

♦ Φωτομάρα 32 Ν.
Κόσμος Αθήνα.

Τηλ: 210-92382170/ 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

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Σημείωμα του
εκδότη 1

Παιδαγωγικές
δραστηριότητες
για το καλοκαίρι 2

Καλοκαίρι και
διακοπές—τί να
προσέξετε 3

Διατροφή των
παιδιών το
καλοκαίρι 4

Διαγνωσμένοι με
Αυτισμό,
ψάχνοντας για μια
θέση στον κόσμο
(συνέχεια) 5

Κρίση, ευκαιρία
για επιστροφή στη
φύση 6

«Δεν είμαι Θλιμένη
αλλά ευτυχισμένη» 6

Καλοκαιρινές
ευχές 8

Προσέγγιση

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 30/ΙΟΥΝΙΟΣ 2012

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

ΑΣ ΤΟ ΜΑΘΟΥΜΕ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Καλοκαίρι λοιπόν. Ο Θεός, η θέληση, η τύχη, η αποφασιστικότητα, μας έφερε άλλο ένα καλοκαίρι στη ζωή μας. Ένα καλοκαίρι σε εμάς και τα παιδιά μας. Και ένα Καλοκαίρι μετά ίσως από τον δυσκολότερο χειμώνα που έχουμε να θυμόμαστε ποτέ! Μία εποχή που απλά όλοι μας θα λάβουμε αυτό που δικαιούμασταν όλο το χρόνο: Την ξεκούραση.

Οι μήνες που οι γονείς συχνά αναλογιζόμαστε: «Δυστυχώς το παιδί μου θα σταματήσει να μαθαίνει». «3 μήνες είναι πολλοί». «Θα μείνει πίσω!». «Θα βγει έξω από το πρόγραμμά του!». «Να κάνουμε επαναλήψεις!».

Ναι το παιδί θα βγει έξω από το πρόγραμμά του και αυτή είναι η ευτυχία! Το παιδί επιτέλους θα διακόψει για κάμποσο διάστημα την ρομποτιστική, μέσα στο πρόγραμμά, την πίεση και το άγχος ζωής του. Θα κοιμηθεί χωρίς να πρέπει κάποιος να το ξυπνήσει το πρωί (όπως και εμείς στις διακοπές μας).

Θα έχει επιτέλους ελεύθερο χρόνο να κάνει ότι επιθυμεί μέσα στα πλαίσια της δομής (όπως και εμείς στις διακοπές μας). Θα έρθει σε επαφή με τον καθαρό αέρα και την φύση που οι 4 τοίχοι του σπιτιού και του σχολείου του είχαν κάνει να την ξεχάσει (όπως και εμείς στις διακοπές μας). Θα χαρεί επιτέλους τους γονείς του και φίλους χωρίς την πίεση του χρόνου (όπως και εμείς στις διακοπές μας). Δικαίωμά του αναφαίρετο και ευτυχώς που υπάρχει (όπως και σε εμάς). Ας αδειάσει λίγο το μυαλό του (όπως και το δικό μας)!

Μία διαφωνία λοιπόν θέλω να τοποθετήσω: ότι το παιδί θα

σταματήσει να μαθαίνει! Αλήθεια, ποιο «έξυπνο» μυαλό είπε ότι μαθαίνουμε μόνον ακαδημαϊκή γνώση; Ποιος είπε ότι η ζωή είναι μόνο η ακαδημαϊκότητα; Και ποιος από την άλλη είπε ότι η ακαδημαϊκότητα εμπεδώνεται μόνο σε ένα βιβλίο;

Τι θα μάθει λοιπόν το παιδί το καλοκαίρι;

-θα μάθε να **ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ**. Θα σχετιστεί με άλλον τρόπο με την οικογένειά του. Θα δεχτεί την αγάπη της, το νοιάξιμό της, τη φροντίδα της. Θα μάθει τον αλλη-

λο να εξερευνησει, αφήστε το να αυτοσχεδιάσει! Αφήστε το να αισθανθεί ικανό!

