

Προσέγγιση

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 12/ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2010



Σημείωμα του εκδότη

Για τα δικαιώματά τους!

Σε αυτό το τεύχος

Σημείωμα του εκδότη	1
Άρθρα	2-5
Θέματα πληροφόρησης	6
Η στήλη του παιδιού	7-8

Ειδικά σημεία ενδιαφέροντος

- ◆ Όταν το παιδί ζωγραφίζει
- ◆ «Γέννησα ένα παιδί με αυτισμό»
- ◆ Συνέπειες της άγνοιας για την Δυσλεξία
- ◆ Διατροφή: δώστε το καλό παράδειγμα
- ◆ Επιπτώσεις τηλεόρασης κ Η/Υ
- ◆ Οι μικροί δημοσιογράφοι:
 - Απ'το Γυμνάσιο στο Λύκειο
 - Αθλητική επικαιρότητα
 - Καιρός

Την προηγούμενη εβδομάδα μου έκανε την τιμή μία οικογένεια να ζητήσει την αξιολογητική μου γνώμη για το παιδί της. Κατά την αξιολόγηση είδα το μικρό μου νέο φίλο να είναι πραγματικά πολύ δυσκολεμένος, ανήσυχος, υπερκινητικός, με περιορισμένα ενδιαφέροντα και χωρίς εμφανή και διακριτή επικοινωνία.

Ταυτόχρονα διέκρινα μελανιές από πιθανές δακτυλιές στα μάγουλά του. Ρώτησα τους γονείς ευγενικά (αν και βέβαια με μεγάλη υποψία ότι κακοποιούν το παιδί τους) τι ήταν αυτά τα σημάδια.

Μου ανέφεραν ότι προέρχονταν από το θεραπευτικό πρόγραμμα που παρακολουθούσε σε κάποια άλλη δομή. Ένα πρόγραμμα που περιλάμβανε την σωματική πίεση για να κάνει βλεμματική επαφή. Για να κοιτάξει τον θεραπευτή. Το διασταύρωσα και δυστυχώς ήταν αλήθεια.

Είμαι πολλά χρόνια στο επάγγελμα και δυστυχώς το έχω δει αρκετές φορές. Έχω δει πολλές φορές θεραπευτές να ξεκινούν με το σκεπτικό: «το παιδί θα γίνει όπως το θέλω». Φτωχή αντίληψη, ρηχή αντίληψη, επικίνδυνη αντίληψη.

Μόνο κάποιοι – ας μου επιτραπεί ο όρος-απαιδευτικοί κοινωνικά ειδικοί το κάνουν αυτό; Όχι! Το κάνουν και πολλοί γονείς. Ίσως το κάνουν και πολλοί εκπαιδευτικοί. Το παιδί να μάθει να κάνει κάτι όχι γιατί του αρέσει και το κινητοποιεί αλλά γιατί έτσι πρέπει να γίνει. Και μπορεί να μην απευθυνθούμε στο κίνητρο του παιδιού αλλά στην πίσή του.

Θα πετύχουμε άραγε κάτι με το να πιέσουμε (έως κακοποιήσουμε) το παιδί; Λογικά ναι. Να φοβίσουμε το παιδί. Και υπό το κράτος του φόβου φυσικά και θα πετύχουμε πράγματα. Όχι γιατί του αρέσει αλλά για να

μην πονέσει. Αυτή όμως είναι η λύση; Αυτό είναι που πρέπει να γίνει; Η έλλειψη; Σεβασμού και παιδείας;

Κάθε δυσκολεμένο παιδί είναι πάνω από όλα ένα παιδί. Η φύση δεν του στάθηκε απλόχερη όπως και σε έναν άνθρωπο με ένα πόδι.

Θα χτυπούσαμε το παιδί με ένα πόδι γιατί δεν περπατάει; Θα το πιέζαμε να περπατήσει; Όχι αλλά θα του μαθαίναμε το περπάτημα.

Θα πιέζαμε ένα παιδί με δυσκολίες στην όραση να δει καλύτερα; Όχι αλλά θα το βοηθούσαμε.

Θα πιέζαμε ένα βαρήκοο να ακούσει καθαρότερα; Αυτό είναι παιδεία;

Κάθε παιδί του κόσμου θα εξελιχθεί με βάση την φύση του και τις περιβαλλοντικές ευκαιρίες του. Η θεραπεία δεν θα αλλάξει τη φύση του παιδιού. Θα διορθώσει πολλά αλλά μερικά δεν θα αλλάξουν. Θα του χαρίσει όμως αυτό το θρεπτικό για το νευρικό του σύστημα

περιβάλλον για να διορθώσει πολλές από τις δυσκολεμένες του λειτουργίες.

Τόσα χρόνια είμαι στο επάγγελμα και δικαιούμαι:

- ✓ Να σέβομαι τα παιδιά..
- ✓ Να καταγγέλλω την κακοποίηση..
- ✓ Να αρνούμαι να χρησιμοποιήσω το φόβο και την εξάρτηση στο όνομα της εξέλιξης του παιδιού..

Γιατί είναι ένα παιδί που έτυχε να αντιμετωπίζει δυσκολίες και όχι μία δυσκολία που έτυχε να είναι παιδί!



Όταν το παιδί ζωγραφίζει....

Ελευθερία Μπερδεκλή, Ψυχοπαιδαγωγός ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ

Η «μαγική» σκέψη του παιδιού καταφέρνει να συνδυάσει με μοναδικό τρόπο το πραγματικό με το φανταστικό, και το παιδικό σχέδιο αποτελεί το μέσο ώστε να αποτυπωθεί όλη αυτή η «μαγεία» σε μια λευκή κόλλα με αμεσότητα, πρωτοτυπία και αυθορμητισμό. Η ζωγραφιά των παιδιών είναι μια άλλη γλώσσα, άγνωστη και δυσνόητη τις περισσότερες φορές για μας τους μεγάλους, που έχουμε κλείσει τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας στα πρότυπα της καθημερινότητας και τα αποδεκτά της κοινωνίας. Η ζωγραφιά των παιδιών έχει δικό της λεξιλόγιο και δική της σύνταξη, δεν υπακούει σε κανόνες έχει μόνο εξαιρέσεις, ενώ όσο μορφωμένος και να είναι ένας ενήλικας, μπροστά σε ένα παιδικό σχέδιο υπάρχει περίπτωση να μείνει άφωνος και να αισθανθεί τόσο μικρός και ανόητος, αφού το δικό του μυαλό έχει χρόνια να κάνει τέτοιους μαγευτικούς συνδυασμούς ανάμεσα στα πράγματα που βλέπει, που ακούει, που αντιλαμβάνεται, που ερμηνεύει και που νοιώθει.

