο

Ο Απρίλης στην παλιά Κύπρο ήταν μήνας γεμάτος ζωή, δουλειά και προσμονή. Η φύση είχε πια ξυπνήσει για τα καλά, τα χωράφια πρασίνιζαν, τα ζώα έδιναν άφθονο γάλα και οι άνθρωποι του τόπου ακολουθούσαν τον ρυθμό της γης με υπομονή, κόπο και σοφία.

Η Κύπρος ήταν για πολλά χρόνια μια αγροτική κοινωνία. Αυτό σήμαινε πως οι περισσότεροι άνθρωποι ζούσαν κοντά στη φύση και η καθημερινότητά τους ήταν δεμένη με τις εποχές. Ο Απρίλης ήταν ένας μήνας σημαντικός, γιατί έφερνε μαζί του τις πρώτες μεγάλες ανοιξιάτικες δουλειές.

### Στα χωράφια

Τον Απρίλιο άρχιζαν οι πρώτες συγκομιδές. Σε αρκετές περιοχές ξεκινούσε ο πρώιμος θερισμός του κριθαριού, ενώ οι οικογένειες μάζευαν και τα κουκιά, που ήταν πολύτιμη τροφή για το σπίτι. Μαζί με αυτά έκαναν την εμφάνισή τους και τα πρώτα ανοιξιάτικα φρούτα, φέρνοντας χαρά και αίσθηση αφθονίας.

Για τους ανθρώπους της παλιάς Κύπρου, η συγκομιδή δεν ήταν μόνο δουλειά. Ήταν καρπός κόπου, υπομονής και φροντίδας πολλών μηνών.

### Στα αμπέλια

Ο Απρίλης ήταν επίσης σημαντικός μήνας για τα αμπέλια. Οι αμπελουργοί ολοκλήρωναν το σκάλισμα της γης γύρω από τα κλήματα και φρόντιζαν το θειάφισμα, για να προστατεύσουν τα φυτά από ασθένειες.

Η φροντίδα του αμπελιού ήθελε γνώση και παρατήρηση. Οι άνθρωποι ήξεραν πως, αν το αμπέλι φροντιζόταν σωστά την άνοιξη, θα τους ανταμείβε αργότερα με καλό καρπό.

### Στα σπίτια και στα μαντριά

Την ίδια εποχή, η κτηνοτροφία βρισκόταν σε πολύ σημαντική περίοδο. Η παραγωγή γάλακτος ήταν μεγάλη, κι έτσι οι οικογένειες έφτιαχναν πολλές ποσότητες από χαλλούμι και αναρή, για να έχουν τρόφιμα για το σπίτι και για πιο δύσκολες μέρες.

Αυτές οι δουλειές δεν ήταν μικρές. Ήθελαν ξύπνημα νωρίς, συνεργασία, υπομονή και έμπειρα χέρια. Στις αυλές και στις κουζίνες του χωριού, οι γυναίκες και οι μεγαλύτεροι μετέτρεπαν το γάλα σε πολύτιμη τροφή, συνεχίζοντας γνώσεις που περνούσαν από γενιά σε γενιά.

### Ένας μήνας γεμάτος φροντίδα

Ο Απρίλης στην παλιά Κύπρο δεν ήταν μήνας ξεκούρασης. Ήταν μήνας δουλειάς, ελπίδας και προετοιμασίας. Οι άνθρωποι έσπερναν, μάζευαν, φρόντιζαν, αποθήκευαν και παρατηρούσαν τη φύση με σεβασμό. Ζούσαν πιο κοντά στη γη και ήξεραν πως κάθε μήνας είχε τη δική του αποστολή. Ο Απρίλης τους μάθαινε κάτι πολύ σημαντικό: πως η άνοιξη δεν είναι μόνο λουλούδια και χρώματα.

Είναι και εργασία, ευγνωμοσύνη και ζωή που συνεχίζεται.