-θα μάθει να **ΓΕΝΙΚΕΥΕΙ** και να **ΑΞΙΟΠΟΙΕΙ** ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΞΕΡΕΙ. Γιατί ούτε η αριθμητική είναι «ο Πέτρος είχε 3 μήλα και πήρε και άλλα 2 μήλα – πόσα μήλα έχει;», ούτε η γλώσσα είναι «ο Θαλής πήγε στο Σχολείο» ούτε η γραφή είναι τα ατέλειωτα κατεβατά γεμίσματος σελίδων. Αριθμητική είναι στη μπάλα το «πόσα με πόσα», στο φτιάξιμο των σάντουιτς «πόσα να φτιάξουμε για όλους», στο κυλικείο «πόσο κάνει ένα παγωτό», στο σπίτι τι θα πει «στις 5 το απόγευμα θα πάμε για μπάνιο». Ανάγνωση είναι οι ταμπέλες τριγύρω, είναι το κόμικ, είναι ο κατάλογος του εστιατορίου. Γραφή από την άλλη είναι η λίστα του σουπερ μάρκετ, είναι η χάραξη στην άμμο, είναι το φτιάξιμο λέξεων με πετρούλες.

-θα μάθει να **ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΤΑΙ**. Η οργάνωση για τα κουβαδάκια του, τα ρούχα του, τα μπανιέρα του, τα σύνεργα της θάλασσας, τα παιχνίδια του, το φαγητό του, η χρήση της τουαλέτας, να αγοράσει μόνο του το παγωτό του. Είναι άριστες ευκαιρίες για όλα αυτά ο ελεύθερος χρόνος του Καλοκαιριού.

Καλοκαίρι λοιπόν. Το αναφαίρετο δικαίωμα του παιδιού να μάθει να σχετίζεται, να μάθει εμπειρίες, να μάθει να γενικεύει και να αξιοποιεί αυτά που γνωρίζει, να μάθει να αυτοδιαχειρίζεται.

Το χρέος μας ως γονείς; Να τους τα επιτρέψουμε και να τους τα καλλιεργήσουμε! Αυτά χρειάζεται να μάθει ένα παιδί!

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΣΕ ΟΛΟΥΣ!
Η εφημερίδα μας θα είναι και πάλι στη διάθεσή σας τον Σεπτέμβριο!



λοσεβασμό και θα μπορέσει να αυτοεκφραστεί. Να ανοίξει τα συναισθήματά του, την επικοινωνία του και τους τρόπους που εκδηλώνει το ενδιαφέρον του. Δώστε του χρόνο! Θα σχετιστεί και με άλλα παιδιά, με φίλους. Θα ζήσει την σχέση με άλλα παιδιά έξω από την δομή του ρόλου ως «συμμαθητή». Θα αναπτύξει ενσυναίσθηση, επικοινωνία και πραγματολογία της συμπεριφοράς. Θα παίξει ελεύθερα και με φαντασία. Αφήστε του χρόνο!

-θα μάθει **ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ**. Η φύση, η θάλασσα, η ύπαιθρος θα το βοηθήσουν να εξερευνησει αλλιώς τον κόσμο μας. Θα μάθει για τα ζώα, τα φάρια, τους νόμους της φύσης, τον ήλιο, το φεγγάρι, τα αστέρια, τα βότσαλα, τα ξύλα, το πότισμα με τον πλέον πρακτικό τρόπο! Θα μάθει αλλά θα καλλιεργήσει τόσο την φαντασία του αλλά και τις ικανότητές του. Διδάξτε το, αφήστε

Ψυχοπαιδαγωγικές δραστηριότητες για ένα ευχάριστο και επιμορφωτικό καλοκαίρι... Ψυχοπαιδαγωγοί ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ

Οι διακοπές του καλοκαιριού έχουν σαν βασικό στόχο την ανάπαυλα και την ξεκούραση των μαθητών καθώς και την εμπέδωση αυτών που έχουν μάθει με λειτουργικό και δημιουργικό τρόπο. Αυτή η περίοδος τους δίνει την δυνατότητα να ασχοληθούν με άλλες – πιο ξέγνοιαστες και ευχάριστες – δραστηριότητες, να μείνουν περισσότερες ώρες με την οικογένειά τους χωρίς πίεση και να ωριμάσουν σωματικά και συναισθηματικά, έτσι ώστε όταν έρθει η ώρα της επιστροφής τους στο σχολείο να έχουν περισσότερα εφόδια για να αντεπεξέλθουν στις αυξημένες – λόγω της μεγαλύτερης σχολικής τάξης που θα ενταχθούν – σχολικές απαιτήσεις. Οι καλοκαιρινές διακοπές είναι μια περίοδος στη ζωή του παιδιού που μπορεί να την εκμεταλλευτεί όπως αυτό θέλει αλλά πάντα με ένα σωστό σχεδιασμό και πρόγραμμα ώστε να μπορέσει να ωφεληθεί από αυτή. Στο διάστημα αυτό το παιδί πρέπει – και είναι απαραίτητο για την εξέλιξή του – να περάσει όμορφα και ξέγνοιαστα, μακριά από το άγχος και την πίεση των σχολικών απαιτήσεων.

Στις καλοκαιρινές διακοπές ο πολύτιμος χρόνος των παιδιών δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να χρησιμοποιείται για μάθηση μέσα από σχολικά βιβλία για επαναλήψεις. Κάτι τέτοιο μόνο γκρίνια, πίεση και αρνητικό κλίμα στην οικογένεια μπορεί να δημιουργήσει. Επίσης, προκαλεί επιπρόσθετο άγχος στο παιδί και μπορεί να το οδηγήσει σε αρνητική απόδοση τον επόμενο χειμώνα.

Η απόλυτη απραξία όμως και η αποδιοργάνωση μπορεί να οδηγήσουν τα παιδιά σε αποσυντονισμό, με κίνδυνο να απομακρυνθούν πάρα πολύ από όλες τις γνωστικές δραστηριότητες και να δυσκολευτούν πολύ στην επαναπροσαρμογή τους στην επόμενη σχολική τάξη. Για τον λόγο αυτό παρακάτω προτείνονται κάποιες απλές και ευχάριστες δραστηριότητες που προωθούν τόσο την μάθηση όσο και την ψυχαγωγία... Η μάθηση, άλλωστε, μπορεί να επιτευχθεί μέσα από άλλες πιο ευχάριστες δραστηριότητες για το παιδί και εσάς!

Παρακάτω προτείνονται κάποιες απλές και ευχάριστες δραστηριότητες.

☀️ Παίξτε με το παιδί σας ένα παιχνίδι φωνολογικής ενημερότητας!!! Λέτε μια λέξη π.χ. «παραλία», και το παιδί σας πρέπει να πει μια λέξη που να αρχίζει από το τελευταίο γράμμα της λέξης που είπατε. Δηλαδή σε αυτή την περίπτωση η λέξη θα πρέπει να αρχίζει από «α». Το παιδί σας λέει «αεροπλάνο» και ο επόμενος παίχτης πρέπει να πει μια λέξη που να αρχίζει από «ο». Το παιχνίδι συνεχίζεται με τον τρόπο αυτό κ ο παίχτης που δεν μπορεί να βρει μια λέξη χάνει. Καλή διασκέδαση!

☀️ Ζητήστε από το παιδί σας να σας διηγηθεί το παιδικό πρόγραμμα που είδε στην τηλεόραση. Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να εξασκηθεί το παιδί στις χρονικές αλληλουχίες και να μπορέσει να περιγράψει περιληπτικά αυτό που είδε π.χ. Τί έγινε στην αρχή; Τί έγινε μετά; Τί συνέβη στο τέλος; Ποιος ήταν ο πρωταγωνιστής; Περιγραφή πρωταγωνιστή.

☀️ Ζητήστε από το παιδί σας να σας περιγράψει βήμα-βήμα καθημερινές δραστηριότητες. Για παράδειγμα: «τί πρέπει να κάνουμε για να φτιάξουμε ένα τώστ;», «τί κάνω κάθε πρωί;», «προετοιμασία ενός παιδικού πάρτυ» κ ό,τι άλλο αρέσει στο παιδί σας.