Αρχίσαμε να σεβόμαστε το παιδί και τα δημιουργήματά του πολύ αργά, μόλις στα τέλη του 19ου αιώνα. Τότε άρχισε και το ενδιαφέρον πολλών προσεγγίσεων παιδαγωγικών, ψυχολογικών, ψυχαναλυτικών, κοινωνιολογικών να στρέφεται στην ερμηνεία και την ανάλυση του παιδικού σχεδίου. Το παιδικό ιχνογράφημα «διηγείται» κάτι, μεταφέρει κάθε φορά κάποιο μήνυμα, που ανάλογα με την περίπτωση, το μήνυμα αυτό άλλοτε είναι φανερό και άμεσο και άλλοτε έμμεσο και συγκαλυμπμένο. Το παιδί αποδίδει τα διάφορα αντικείμενα, όπως το ίδιο τα αντιλαμβάνεται, τα απογυμνώνει από τα ατομικά τους χαρακτηριστικά, κρατώντας μόνο ότι είναι πιο γενικό και εκφραστικό, προσθέτοντας άλλες ιδιότητες, έννοιες και λειτουργίες. Γι' αυτό η αποκωδικοποίηση των παιδικών σχεδίων μπορεί να προσφέρει πολλές λεπτομέρειες για την ψυχосύνθεση του παιδιού. Για

παράδειγμα, αν το παιδί καθώς ζωγραφίζει ένα σπίτι δεν βάλει καθόλου παράθυρα, δείχνει ότι αδυνατεί να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα και ότι πρόκειται για ένα ιδιαίτερα προστατευμένο παιδί, ή αν ζωγραφίσει πάνω στο σπίτι μια καμινάδα που καπνίζει, δηλώνεται η ζεστασιά που επικρατεί μέσα στην οικογένεια.

Η ελεύθερη και αδόμητη διαδικασία της ζωγραφιάς σε μια λευκή κόλλα, δεν περιορίζει τα παιδιά, αντίθετα τους δίνει την ελευθερία να εκφραστούν και να αντιδράσουν ποικιλοτρόπως.

Διευκολύνεται και ανοίγει ο δρόμος της «προβολής» συνειδητών και ασυνήθιτων διεργασιών, που αφορούν στις ανάγκες, στις συγκρούσεις, στα άγχη και στα συναισθήματα του ατόμου. Γι' αυτούς τους λόγους, σήμερα, αντιλαμβανόμαστε ότι δεν είναι τυχαίο που ψυχολόγοι και παιδοψυχίατροι κατά τη διαδικασία της ψυχολογικής αξιολόγησης των παιδιών, χρησιμοποιούν το σχέδιο ως μέσο συμπληρωματικό στη διερεύνηση πιθανών προβλημάτων που ανακύπτουν κατά την ανάπτυξη του παιδιού.

Οι ζωγραφίες αντανakλούν τον εσωτερικό κόσμο των παιδιών και τα στοιχεία των σχεδίων σχετίζονται άμεσα με την ψυχολογική κατάσταση και την ιδιοσυγκρασία των δημιουργών. Τα παιδιά ζωγραφίζουν αποτυπώνοντας τα συναισθήματά τους, τις αντιλήψεις τους και τις σκέψεις για τον κόσμο γύρω τους, προσπαθώντας είτε απλά να εκφραστούν είτε να επικοινωνήσουν, ενώ αποκρυσταλλώνονται έντονα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους. Έτσι, μέσα από το θεματικό περιεχόμενο του σχεδίου και τον τρόπο που έχει αποτυπωθεί, αντικατοπτρίζεται η ροή της συγκινησιακής ζωής του παιδιού.

Τα πάντα σε ένα σχέδιο μπορεί να αναλυθούν, καθώς έχουν ιδιαίτερη εκφραστική αξία, από το πώς το παιδί χρησιμοποιεί τις γραμμές και τις μορφές, τι χρώμα διαλέγει, πώς κρατάει το μολύβι, ως την επιφάνεια της κόλλας που καλύπτει και την πίεση που σχεδιάζει. Δηλαδή αν σχεδιάσει έντονες γραμμές, φαίνεται ότι είναι ένα παιδί με ενέργεια, ζωτικότητα και έχει ανάγκη από ανοιχτούς χώρους για να κινηθεί, αν όμως οι γραμμές του μετά βίας γίνονται αντιληπτές εκφράζεται η πολύ ευαίσθητη φύση του. Επίσης, το παιδί που θα καλύψει όλη την επιφάνεια της κόλλας είναι αρκετά εξωστρεφές, διαχυτικό και θέλει να μεγαλώσει γρήγορα ενώ το παιδί που καλύπτει πολύ μικρή επιφάνεια της κόλλας είναι παιδί ντροπαλό, εσωστρεφές με αρκετές αναστολές. Στις περιπτώσεις που το παιδί μπορεί να αρνηθεί να ζωγραφίσει, κάτι που συμβαίνει καθώς μεγαλώνει, αποτελεί ένδειξη του αν επιθυμεί να επικοινωνήσει ή όχι, αν θεωρεί την διαδικασία βαρετή, όπως οι έφηβοι συνήθως, ή αν το βλέπει σαν ευκαιρία να προβάλλει τα συναισθήματά του.

Η ερμηνεία, λοιπόν, των σχεδίων είναι η δομική ανάλυσή τους, που έχει σκοπό να απομονώσει όλες εκείνες τις ενδείξεις, οι οποίες θεωρούνται άμεσα σημαντικές από τον παρατηρητή. Πιο συγκεκριμένα, ο ερευνητής θα κάνει ένα σύνολο από συσχετισμούς μεταξύ των φανερών στοιχείων του ιχνογραφήματος και

την ψυχολογική πραγματικότητα του ατόμου, και με βάση την ερμηνεία θα διαμορφώσει και θα διατυπώσει μια γνώμη ως

προς την παρούσα ψυχολογική κατάσταση του ατόμου και θα επιχειρήσει την αναγωγή σε ορισμένες κύριες πλευρές της προσωπικότητάς του.

(συνέχεια)



«Κάθε παιδί είναι ένας καλλιτέχνης. Το πρόβλημα είναι πώς να παραμείνει έτσι ενώ μεγαλώνει...»

Pablo Picasso

Βέβαια, τα συμπεράσματα και οι γενικεύσεις είναι στην κρίση του ερευνητή, γι' αυτό η σωστή ερμηνεία θα πρέπει να γίνεται μέσα από συλλογή πληροφοριών από αρκετά σχέδια και από μακρόχρονη παρατήρηση σχεδίων του ίδιου δημιουργού φτιαγμένα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές.