### Μικρό κουτί γνώσης

Τον Απρίλιο παλιά στην Κύπρο:

- άρχιζε ο πρώιμος θερισμός του κριθαριού
- μάζευαν κουκιά και πρώτα ανοιξιάτικα φρούτα
- φρόντιζαν τα αμπέλια με σκάλισμα και θειάφισμα
- έφτιαχναν χαλλούμι και αναρή από το άφθονο γάλα

### Μικρό μήνυμα

Οι άνθρωποι παλιά ήξεραν να ακούν τη γη.

Και κάθε μήνας τους έλεγε τι πρέπει να κάνουν, για να ζήσουν με σοφία, κόπο και ευγνωμοσύνη.

**Ο Απρίλης στην παλιά Κύπρο ήταν μήνας δουλειάς, φροντίδας και ελπίδας.**



## Το Στεφάνι της Μητέρας Γης

Ο Απρίλης μάς έμαθε να αγαπούμε τη φύση, να παρατηρούμε τα λουλούδια, τα φυτά, τα ζώα, τα βουνά, τα δάση και όλη τη ζωή που ανθίζει γύρω μας. Τώρα, πριν αποχαιρετήσουμε τον μήνα, θα φτιάξουμε όλοι μαζί ένα μεγάλο Στεφάνι της Μητέρας Γης. Το στεφάνι είναι σύμβολο ζωής, ενότητας και αγάπης. Όπως όλα στη φύση είναι δεμένα μεταξύ τους, έτσι κι εμείς θα ενώσουμε τις δικές μας φωνές, σκέψεις και ευχές σε ένα κοινό έργο.

Κάθε παιδί θα προσθέσει το δικό του κομμάτι: ένα φύλλο, ένα λουλούδι, μια μέλισσα, ένα πουλί, ένα ενδημικό φυτό, ένα ζωάκι της Κύπρου ή μια μικρή καρδιά για τη Γη.

### Πάνω στο δικό του κομμάτι θα γράψει:

- μια ευχή για τη Γη
- μια υπόσχεση προστασίας
- ή μια λέξη αγάπης για τη φύση

Όταν όλα ενωθούν σε κύκλο, θα δημιουργήσουν ένα μεγάλο στεφάνι, ένα σύμβολο που θα μας θυμίζει πως η Γη ανθίζει πιο όμορφα όταν τη φροντίζουμε μαζί.

### Υλικά:

- μεγάλο χαρτόνι ή χαρτί του μέτρου
- χρωματιστά χαρτόνια
- ψαλίδια
- κόλλες
- μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές
- κορδέλες ή διακοσμητικά της άνοιξης
- προαιρετικά: αποξηραμένα φύλλα ή λουλούδια

### Τι θα κάνουμε:

- Σχεδιάζουμε σε μεγάλο χαρτόνι έναν μεγάλο κύκλο, σαν στεφάνι.
- Κάθε παιδί φτιάχνει το δικό του κομμάτι της φύσης.
- Το χρωματίζει και το διακοσμεί όπως θέλει.
- Πάνω του γράφει ένα μικρό μήνυμα για τη Μητέρα Γη.
- Στο τέλος ενώνουμε όλα τα κομμάτια γύρω από το στεφάνι.

### Παραδείγματα για να γράψω:

- Σ' αγαπώ, Μητέρα Γη.
- Σε ευχαριστώ για τα λουλούδια σου.
- Υπόσχομαι να μη ρυπαίνω τη φύση.
- Υπόσχομαι να προστατεύω τα ζώα και τα φυτά.
- Θέλω η Γη να είναι πάντα γεμάτη ζωή.
- Η φύση είναι το σπίτι όλων μας.

### Στο κέντρο του στεφανιού μπορούμε να γράψουμε:

Μητέρα Γη, σε αγαπούμε.

### Τελετουργικό κλείσιμο:

Στεκόμαστε όλοι γύρω από το στεφάνι και λέμε μαζί:

Μητέρα Γη αγαπημένη, σπίτι όμορφο κοινό, σου χαρίζουμε την αγάπη μας για σήμερα και για καιρό.

### Και κάτι σημαντικό:

Το δικό μας στεφάνι δεν είναι μόνο μια κατασκευή. Είναι ένα μήνυμα αγάπης, ευγνωμοσύνης και φροντίδας. Είναι η δική μας ανοιξιάρικη αφιέρωση σε όλη τη ζωή που ανθίζει γύρω μας.