☀️ Ρωτήστε το παιδί σας τί παιχνίδια παίζει στη γειτονιά, στο χωριό ή στην πλατεία και ζητήστε του να τα περιγράψει. Πώς παίζονται τα παιχνίδια αυτά; Ποιοι είναι οι κανόνες; Ποιός είναι ο νικητής κτλ. Είναι μεγάλη ικανοποίηση για τα παιδιά όταν έχουν την αίσθηση ότι μας μαθαίνουν καινούργια πράγματα!

☀️ Το παιχνίδι του «Ναι-Όχι». Ο ένας παίχτης σκέφτεται μια οποιαδήποτε λέξη στο μυαλό του (ζώο, πράγμα, επάγγελμα) και ο άλλος προσπαθεί να μαντέψει την λέξη αυτή κάνοντας μόνο ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν με ΝΑΙ ή ΟΧΙ. Με αυτόν τον τρόπο ασκείται η κριτική και αφαιρετική σκέψη των παιδιών και είναι παράλληλα μια διασκεδαστική δραστηριότητα.

☀️ Όνομα-Ζώο-Φυτό...; Ένα διαχρονικό και επιμορφωτικό παιχνίδι που ασκεί τόσο την φαντασία όσο και την φωνολογία αλλά και την ορθογραφία. Το μόνο που χρειάζεστε είναι χαρτί και μολύβι. Ένας από τους παίχτες λέει από μέσα του την Αλφάβητο και ο άλλος τον σταματάει λέγοντας «ΣΤΟΠ». Οι παίχτες καλούνται να βρουν από μια λέξη σε κάθε κατηγορία η οποία αρχίζει από το γράμμα που σταμάτησε. Τώρα που είναι καλοκαίρι μπορείτε να εμπνευστείτε και να βάλετε καινούργιες κατηγορίες. Για παράδειγμα αντί για ΧΩΡΑ βάλτε ΝΗΣΙΑ, αντί για ΠΡΑΓΜΑ βάλτε ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ κτλ. Καλή διασκέδαση!

☀️ Κλείσε τα μάτια! Τα παιδιά που θυμούνται εικόνες μπορούν να μάθουν γρηγορότερα να διαβάζουν λέξεις και να της ανακάλουν ευκολότερα στη μνήμη τους. Το παιδί σας θυμάται ο,τι βλέπει; Το παρακάτω παιχνίδι ενδυναμώνει την οπτική μνήμη, είναι εύκολο και σύντομο! Αρχικά πείτε στο παιδί σας να σας κοιτάξει καλά. Έπειτα ζητήστε του να κλείσει τα μάτια του. Καθώς θα έχει κλειστά τα μάτια του κάνετε μια ερώτηση όπως: «Τί χρώμα μπλούζα φοράω?». Αν δεν θυμάται να απαντήσει τότε δώστε του την ευκαιρία να σας παρατηρήσει λίγο ακόμη και μετά να ξανακλείσει τα μάτια του. Κάντε μια άλλη ερώτηση όπως: «Σε τί στάση είχα τα χέρια μου?». Θυμάται να σας πει; Θυμάται γενικά την εικόνα σας; Την ίδια διαδικασία μπορείτε να ακολουθήσετε με αντικείμενα, εικόνες σε περιοδικά, σήματα στο δρόμο, και κάνοντας ζωγραφιές στην άμμο ή παίζοντας με χρωματιστά πετραδάκια στην παραλία. Αλήθεια, εσείς είστε καλοί σε αυτό το παιχνίδι; Θα ήταν δίκαιο και διασκεδαστικό να μάθει το παιδί σας τι ψάρια πιάνει η μαμά ή ο μπαμπάς!!