Καμία αξιολόγηση και ερμηνεία δεν μπορεί και δεν πρέπει να είναι απόλυτη, καθώς αυτό που ζωγραφίζουμε μπορεί να είναι είτε αυτό που είναι πραγματικά, είτε αυτό που πιστεύουμε ότι είναι, είτε αυτό που θα θέλαμε να είναι. Ας αφήσουμε τα παιδιά να ζωγραφίσουν ελεύθερα! Στα

σχέδια τους κρύβεται η αλήθεια εκφρασμένη με ένα πραγματικό αυθεντικό και μαγικό τρόπο...

Εμπειρία: «Γέννησα ένα παιδί με αυτισμό»

Βάσω Ευαγγέλου

“Μέσα στη ζάλη της επισκληριδείου, λίγο πριν από την καισαρική, λίγα πράγματα θυμάμαι: κρύο και μια αίσθηση ότι κάποιος άνοιξε ένα φερμουάρ με δύναμη πάνω στο σώμα μου. Όμως λίγα λεπτά αργότερα τον είδα.. Δύο γαλαζοπράσινα ματάκια τυφλωμένα από τα φώτα που έμοιαζαν να ψάχνουν τα δικά μου. Πότε γίνεσαι μητέρα; Για τον Γιάννη εγώ έγινα εκείνη ακριβώς την στιγμή. Σαν σε ταινία, στη σκηνή που ξαφνικά όλα γύρω κινούνται αργά και ο πραγματικός χρόνος τρέχει μόνο για δύο. Αυτή ήταν η δική μας στιγμή που θα ζω με την ίδια ευκολία για πάντα.

Έτσι οι τρεις γίναμε τέσσερεις. Δύο γονείς που δεν μπορούσαν να πιστέψουν ότι αυτά τα τέλεια πλάσματα γεννήθηκαν από αυτούς, δυο παιδιά γερά και όμορφα. Και ξαφνικά το τοπίο άλλαξε. Τα μικρά κομματάκια ενός πάζλ που βλέπαμε κάπου κάπου χωρίς να δίνουμε σημασία άρχισαν να ενώνονται μπροστά μας με τρομακτική ταχύτητα. Ο Γιάννης είχε φτάσει δύο χρονών και δεν μιλούσε πια, δεν μας κοίταζε, δεν γελούσε, έμοιαζε να είχε αποτραβηχτεί μέσα του, σε έναν κόσμο που δεν τον γνωρίζαμε και δεν μας ήθελε μαζί του.

Δεν θυμάμαι πρόσωπα, ειδικότητες, τίτλους, μεταπτυχιακά και άλλες περγαμηνές. Θυμάμαι μόνο λόγια σαν σφαίρες να πέφτουν πάνω μου και εγώ να αναρωτιέμαι αν θα αντέξω την επόμενη φορά που ένας ειδικός θα βρει ακόμα έναν τρόπο να μου πει,

χωρίς να το λέει, ότι ο Γιάννης μου, ο δικός μου Γιάννης είναι αυτιστικός.

Η γνωμάτευση ένας γρίφος: το παιδί έχει Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή. Τί σημαίνει αυτό; Συγκεχυμένες απαντήσεις, με πολλά «αν» και «ίσως» και μόνο μία βεβαιότητα: είναι μια κατάσταση μόνιμη, «μη ιάσιμη». Και μετά άρχισαν οι θεραπείες. Θεραπείες κάθε είδους, σωστές και λάθος, κατάλληλες και ακατάλληλες, από ειδικούς και μη. Ήταν μια περίοδος που κράτησε χρόνια. Χρόνια γεμάτα ενοχές και τύψεις («Κάνω ό,τι μπορώ για το παιδί μου;», «Μήπως εγώ έκανα κάτι και το προκάλεσα;», «Μήπως ένας από τους δυο μας έχει το γονίδιο;»), χρόνια γεμάτα συμβουλές από γονείς και φίλους («Μα γιατί δεν πάτε έξω, εκεί σίγουρα υπάρχει θεραπεία») χρόνια σημαδεμένα από βαριές κουβέντες επιστημόνων («Είστε σίγουρη ότι το θέλατε αυτό το παιδί;», «Το να έχεις ένα παιδί με αυτισμό είναι σαν πένθος που κρατάει για πάντα», «Δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα»). Είχα γλιστρήσει μέσα σε ένα μαύρο πηγάδι και έπεφτα συνέχεια.

Και μια ημέρα όλο αυτό τελείωσε. Ήταν μάλλον εκείνη η ημέρα που συνειδητοποίησα ότι μέσα σε όλον αυτόν τον πανικό, καπου στη διαδρομή, είχα ξεχάσει τον Γιάννη... Αυτός όμως με περίμενε και όταν βγήκα από το πηγάδι που έχτισα για



μένα, ο Γιάννης ήταν εκεί. Και στα έξι του μου έκανε ένα δώρο: με κοίταξε ίσια στα μάτια, με αυτά τα ίδια γαλαζοπράσινα μάτια που είχα χάσει για καιρό και μου είπε εκείνο που τόσο περίμενα να ακούσω: «Μαμά!». Αυτό μόνο.

Και άλλα χρόνια πέρασαν. Καινούργιοι άνθρωποι μπήκαν στη ζωή μας, στάθηκαν δίπλα στο Γιάννη και σε εμάς, μας θωράκισαν με την γνώση και την αγάπη τους, μας ζέσταναν με την καλοσύνη τους και το ενδιαφέρον τους. Ο Γιάννης μαθαίνει συνέχεια, κατακτά σιγά-σιγά λέξεις και δεξιότητες, πηγαίνει στο σχολείο, είναι παντού μαζί μας. Κάποιες φορές μπαινοβγαίνει στον κόσμο του, όμως φαίνεται πια καθαρά ότι προτιμά τον δικό μας κόσμο γιατί είμαστε εμείς εκεί. Μάθαμε να ζούμε την ζωή μας στιγμή στιγμή, ημέρα την ημέρα.. Κάθε φορά που καταφέρνει κάτι καινούργιο είναι γιορτή για εμάς.

Πολλές φορές όμως οι ίδιες ερωτήσεις έρχονται και ξαναέρχονται. Πού είναι τα (πάνω από) 50.000 άτομα με αυτισμό που ζουν σήμερα στην Ελλάδα; Γιατί κανείς δεν μιλάει για αυτά; Αυτός ο κόσμος των όμορφων, των τέλειων, των έξυπνων και επιτυχημένων θα παραχωρήσει ποτέ

”
μια θέση στον Γιάννη μου;

Πηγή: ΒΗMagazino, 10 Μαΐου 2009

ΕΞΕΡΑΤΕ ΟΤΙ...
ΕΞΕΡΑΤΕ ΟΤΙ...
ΕΞΕΡΑΤΕ ΟΤΙ...