## Ημερολόγιο φύσης – Ο Πενταδάκτυλος της Κύπρου

Όνομα: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Τι έμαθα για τον Πενταδάκτυλο;

Γράφω ή σχεδιάζω 3 πράγματα που θυμάμαι:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Τι εικόνες μου φέρνει στο μυαλό;

- Βουνό  Δάσος  Αγριολούλουδα  Ζώα της Κύπρου  
 Κάστρα  Μοναστήρια  Θρύλοι και ιστορίες  Άλλο: \_\_\_\_\_

Ποια χρώματα θα είχε ο Πενταδάκτυλος στην άνοιξη;

- Πράσινο  Γαλάζιο  Καφέ βράχου  Μωβ λουλουδιών  
 Κίτρινο ήλιου  Άλλο: \_\_\_\_\_

Αν μπορούσα να ακούσω τον Πενταδάκτυλο, τι θα άκουγα;

- Πουλιά  Αέρα  Μέλισσες  Φύλλα και κλαδιά  
 Σιωπή  Άλλο: \_\_\_\_\_

Αν μπορούσα να μυρίσω τον Πενταδάκτυλο, τι άρωμα θα είχε;

- Θυμάρι  Δυόσμο  Πεύκο  Χώμα μετά τη βροχή  
 Αγριολούλουδα  Άλλο: \_\_\_\_\_

Μικρή έρευνα

Ένα φυτό ή ένα ζώο που έμαθα ότι συνδέεται με την κυπριακή φύση:

---

---

---

Σκέφτομαι και γράφω

Αν ο Πενταδάκτυλος μπορούσε να μιλήσει, θα μου έλεγε:

---

---

---

Εγώ θα του απαντούσα:

---

---

---

Το μήνυμά μου για τη φύση της Κύπρου

---

---

---



## Αναστοχασμός Απριλίου

### «Απρίλιος – Ο μήνας της άνθισης, της γιορτής και της Μητέρας Γης»

Αναλογίζομαι...

- Τι έμαθα αυτόν τον μήνα για τον Πενταδάκτυλο και τη φύση της Κύπρου;
- Τι γνώρισα για τα αρωματικά φυτά και ιδιαίτερα για τον δυόσμο;
- Πώς συνδέεται η άνοιξη με τη ζωή, τη φροντίδα, τη βιοποικιλότητα και τη χαρά;
- Τι μου έμαθαν το Πάσχα, τα έθιμα και οι παραδόσεις του τόπου μας;
- Γιατί είναι σημαντικό να αγαπούμε και να προστατεύουμε τη Μητέρα Γη;

### Συνδέω με τη φύση & την παράδοση

- Ο Απρίλιος μου έδειξε πως η Κύπρος δεν έχει μόνο όμορφα τοπία, αλλά και μνήμη, ιστορία, παράδοση και ζωή.
- Γνώρισα τον Πενταδάκτυλο ως τόπο φυσικής ομορφιάς, θρύλων και πολιτισμού.
- Έμαθα ότι τα λουλούδια, τα ζώα, τα βουνά, τα αρωματικά φυτά και τα δάση είναι πολύτιμα και χρειάζονται προστασία.
- Θυμήθηκα πως το Πάσχα στην Κύπρο είναι γεμάτο ελπίδα, αγάπη, φως, λουλούδια, έθιμα, γεύσεις.
- Κατάλαβα πως η Γη είναι το κοινό μας σπίτι και ότι κάθε μικρή πράξη φροντίδας έχει σημασία.

### Δράση (το δικό μου βήμα)

- Ποιο μικρό βήμα μπορώ να κάνω εγώ για να προστατεύω τη φύση;
- Τι μπορώ να αλλάξω στην καθημερινότητά μου για να δείχνω περισσότερη αγάπη στη Γη;
- Πώς μπορώ να μιλήσω σε άλλους για τη σημασία των φυτών, των ζώων και του περιβάλλοντος;

### Κουτί γνώσης: Απρίλιος (σύντομο & δυνατό)

Ο Απρίλιος μάς έφερε άνθιση, μνήμη και προσφορά. Μας έδειξε τη χαρά της άνοιξης, τη σοφία της κυπριακής παράδοσης, την ομορφιά του Πενταδακτύλου, τη δύναμη της βιοποικιλότητας και την ανάγκη να φροντίζουμε τη Γη με σεβασμό και αγάπη.