☀️ Σταυρόλεξα-κρυπτόλεξα-ανεκδοτα!! Βρείτε βιβλιαράκια ή περιοδικά που έχουν διασκεδαστικές δραστηριότητες για παιδιά ανάλογης ηλικίας, και εξασκηθείτε μαζί τους λύνοντας ένα σταυρόλεξο ή κρυπτόλεξο τη μέρα. Επίσης μπορείτε να πάρετε ένα βιβλίο με παιδικά ανέκδοτα και να διαβάσετε ένα τη μέρα. Το βράδυ ζητήστε από το παιδί να πει το ανέκδοτο που έμαθε νωρίτερα σε ένα μεγαλύτερο κοινό ονομάζοντας την στιγμή αυτή «η ώρα των ανεκδότηων». Αυτό κατ'αρχάς δίνει έναν ρόλο στο παιδί και αυξάνει την αυτοπεποίθησή του αλλά επίσης θα βοηθήσει το παιδί να ενισχύσει την μνήμη του και να έχει κίνητρο να διαβάζει και να θυμάται τα ανέκδοτα αυτά.

Καλοκαίρι και διακοπές: τι να προσέξετε Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Ατυχημάτων - Κ.Ε.Π.Α.

Ετοιμαζόμαστε να περάσουμε το καλοκαίρι, στη θάλασσα ή στο βουνό. Για να χαρούμε, πραγματικά, τις διακοπές, ας ακολουθήσουμε μερικές απλές, αλλά βασικές συμβουλές.

Ταξίδι με Ι.Χ.Ε

- Πριν από οποιαδήποτε ταξίδι μας, με αυτοκίνητο πρέπει να ελέγχουμε το αυτοκίνητό μας (υγρά, ελαστικά, ηλεκτρολογικά).
- Φοράμε, πάντοτε, τη ζώνη ασφαλείας, όταν οδηγούμε και εμείς και οι συνεπιβάτες μας.
- Εφαρμόζουμε, πιστά, τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.).
- Τα παιδιά είναι, πάντα, στο πίσω κάθισμα, στο ειδικό καθισματάκι, δεμένα με τις ζώνες ασφαλείας.
- Όταν ταξιδεύουμε, με το αυτοκίνητό μας, σε περιοχές, που δε γνωρίζουμε, ας είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί και ας μην αναπτύσσουμε μεγάλες ταχύτητες. Ας μην ξεχνάμε τον κίνδυνο των τροχαίων ατυχημάτων.
- Αν οδηγούμε πολλές ώρες, πρέπει να κάνουμε συχνές στάσεις (τουλάχιστον κάθε δύο ώρες) και να καταναλώνουμε άφθονα υγρά.
- Οι στάσεις πρέπει να γίνονται, σε Σταθμούς Εξυπηρέτησης Αυτοκινητιστών (ΣΕΑ) ή στους ειδικούς χώρους στάθμευσης, που υπάρχουν, στο οδικό δίκτυο.

Αν σταματήσουμε, σε κάποιο κατάστημα, για να «τσιμπήσουμε» κάτι, πρέπει να προσέξουμε:

- Οι σαλάτες πρέπει να διατηρούνται, σε ειδικές βιτρίνες - ψυγεία.
- Τα κρύα σάντουιτς να διατηρούνται, στο ψυγείο.
- Τα ψυγεία δεν πρέπει να είναι εκτεθειμένα, στον ήλιο.
- Τα ζεστά σάντουιτς ή μικρογεύματα (τυρόπιτες κ.λπ.) διατηρούνται, σε θερμοκρασίες, πάνω από 60ο C.
- Τα κρέατα πρέπει να είναι καλοψημένα.
- Πρέπει να υπάρχουν τιμοκατάλογοι, στο χώρο του καταστήματος.

Ο κλιματισμός μας βοηθάει να κάνουμε πιο ξεκούραστο ταξίδι. Προσοχή, όμως, στις μεγάλες διαφορές θερμοκρασίας εσωτερικού χώρου του αυτοκινήτου, με το περιβάλλον. Πριν το τέλος του ταξιδιού ή πριν κάνουμε κάποια «στάση», προσαρμόζουμε τη θερμοκρασία του εσωτερικού του αυτοκινήτου με τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος.

Εάν επιλέξουμε να ενοικιάσουμε αυτοκίνητο, πρέπει, πρώτα, να κάνουμε μια έρευνα αγοράς, για να μάθουμε τιμές, όρους και τυχόν προσφορές. Όταν υπογράψουμε τη σύμβαση ενοικίασης, προσέχουμε:

- Τι υποχρεώσεις αναλαμβάνουμε, σε περίπτωση ατυχήματος.
- Τι θα καλύψει η ασφαλιστική



εταιρία, σε περίπτωση ατυχήματος και τι θα πληρώσουμε εμείς.