.... Η Ελληνική Εταιρεία Προστασίας Αυτιστικών
Ατόμων ΕΕΠΑΑ διοργανώνει ομάδες γονέων παιδιών
με αυτισμό;

Πιθανές συνέπειες της άγνοιας των γονέων και των εκπαιδευτικών σχετικά με τη δυσλεξία του μαθητή

Χρίστος Γ. Τανός, Σύμβουλος Ψυχολογίας του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Όταν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί δε γνωρίζουν ότι ένας συγκεκριμένος μαθητής παρουσιάζει την ειδική μαθησιακή δυσκολία, είναι πολύ πιθανόν να τον αντιμετωπίζουν με λαθεμένο τρόπο. Να τον επικρίνουν, για παράδειγμα, με λόγια ανεπίτρεπτα για την αναμενόμενη μαθησιακή του αναποτελεσματικότητα ή για κάποιες όχι ασυνήθιστες ούτε παντελώς αδικαιολόγητες παρεκτροπές στη συμπεριφορά του. Οι ατυχείς ως επί το πλείστον χειρισμοί των γονέων και εκπαιδευτικών στη διαπαιδαγώγηση του μαθητή αυτού ενισχύουν την εντύπωση που αυτός διαμορφώνει σταδιακά για τον εαυτό του ότι δεν είναι άξιος και ικανός. Αυτό έχει ως άμεσο επακόλουθο τη μείωση της επίδοσης του και τη «σκλήρυνση» της συμπεριφοράς του. Η κατ' εξακολούθηση εσφαλμένη αντιμετώπιση του μαθητή αυτού ευνοεί την εκδήλωση αντικοινωνικής συμπεριφοράς και επιβαρύνει την ψυχική του κατάσταση η οποία ενδεχομένως τον οδηγεί στην απαισιόδοξη θεώρηση της ζωής. Η δυσλεξία, όπως είναι ήδη γνωστό, είναι μια δομική-γνωστική δυσλειτουργία που αφορά την επεξεργασία της γραπτής μόνο μορφής της γλώσσας. Οι μαθητές με δυσλεξία συναντούν άλλοι σε μεγαλύτερο και άλλοι σε μικρότερο βαθμό δυσκολία στη μάθηση της ανάγνωσης, της γραφής, της ορθογραφίας και σε ορισμένες περιπτώσεις της αριθμητικής. Το ποσοστό των μαθητών αυτών ανέρχεται στην ξένη βιβλιογραφία περίπου στο 5% του πληθυσμού. Εξαιτίας της δυσκολίας τους αυτής η ανάγνωση τους είναι αργή και κακή, η γραφή δυσανάγνωστη και ακατάστατη και η ανορθογραφία υπερβολική και ασταθής. Η μαθησιακή αυτή διαταραχή οφείλεται σε οργανική-νευρολογική δυσλειτουργία (Lyon, 1996) και εκδηλώνεται παρά τη νοητική ικανότητα των παιδιών αυτών (μέση ή συνήθως ανώτερη), τη μεθοδική διδασκαλία και το επαρκές σε μορφωτικά ερεθίσματα οικογενειακό και κοινωνικο-πολιτιστικό περιβάλλον.

Η σχολική επίδοση των μαθητών με δυσλεξία, στους τομείς που προαναφέραμε (ανάγνωση, γραφή και ορθογραφία) είναι κατώτερη του νοητικού τους δυναμικού και της χρονολογικής τους ηλικίας. Οι μαθητές με δυσλεξία από την πρώτη τάξη του δημοτικού σχολείου συνειδητοποιούν μέρα με τη μέρα ότι η ανάγνωση τους, το ορθογραφημένο τους γράψιμο και η εμφάνιση του γραπτού τους υστερούν έναντι εκείνων των συμμαθητών τους. Το γεγονός αυτό δίχως αμφιβολία προξενεί στους μαθητές αυτούς μια ενδόμυχη δυσαρέσκεια με αυξανόμενη απογοήτευση, η οποία, όταν συνοδεύεται από την αρνητική κριτική και τα προσβλητικά λόγια του ανενήμερω εκπαιδευτικού, από την έκδηλη αγανάκτηση και τον προβληματισμό των ανυποψίαστων γονιών τους, καθώς και από τη σκληρή στάση κάποιων ακαθοδήγητων συμμαθητών τους προσλαμβάνει τέτοια ένταση, ώστε δυσχεραίνει ακόμη περισσότερο το μαθησιακό τους έργο και όχι μόνο. Αν επιπλέον συμβεί, κάτι που δεν είναι σπάνιο, να παρουσιάζουν ελλειμματική συγκεντρωτική ικανότητα και κάποιου βαθμού

υπερκινητικότητα, τότε τα πυρά της επίκρισης που δέχονται στρέφονται και κατά της συμπεριφοράς τους. Και είναι τούτο επακόλουθο καθόσον, επειδή δεν μπορούν να παρακολουθούν για πολύ το δάσκαλο στην τάξη, δεν κάθονται ήσυχοι στη θέση τους, παρενοχλούν τους άλλους, προξενούν αταξίες συμπαρασύροντας σε αυτές και το διπλανό τους, παρακωλύουν πολλές φορές το έργο του δασκάλου, δίνουν αφορμή για απανωτές παρατηρήσεις.

Η ενοχλητική συμπεριφορά τους δεν εκδηλώνεται μόνο στο σχολείο, προκαλώντας την αντίδραση του δασκάλου, αλλά και στο σπίτι, όπου με δυσκολία πολλές φορές συμμορφώνονται προς τις γονικές προτροπές και απαγορεύσεις. Δεν αφήνουν ήσυχα τα αδέρφια τους κατά την ώρα της μελέτης τους ή κατά την ώρα του φαγητού, αφήνουν το δωμάτιο τους άνω-κάτω, διακόπτουν κάθε τόσο την εργασία τους και κατευθύνονται είτε στην κουζίνα είτε στην τηλεόραση είτε στον υπολογιστή, ώστε η απογευματινή τους προετοιμασία να απασχολεί τους αγανακτισμένους γονείς τους για πολλές ώρες. Έτσι γίνονται αντικείμενο δυσμενούς κριτικής δυο πολύ σοβαρές διαστάσεις της προσωπικότητάς τους, πρώτον η νόηση σε συνδυασμό με την επίδοσή τους και δεύτερον η συμπεριφορά τους σε σχέση με την κοινωνική της έκφραση. Φυσικά οι συνέπειες των κατηγοριών εναντίον τους από το δάσκαλο και τους γονείς και για την αναντίστοιχη προς τις ικανότητές τους επίδοση και για την «ανυπόφορη» συμπεριφορά τους προξενούν τέτοια δυσθυμία, η οποία και την πορεία της μάθησης βλάπτει και γενικότερα το παιδαγωγικό και καθοδηγητικό έργο γονιών και δασκάλων υπονομεύει.