### Υπόσχεση φύλακα – Απρίλιος

«Θα αγαπώ τη Γη, θα σέβομαι τη φύση και θα θυμάμαι πως κάθε ζωή είναι πολύτιμη.»

Μικρέ μου φύλακα, ο Απρίλης σου έδειξε ότι η άνοιξη δεν είναι μόνο χρώματα και λουλούδια. Είναι και μνήμη, παράδοση, φροντίδα, ζωή και ελπίδα. Από τα βουνά της Κύπρου μέχρι τα αρωματικά φυτά, από το φως της Λαμπρής μέχρι τη μεγάλη αγκαλιά της Μητέρας Γης, όλα σου ψιθύρισαν το ίδιο μήνυμα: ό,τι αγαπάμε, το προστατεύουμε.

Υπόσχομαι να:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### Μικρή φράση-σφραγίδα μήνα (σαν “υπογραφή”)

«Η Γη ανθίζει με αγάπη... κι εγώ μαθαίνω να την προστατεύω.»

## References

<https://www.dioscurides.gr/nea-symvoules/55-mathainontas-ta-panta-gia-ton-dyosmo>  
<https://www.kykkos.org.cy/imkt.cy.net/11/T11-110.pdf>  
<https://city.sigmalive.com/article/2021/9/10/e-epibletike-oroseira-tou-pentadaktulou-mesa-apo-epta-exisou-epibletikes-photographies/>  
<https://www.polignosi.com/cgibin/hweb?-A=5099&-V=limmata>  
<https://www.polignosi.com/cgibin/hweb?-A=8706&-V=limmata>  
<https://etaksi2011.wordpress.com/2012/01/13/%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%B1-%CE%BF%CE%B9-%CE%B1%CE%BA%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%B5%CF%82-%CE%B8%CF%81%CF%8D%CE%BB%CE%BF%CE%B9-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%BA%CF%8D%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%85/> <https://churchofcyprus.org.cy/70563>  
<https://www.cypruspost.post/el/europa-2022> <https://www.polignosi.com/cgibin/hweb?-A=12867&-V=limmata> <https://www.polignosi.com/cgibin/hweb?-A=5095&-V=limmata>  
<https://www.polignosi.com/cgibin/hweb?-A=6159&-V=limmata>  
<https://www.taxidromos24.com/2018/06/02/epitropos-periballontos-gia-pentadaktilo/>  
[https://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf/4A7F8163EC9F0B62C2258108001C8DC7/\\$file/%CE%97%20%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B1%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%9A%CF%8D%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%85.pdf](https://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf/4A7F8163EC9F0B62C2258108001C8DC7/$file/%CE%97%20%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B1%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%9A%CF%8D%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%85.pdf) [https://kykpee.org/wp-content/uploads/2015/04/kipriaka\\_eidi\\_xloridas\\_kai\\_panidas.pdf](https://kykpee.org/wp-content/uploads/2015/04/kipriaka_eidi_xloridas_kai_panidas.pdf)  
[https://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf/39C4819326DA7189C2258108001CF064/\\$file/%CE%A4%CE%B1%20%CE%B4%CE%AC%CF%83%CE%B7%20%CE%BC%CE%B1%CF%82%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%B7%20%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1%20%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82%20-%20%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%B9%CE%AC%CF%81%CE%B9%CE%BF.pdf](https://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf/39C4819326DA7189C2258108001CF064/$file/%CE%A4%CE%B1%20%CE%B4%CE%AC%CF%83%CE%B7%20%CE%BC%CE%B1%CF%82%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%B7%20%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1%20%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82%20-%20%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%B9%CE%AC%CF%81%CE%B9%CE%BF.pdf)  
<https://atticagreenexpo.gr/2024/04/22/diethnis-imera-tis-miteras-gis-22-apriliou-2024/>



**Σχέδιο του μήνα!**

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις

# Σημειώσεις