- Πως παραλαμβάνουμε και πως παραδίδουμε το όχημα.
- Πως χρεωνόμαστε (με τη μέρα, με τα χιλιόμετρα κ.λπ.).
- Αν μπορούμε να ταξιδέψουμε, εκτός συνόρων.
- Αν πρέπει να επιστρέψουμε το αυτοκίνητο, με γεμάτο ταπάζιτο.

Ατυχήματα και ασθένειες σε διακοπές:

- Σε περίπτωση τραυματισμού, δεν είναι απαραίτητος ο αντιτετανικός ορός, εφόσον έχουμε κάνει το αντιτετανικό εμβόλιο και η τελευταία δόση έχει γίνει τα τελευταία 5 χρόνια.
- Ένα μικρό ταξιδιωτικό φαρμακείο είναι απαραίτητο. Ας περιέχει:
 - Φυτικό εντομοαπωθητικό, Κρέμα, τζελ ή stick για τσιμπήματα από κουνούπια, μέλισσες ή επαφή με μέδουσες και φυτά,
 - Αντηλιακό γαλάκτωμα σώματος,
 - Καταπραυντική κρέμα για τα ηλιακά εγκαύματα,
 - Βαμβάκι,
 - Οξυζενέ,
 - Ώδιο,
 - Αποστειρωμένες γάζες,
 - Υποαλλεργικούς αυτοκόλλητους μικρο-επιδέσμους,
 - Υποαλλεργικές αυτοκόλλητες ταινίες,
 - Αντιβιοτική σκόνη και αλοιφή, Κάποιο σκεύασμα για την ναυτία.
- Αποφεύγουμε τα ενοχλητικά κουνούπια, χρησιμοποιώντας τις γνωστές συσκευές, με τις ταμπλέτες. Πριν τη χρήση τους, όμως, πρέπει να διαβάσουμε με προσοχή τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Για ενοχλήματα, όπως διάρροια, δυσκοιλιότητα, εμετό, δυσπεψία, αλλεργία, πόνο και πυρετό, συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας ή κάποιο ιατρικό κέντρο.
- Δε χαϊδεύουμε άγνωστα ζώα
- Μεγάλη προσοχή απαιτείται, για τυχόν αλλεργίες. Ένα απλό τσίμπημα μέλισσας μπορεί να προκαλέσει ακόμα και θάνατο.

Διακοπές και κολύμπι:

- Είμαστε, πάντοτε, κοντά στα παιδιά, όταν κολυμπούν.
- Η καλύτερη προστασία, που μπορούμε να προσφέρουμε, στα παιδιά μας, είναι να τους μάθουμε να κολυμπάνε. Μέχρι τότε, όταν μπαίνουν, στο νερό, πρέπει να φορούν, απαραίτητως, σωσίβιο.
- Πριν κάνουμε βουτιές, ελέγχουμε το βάθος του νερού.
- Δεν κολυμπάμε, σε περιοχές, που έχουν κίνηση (φουσκωτά, τζετ σκι κ.λπ.).
- Δεν κολυμπάμε, αν δεν έχουν περάσει 3-4 ώρες, από το προηγούμενο γεύμα.
- Δεν κολυμπάμε, σε θάλασσες, που δε γνωρίζουμε και δεν απομακρυνόμαστε, από τις ακτές.
- Όταν βρισκόμαστε, σε πισίνα, προσέχουμε τα παιδιά, μη γλιστρήσουν και πέσουν, στο νερό.
- Δεν επιτρέπουμε, σε παιδιά, που δε ξέρουν κολύμπι, να παίζουν, σε νεροτσουλήθρες.
- Δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε τις νεροτσουλήθρες, έχοντας, στην αγκαλιά μας, μικρά παιδιά.
- Για να κάνουμε σκι, πρέπει να έχουμε εκπαιδευτεί.
- Δεν αφήνουμε μικρά παιδιά να ανεβαίνουν, σε ρυμουλκούμενα φουσκωτά.
- Το windsurfing (ιστιοσανίδα) απαιτεί μεγάλη εξάσκηση. Δεν είναι μόνο επικίνδυνο, για ένα αναβάτη, χωρίς εμπειρία, αλλά και για τους λουόμενους.
- Δεν κάνουμε windsurfing, ούτε παίζουμε, με ρυμουλκούμενα φουσκωτά, ή με ιπτάμενες σανίδες, αν δε γνωρίζουμε καλό μπάνιο.
- Αν οδηγούμε μηχανοκίνητο πλοίο, τζετ σκι κ.λπ., φορούμε πάντοτε και εμείς και οι συνεπιβάτες μας σωσίβιο. Δεν οδηγούμε, υπό την επήρεια, αλκοόλ. Δεν αναπτύσσουμε ταχύτητα, σε σημεία, που υπάρχουν λουόμενοι.
- Η οδήγηση των τζετ σκι είναι δύσκολη. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται, από παιδιά και νέους, κάτω των 18 ετών. Πρέπει να εκπαιδευτούμε, πριν οδηγήσουμε τζετ σκι.
- Όλα τα θαλάσσια αθλήματα (καταδύσεις, κολύμπι με αναπνευστήρα, κανό, υποβρύχιο ψάρεμα και όλα όσα αναφέρονται παραπάνω) απαιτούν εξάσκηση και τήρηση συγκεκριμένων κανόνων ασφαλείας.
- Δεν καθόμαστε, με τις ώρες, στον ήλιο.
- Όσοι σκοπεύουμε να οδηγήσουμε, μετά την επίσκεψη στη θάλασσα, αποφεύγουμε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο, γιατί υπάρχει περίπτωση να μας προκαλέσει ζαλάδες.

Ας ενημερωθούμε, για να χαρούμε αυτό το καλοκαίρι.

Πρακτικές συμβουλές για την διατροφή των παιδιών το καλοκαίρι

Δρακοπούλου Χριστίνα Έλενα, Κλινικός Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, RD, MSc



Καθώς οι καύσωνες και οι υψηλές θερμοκρασίες βρίσκονται προ των Πυλών, είναι απαραίτητο να προσαρμόσουμε τη διατροφή των μικρών μας πρωταγωνιστών για να διαφυλάξουμε την υγεία τους. Επίσης, το καλοκαίρι είναι μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για να τους μηύσουμε στις αρχές της σωστής διατροφής. Καλή αρχή λοιπόν!

Από τι θα πρέπει να προφυλαχθεί ένα παιδί προσχολικής ηλικίας μέσα στο καλοκαίρι;

1. Αφυδάτωση. Οι απότομες αυξήσεις στη θερμοκρασία και οι καύσωνες μπορεί εύκολα να αφυδατώσουν το παιδί σας είτε μέσω αυξημένης εφίδρωσης που είναι εμφανές σημάδι, είτε από απώλειες μέσω του δέρματος που δεν μετατρέπονται σε ιδρώτα και δε γίνονται αντιληπτές. Τα παιδιά επίσης μπορεί να μη ζητήσουν υγρά σε επαρκή βαθμό και γι'αυτό ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες. Θα πρέπει λοιπόν να είμαστε σε επαγρύπνηση και να προσφέρουμε υγρά αρκετά συχνά στη διάρκεια της ημέρας (νερό κατά προτίμηση). Ένας καλός δείκτης ότι το παιδί είναι καλά ενυδατωμένο είναι το να παράγει ανοιχτόχρωμα ούρα συχνά. Εάν το παιδί μας ιδρώνει πολύ, μπορούμε να προσθέσουμε λίγο αλάτι παραπάνω στο φαγητό του και να του δίνουμε χυμούς φρούτων ή φρέσκα φρούτα για να αναπληρώνει τα μέταλλα που χάνει.
2. Τροφές που μπορεί να έχουν αλλοιωθεί. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί σε τροφές που δίδονται στα παιδιά αυτή την εποχή, καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες προκαλούν ευκολότερα αλλοιώσεις στα τρόφιμα. Φροντίστε να ακολουθείτε τις οδηγίες του κατασκευαστή για τη συντήρηση, να αποθηκεύετε τα φαγητά προς κατανάλωση μέσα στο ψυγείο και να είστε προσεκτικοί όταν αγοράζετε απ'έξω τρόφιμα που μπορεί να μην είναι τόσο φρέσκα.