Δεν είναι ασυνήθιστο, γονείς και δάσκαλοι, μη γνωρίζοντας

«Οι επαναλαμβανόμενες επικριτικές παρατηρήσεις γονιών και δασκάλων αντί να μειώσουν τις αδυναμίες στη μάθηση του μαθητή με δυσλεξία, προετοιμάζουν, με βεβαιότητα την επανεμφάνιση και την εδραίωση τους.»

τις ιδιαιτερότητες του μαθητή με δυσλεξία, να τον αποκαλούν με ευκολία «τεμπέλη», «αδιάφορο» προς τις σχολικές του υποχρεώσεις και φυγόπονο. Και πράγματι πολλές φορές συμπεριφέρεται με αδιαφορία, καθώς δε διαθέτει ισχυρό εσωτερικό κίνητρο για μάθηση, μια και εξαιτίας των πενιχρών επιτευγμάτων του στη μάθηση βιώνει ελάχιστη προσωπική ικανοποίηση, ούτε εξωτερικό κίνητρο, μια και δύσκολα γίνεται αποδέκτης επαινετικών λόγων από τους άλλους λόγω της μαθησιακής του αναποτελεσματικότητας. Είναι αλήθεια πως

μάθηση δίχως κίνητρα καθίσταται και δύσκολη και επίπονη και ανιαρή. Οι επαναλαμβανόμενες επικριτικές παρατηρήσεις γονιών και δασκάλου αντί να μειώσουν ή να εξαλείψουν, όπως θα επιθυμούσαν, τις αδυναμίες στη μάθηση του μαθητή με δυσλεξία, καθώς και τις παρεκτροπές στη συμπεριφορά του, προετοιμάζουν, παρά τη θέλησή τους, με βεβαιότητα την επανεμφάνιση και την εδραίωσή τους. Όσο συνεχίζουν να τον αντιμετωπίζουν απαξιωτικά, τόσο ριζώνουν μέσα του έντονες αμφιβολίες για τις ικανότητές του και την αποτελεσματικότητά του. Με την πάροδο του χρόνου ενισχύεται η πεποίθησή του για την αναξιοσύνη του αλλά και για τη μη αποδεκτή από τους άλλους, σε αρκετές περιπτώσεις, συμπεριφορά του.

(συνέχεια)

Άμεση συνέπεια αυτών είναι να πλήττεται καίρια η έννοια του εγώ του, η αυτοεκτίμησή του. Εφόσον οι φορείς της αγωγής αγνοούν τη φύση της δυσλεξίας, την ειδική στρατηγική και την ψυχοπαιδαγωγική πρακτική που πρέπει να ακολουθήσουν στην αντιμετώπιση του παιδιού με δυσλεξία, οι συνέπειες στην προσωπικότητά του δεν περιορίζονται ως εδώ. Το παιδί κάτω από την πίεση σε αρκετές περιπτώσεις των ανεπιτυχών προσπαθειών του και των ακατάλληλων χειρισμών διάφορων μορφών της συμπεριφοράς του, δεν είναι δυνατόν παρά να καταλαμβάνεται με την πάροδο του χρόνου από απαισιοδοξία. Απαισιοδοξία η οποία όχι μόνο, όπως είναι επόμενο, οξύνει τις δυσκολίες της μάθησης και μειώνει την παιδική χαρά, αλλά επηρεάζει αρνητικά και τους μελλοντικούς του σχεδιασμούς, τις επιδιώξεις του, τις επιλογές του.

Αντίθετα, όταν οι γονείς και οι δάσκαλοι γνωρίζουν ότι ένας συγκεκριμένος μαθητής παρουσιάζει την ειδική μαθησιακή δυσκολία και έχουν ενημερωθεί επαρκώς για τη συμπεριφορά των δυσλεκτικών μαθητών γενικά, τότε θα νιώθουν πιο δυνατοί και θα έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση όσον αφορά την αντιμετώπιση του. Θα έχουν πεισθεί ότι η διατήρηση της αυτοεκτίμησής του μαθητή σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο είναι πρωταρχικής σπουδαιότητας. Και αυτό διότι από το υψηλό ή μη επίπεδο της αυτοεκτίμησής του, επηρεάζονται αντίστοιχα βασικές πτυχές της συμπεριφοράς του μαθητή, όπως η συναισθηματική του ευστάθεια, οι διαπροσωπικές του σχέσεις, η μαθησιακή αποδοτικότητα του, οι επιδιώξεις του κτλ.

Για να διαμορφώσει ο δυσλεκτικός μαθητής την εντύπωση ότι είναι άξιος και ικανός, είναι ανάγκη «οι σπουδαίοι άλλοι στη ζωή του», δηλαδή οι γονείς και οι δάσκαλοι, να του συμπεριφερθούν με κατανόηση και υπομονή, να σεβαστούν την ιδιαιτερότητα του, να μην ανεβάζουν ψηλά, πάνω από τις δυνατότητές του, τον πήχη των μαθησιακών του επιδόσεων, να του αναθέτουν δραστηριότητες στις οποίες η επιτυχία του θα είναι πιο σίγουρη, να αποφεύγουν τους μειωτικούς χαρακτηρισμούς γι' αυτόν κ.ά. Η αξιολόγηση του δυσλεκτικού μαθητή από τον εκπαιδευτικό δε θα γίνεται αποκλειστικά με διατομικό κριτήριο, με την εκτίμηση δηλαδή της επίδοσης του σε σύγκριση με εκείνη των συμμαθητών του. Θα πρέπει να έχει περισσότερο ενδοατομικό χαρακτήρα, να γίνεται δηλαδή σε σύγκριση με την επίδοσή του της προηγούμενης περιόδου. Έτσι ο εκπαιδευτικός δεν παραβλέπει τη μειονεξία του μαθητή και δεν παραβιάζει τα δικαιώματά του που απορρέουν από αυτή.

Οι γονείς και οι δάσκαλοι, γνωρίζοντας τις ιδιομορφίες του δυσλεκτικού μαθητή, δε θα εκνευρίζονται, όταν παρατηρούν ότι κουράζεται γρήγορα από το διάβασμα του και δε θα του απευθύνουν ταπεινωτικούς χαρακτηρισμούς, διότι θα ξέρουν ότι το παιδί συναντά πράγματι πολλές δυσκολίες στη γνωστική επεξεργασία των λέξεων ενός κειμένου και καταναλώνει αρκετό χρόνο για την εκμάθησή του. Επίσης, δε θα αγανακτούν, όταν βλέπουν ότι διασπάται συχνά η προσοχή του μαθητή ή όταν καθυστερεί στο γράψιμο του ακόμη και στην αντιγραφή. Η δυσκολία που συναντά ο μαθητής στην απομνημόνευση ορισμών, χρονολογιών, στην εκμάθηση της προπαίδειας κ.ά. είναι αναμενόμενη και δεν προβληματίζει τους ενημερωμένους γονείς και εκπαιδευτικούς. Είναι λοιπόν προετοιμασμένοι να δείξουν

υπομονή, αλλά και να προχωρήσουν στην επινόηση μνημονικών μηχανισμών προς διευκόλυνση του μαθητή.

Η εύλογη και επιβαλλόμενη επεικής στάση των γονέων και των εκπαιδευτικών απέναντι στη μειωμένη επίδοση του δυσλεκτικού μαθητή, και ενδεχομένως απέναντι σε κάποιες ενοχλητικές ενέργειες του, με κανέναν τρόπο δεν πρέπει να φτάσει στην υπερβολή και να καταλήξει στο να αισθανθούν οίκτο για το μαθητή. Οι ενημερωμένοι γονείς και δάσκαλοι θα είναι αδικαιολόγητοι, αν δημιουργήσουν την εντύπωση στο δυσλεκτικό μαθητή ότι, εξαιτίας των πραγματικών δυσκολιών που παρουσιάζει στη μάθηση, δικαιούται να υιοθετήσει την τακτική της ήσσονος προσπάθειας στο μαθησιακό έργο του. Με τις ψυχοπαιδαγωγικές αυτές ενέργειες των γονέων και των εκπαιδευτικών στην αντιμετώπιση του δυσλεκτικού μαθητή, που πιθανόν είναι και οι σημαντικότερες, βοηθούνται οι μαθητές με δυσλεξία:

- * να αποδεχτούν τον εαυτό τους με τις κάποιες αδυναμίες του, γεγονός που συνιστά την καθοριστικότερη παράμετρο της ψυχικής ισορροπίας,
- * να διαφυλάξουν τη συναισθηματική σταθερότητα τους,
- * να νιώθουν ευχάριστα ανάμεσα στους συμμαθητές τους και να χαίρονται τις διάφορες στιγμές της σχολικής τους ζωής,
- * να κατανοήσουν ότι η γνώση είναι ένα πολύτιμο πολιτιστικό αγαθό, για την κατάκτηση του οποίου απαιτείται συνεχής αγώνας και επίμονη προσπάθεια, τα αποτελέσματα όμως αυτών, όποια και αν είναι, θα πρέπει να τυγχάνουν μιας σκόπιμα εκδηλούμενης επιδοκιμασίας από τους άλλους,
- * να προσβλέπουν με αισιοδοξία στο μέλλον, όπως και οι φίλοι τους,
- * και να οραματίζονται την επαγγελματική και κοινωνική καταξίωση τους.



Έτσι η μάθηση θα παύσει να είναι μια διαδικασία που προκαλεί μονίμως και την αποστροφή τους. Η υπεύθυνη ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας και της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης δεν μπορούν άλλο να καθυστερήσουν. Ούτε είναι δυνατόν να συνεχιστεί η έλλειψη ειδικά σχεδιασμένης εξατομικευμένης υποστηρικτικής διδασκαλίας για καθέναν από τους μαθητές με δυσλεξία. Η ενημέρωση θα βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς και στην εγκυρότερη ανίχνευση των ειδικών μαθησιακών δυσκολιών, όπου υπάρχουν, και στην πειστικότερη παρότρυνση των γονέων να καταφύγουν σε κάποιο κέντρο για την έγκαιρη διάγνωση πιθανής δυσλεξίας. Διότι όσο πρωιμότερα διαγνωστεί η δυσλεξία και παρασχεθεί στους μαθητές αυτούς συστηματική-διδασκτική αγωγή τόσο αποτελεσματικότερα θα μπορέσουν να ξεπεράσουν τις πιο πολλές αναγνωστικές και ορθογραφικές δυσκολίες. Είναι καταφανές πως η διαιώνιση της απραξίας απέναντι στο πρόβλημα της δυσλεξίας συνεπάγεται, εκτός από την αδικία σε βάρος των μαθητών αυτών και την παραβίαση του δικαιώματός τους για ίση εκπαίδευση με τους συμμαθητές τους. Για μια εκπαίδευση που θα ενδιαφέρεται αφενός για την κατάλληλα καθοδηγούμενη προώθηση της μάθησής τους και αφετέρου για τη διαμόρφωση τους ως ατόμων με ψυχική υγεία και κοινωνική ευαισθησία, υπευθύνων και δημιουργικών.

Διατροφή: 10 tips για να δώσετε στα παιδιά το καλό παράδειγμα

Βάσια Μανίκα, Κλινικός διατροφολόγος-διαιτολόγος

Είστε η πιο σημαντική επιρροή των παιδιών σας. Μπορείτε να κάνετε πολλά πράγματα για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες που θα τους ακολουθούν σε όλη τους τη ζωή. Η ποικιλία των φαγητών βοηθά τα παιδιά να λάβουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα από την κάθε ομάδα τροφίμων.

Είναι επίσης πιο πιθανό να δοκιμάσουν νέα φαγητά και να τους αρέσουν περισσότερα φαγητά. Όταν τα παιδιά αναπτύσσουν προτιμήσεις για πολλά είδη φαγητών είναι πιο εύκολο να σχεδιάσετε τα οικογενειακά γεύματα. Μαγειρέψτε μαζί τους, φάτε μαζί τους, συζητήστε μαζί τους και κάντε την ώρα του φαγητού οικογενειακή στιγμή!

- Δώστε το παράδειγμα: Καταναλώστε φρούτα, λαχανικά και φυτικές ίνες με τα γεύματα ή τα σνακς σας. Αφήστε τα παιδιά σας να δουν ότι σας αρέσει να μασάτε ωμά λαχανικά.
- Πηγαίνετε να ψωνίσετε φαγητό μαζί τους: Η αγορά ειδών διατροφής μπορεί να διδάξει το παιδί σας πολλά πράγματα σχετικά με το φαγητό και τη διατροφή. Συζητήστε από πού προέρχονται τα φρούτα, τα λαχανικά, οι φυτικές ίνες, το γάλα και το κρέας. Αφήστε τα παιδιά σας να κάνουν υγιεινές επιλογές.
- Γίνετε δημιουργικοί στην κουζίνα: Τεμαχίστε το φαγητό σε αστεία και εύκολα σχήματα με τους κόπτες μπισκότων. Ονομάστε ένα φαγητό που το παιδί σας βοήθησε να ετοιμαστεί. Σερβίριστε την 'Σαλάτα της Μαρίας' ή τις 'Γεμιστές πατάτες του Κωστάκη' για βραδινό. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να εφεύρει νέα σνακς.
- Προσφέρετε το ίδιο φαγητό σε όλους: Σταματήστε να μαγειρεύετε ξεχωριστά πιάτα για να ικανοποιήσετε τα παιδιά σας. Είναι πιο εύκολο να σχεδιάζετε τα οικογενειακά γεύματα όταν όλοι τρώνε τα ίδια φαγητά.
- Ανταμείψτε με την προσοχή σας, όχι με φαγητό: Δείξτε την αγάπη σας με αγκαλιές και φιλιά. Ανακουφίστε με



αγκαλιές και συζήτηση. Προτιμήστε να μην προσφέρετε γλυκά ως ανταμοιβή. Αυτό κάνει τα παιδιά να πιστεύουν ότι τα γλυκά ή τα επιδόρπια είναι καλύτερα από άλλα φαγητά. Όταν το φαγητό δεν έχει καταναλωθεί, τα παιδιά δεν χρειάζονται κάτι 'έξτρα'- όπως γλυκά ή μπισκότα- ως αντικατάστατα.

- Επικεντρωθείτε ο ένας στον άλλο στο τραπέζι: Συζητήστε για αστεία και χαρούμενα θέματα κατά τη διάρκεια του φαγητού. Κλείστε την τηλεόραση. Απαντήστε στο κινητό σας τηλεφωνο αργότερα. Προσπαθήστε να μετατρέψετε τα γεύματα σε μια διαδικασία χωρίς άγχος.
- Ακούστε το παιδί σας: Όταν το παιδί σας λέει ότι πεινάει, μπορείτε να του προσφέρετε ένα μικρό και υγιεινό σνακ- ακόμα και όταν δεν είναι ο προγραμματισμένος χρόνος του να φάει. Προσφέρετε επιλογές. Ρωτήστε το 'Τι προτιμάς για βραδινό: μπρόκολο ή κουνουπίδι' αντί για 'Θέλεις μπρόκολο για βραδινό';
- Περιορίστε τον χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης: Μην επιτρέπετε πάνω από 2 ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης την ημέρα, όπως συστήνεται από την Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδίατρων. Σηκωθείτε και κινήστε κατά τη διάρκεια των διαφημίσεων. Ξεκινήστε μια φυσική δραστηριότητα.
- Ενθαρρύνετε τη φυσική δραστηριότητα: Κάντε τη φυσική δραστηριότητα μια χαρούμενη διαδικασία για όλη την οικογένεια. Συμπεριλάβετε τα παιδιά σας στον σχεδιασμό. Περπατήστε, τρέξτε και παίξτε με το παιδί σας- αντί να κάθεται στο περιθώριο. Δώστε το παράδειγμα με το να είστε φυσικά ενεργοί και να χρησιμοποιείτε εργαλεία ασφάλειας, όπως είναι τα κράνη των ποδηλάτων.
- Να είστε ένα καλό υγιεινό πρότυπο: Δοκιμάστε νέα φαγητά οι ίδιοι. Περιγράψτε τη γεύση, υφή και μυρωδιά. Προσφέρετε ένα νέο φαγητό κάθε φορά. Σερβίρετε κάποιο φαγητό που αρέσει στο παιδί σας μαζί με το νέο. Προσφέρετε τα νέα φαγητά στην αρχή του γεύματος, όταν το παιδί σας είναι πολύ πεινασμένο. Αποφύγετε να κάνετε διάλεξη ή να αναγκάσετε το παιδί σας να φάει.

Πηγή: www.iatronet.gr

Προβλήματα συγκέντρωσης προκαλεί στα παιδιά η τηλεόραση και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής

Τα παιδιά που παρακολουθούν τηλεόραση ή παίζουν βιντεοπαιχνίδια στον υπολογιστή για περισσότερες από δύο ώρες τη μέρα, είναι πιθανό να παρουσιάσουν δυσκολίες συγκέντρωσης, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο Pediatrics.

Συγκεκριμένα διαπιστώθηκε δυσκολία συγκέντρωσης τις υπόλοιπες ώρες σε άλλες δραστηριότητές τους, γενικά άσχημη συμπεριφορά και τάση για ανάπτυξη προβληματικών σχέσεων με τους ανθρώπους, ακόμα και αν είναι σωματικά δραστήρια.

Η μελέτη της Δρ Αντζι Πέιτζ του Πανεπιστημίου του Μπρίστολ, σύμφωνα με το New Scientist, μελέτησε τις περιπτώσεις άνω των 1.000 παιδιών ηλικίας 10 και 11 ετών. Διαπιστώθηκε ότι όσα παιδιά παρακολουθούσαν περισσότερες από δύο ώρες τηλεό-

ραση κάθε μέρα, είχαν 61% μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν προβλήματα συναισθηματικά, κοινωνικά και νοητικά (έλλειψη συγκέντρωσης).

Αντίστοιχα, η παραμονή άνω των δύο ωρών μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή (κυρίως για ηλεκτρονικά παιχνίδια) αυξάνει περίπου το ίδιο (59%) τις πιθανότητες εμφάνισης παρόμοιων προβλημάτων στα παιδιά.

Προηγούμενες έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι τα παιδιά που περνάνε πολλή ώρα μπροστά από την οθόνη της τηλεόρασης ή του υπολογιστή, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν δυσκολίες επικοινωνίας και συγκέντρωσης, άλλα ψυχολογικά προβλήματα, καθώς επίσης παχυσαρκία ως παρενέργεια της καθιστικής ζωής.

Η νέα έρευνα έδειξε ότι ούτε η έντονη σωματική δραστηριότητα μπορεί να

αντισταθμίσει τα προβλήματα. Ακόμα και τα παιδιά που έκαναν περισσότερη από μια ώρα κάθε μέρα σωματική άσκηση, αλλά παράλληλα βρίσκονταν πάνω από δύο ώρες μπροστά από την τηλεόραση ή τον υπολογιστή, είχαν αντίστοιχα 54% και 48% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν ψυχολογικά προβλήματα.

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συνιστά στους γονείς, τα παιδιά άνω των δύο ετών να μην βρίσκονται μπροστά από μία οθόνη περισσότερες από δύο ώρες ημερησίως.

Πηγή: www.in.gr



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Το παραμύθι των.. πέντε (συνέχεια)

(πρηγούμενο τεύχος) Το άλλο πρωί θυμήθηκε να πάρει τον φίλο του τον Χάρη αλλά βαριότανε. Την άλλη μέρα έψαχνε να βρει το τηλέφωνο του φίλου του αλλά δεν το βρήκε. Εκεί που καθόταν άκουσε να χτυπάει το τηλέφωνο. Πρώτα δεν αναγνώρισε την φωνή του. Μόλις του είπε ποιος είναι ενθουσιάστηκε και ήταν πολύ χαρούμενος...

Ήταν ο Χάρης στο τηλέφωνο. Του είπε: "Θες να συναντηθούμε;" και ο Γιάννης συμφώνησε. Όμως μετά η μαμά του Γιάννη του είπε ότι θα πήγαιναν αλλού. Ο Γιάννης στεναχωρήθηκε και τον πήρε τηλέφωνο να του το πει. (συνέχεια)

Βασίλης, 8 ετών

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ!!!!

Στο σχολείο δεν κάνουμε μόνο μάθημα αλλά πάμε και εκδρομές σε μουσεία, πάρκα ή θέατρα!!

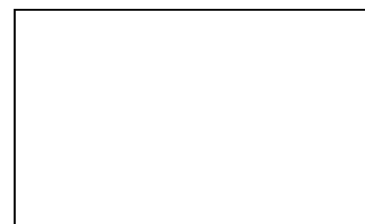
- Χρωμάτισε μόνο τα αντικείμενα που μπορούμε να πάρουμε μαζί μας σε μια εκδρομή.



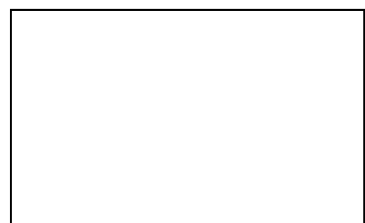
ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ:

Ζωγράφισε το φρούτο ή το λαχανικό που «κρύβεται» στο κάθε αίνιγμα

Κίτρινο είμαι, ήλιος δεν είμαι, τα μάτια κλείνω και άρωμα δίνω. Τί είμαι;



Χίλιο μύριοι καλόγεροι σ'ένα ράσο τυλιγμένοι. Τί είμαι;



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ....

Από το Γυμνάσιο στο Λύκειο

Μερικές φορές όταν τελειώνεις το γυμνάσιο και αρχίσεις το λύκειο θα αναρωτιέσαι μετά πως θα είναι το λύκειο. Δύσκολο ή εύκολο? Και προσπαθείς ολομόναχος να βρεις την απάντηση. Η απάντηση είναι σίγουρα δύσκολο το λύκειο γιατί έχει περισσότερο διάβασμα και θα περνάς πολλές ώρες διαβάζοντας χωρίς να παίρνεις ανάσες για να ξεκουραστείς και μετά θα λες από μέσα σου ότι θες να ξεκουράζεσαι λίγη ώρα ακούγοντας μουσική ή να κοιμηθεί για λίγο και μετά να συνεχίσεις το διάβασμα. Όμως αυτό που θες να κάνεις είναι δύσκολο γιατί θα έχεις πολλές υποχρεώσεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ : Η συμβουλή μου είναι...

- * Όταν είσαι κουρασμένος και δεν μπορείς να συνεχίσεις το διάβασμα, μπορείς να σταματήσεις για λίγη ώρα να ξεκουραστείς ακούγοντας μουσική ή κάνοντας μια βόλτα στην πλατεία να πάρεις λίγο αέρα και όταν επιστρέψεις πίσω και νιώθεις ότι είσαι έτοιμος να συνεχίσεις το διάβασμα, τότε αυτό θα σε οδηγήσει στην επιτυχία!!!
- * Μια άλλη δυσκολία είναι ότι πρέπει να συνηθίσεις τους νέους καθηγητές που θα έχεις αλλά και νέους συμμαθητές. Αλλά άμα είσαι δυνατός μπορείς να καταφέρεις τα πάντα.

Σωτήρης, 16 ετών

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Champions League

Η Μπεμφίκα έχασε από την Τσεσεκά Μάσχας 0-3 και η Ρεάλ Μαδρίτης νίκησε τη Μιλάν 2-1. Επίσης ο ΠΑΟΚ έχασε από την Βιγιαρεάλ. Ο Άρης στην έδρα του κατάφερε να πάρει στον 1 βαθμό και την ισοπαλία με την Μπάγερ Λεβερκούζεν. Ο Παναθηναϊκός τέλος έμεινε ισόπαλος 0-0 με την Roubin Casan.

Αντώνης, 10 ετών



ΚΑΙΡΟΣ

Το τρομακτικό ύψος της βροχής στην Ικαρία



Η κακοκαιρία ξεκίνησε τη Δευτέρα. Ένα βαρομετρικό χαμηλό άρχισε να επηρεάζει τη χώρα. Έτσι στην Ικαρία το σήμα της κακοκαιρίας άρχισε από τις 4 το απόγευμα και κράτησε για περίπου 4 ώρες, μέχρι τις 8. Αλλά τα φαινόμενα την Τετάρτη άρχισαν να υποχωρούν και έτσι ο καιρός βελτιώθηκε σε όλη τη χώρα.

Χρήστος, 9 ετών

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αλεξάνδρου Στράτος
Βουρλιόγκα Βασιλική
Κοκμοτός Παναγιώτης
Μαρτίνης Γιάννης
Σαμοϊλης Γιώργος
Επιμέλεια: Μάντη Ειρήνη



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος
Ελευθερία Μπερδεκλή
Βασίλης, 8 ετών
Σωτήρης, 16 ετών
Αντώνης, 10 ετών
Χρήστος, 9 ετών

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΩΝ:

- ♦ Φωτομάρα 32 Ν. Κόσμος Αθήνα.
Τηλ: 210-9238217 210-9220993
 - ♦ Σπινθάρου 65 Ν. Κόσμος Αθήνα.
Τηλ: 210-9013463
 - ♦ Δεληγιάννη 2 Άλιμος. Τηλ: 210-9965203
- E-mail: info@proseggisi.gr
Site: WWW.PROSEGGISI.GR