Πρακτικές συμβουλές για τη βελτίωση της διατροφής του παιδιού μας μέσα στο καλοκαίρι

- κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού προσπαθούμε να προσφέρουμε στο παιδί μας 3 βασικά γεύματα: πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό και 2-3 ενδιάμεσα σνακ. Λόγω ζέστης μπορεί να μην καταναλώνει πολύ φαγητό, γι'αυτό φροντίζουμε τα γεύματα να είναι θρεπτικά και μικρά. Αποφύγετε τα βαριά τηγανητά φαγητά μες στον καύσωνα καθώς καθυστερούν να φύγουν από το στομαχικό σάκο και εντείνουν τη δυσφορία - μαθαίνουμε στο παιδί μας να τρώει καθημερινά ένα καλό πρωινό όπως π.χ. δημητριακά με γάλα ή γιαούρτι και ένα φρούτο που του δίνουν ενέργεια για το ξεκίνημα της

ημέρας

- προσπαθούμε να προσφέρουμε ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών στα παιδιά μας ειδικά τώρα που υπάρχουν σε αφθονία και είναι στην εποχή τους. Προσφέρετε τα σε διάφορες παραλλαγές (τα λαχανικά σε σαλάτες, μαγειρεμένα, στο φούρνο, στο γκριλ και τα φρούτα μόνο τους, σε φρουτοσαλάτες ή σε μιλκ σερκ) για να τα εντάξουν τα παιδιά στη διατροφή τους. Εάν το παιδί σας δε συμπαθεί ένα φρούτο ή λαχανικό, μπορείτε να του το σερβίρετε με άλλη συνταγή μετά από κάποιο διάστημα χωρίς πίεση

- κατά τη διάρκεια της ημέρας το παιδί χρειάζεται να τρώει σνακ. Είτε είμαστε στο σπίτι είτε όχι, φροντίζουμε να υπάρχουν διαθέσιμα πάντα υγιεινά σνακ όπως ψωμάκι με κασέρι, κέικ σπιτικό, φρουτοσαλάτα, δημητριακά, μικρά σάντουιτς, γιαουρτάκια

- μπορείτε να θέσετε κάποιους κανόνες σχετικά με την κατανάλωση τυποποιημένων σνακ, όπως είναι π.χ. μόνο δύο παγωτά της εβδομάδα και 2 φρούτα την ημέρα. Θέστε αυτές τις αρχές νωρίς και φροντίστε να τις ακολουθείτε όλοι στην οικογένεια χωρίς υποχωρήσεις, για να τηρηθούν

- το καλοκαίρι είναι ευκαιρία να τρώτε περισσότερο μαζί με τα παιδιά σας. Τα παιδιά που τρώνε περισσότερο με τους γονείς τους έχουν καλύτερη διατροφή. Καθίστε λοιπόν με το μικρό σας και δώστε του το καλό παράδειγμα, ότι τρώμε δηλαδή πάντα σαλάτα, τρώμε καθιστοί το οικογενειακό φαγητό που μας προσέφεραν, και το μοιραζόμαστε με ανθρώπους που αγαπάμε

- αν το παιδί σας δεν έχει ποικιλία στη διατροφή του, πάρτε το μαζί σας για μια βόλτα στο μανάβη και διαλέξτε μαζί αυτά που θα μαγειρέψετε. Αν το παιδί σας μπορεί, μπορείτε να του ζητήσετε να σας βοηθήσει σε μικρά πράγματα στην ετοιμασία των γευμάτων (ζύμωμα, καθάρισμα αβγών, πλύσιμο λαχανικών κτλ). Έτσι, εξάπτετε την περιέργειά του για νέες γεύσεις

- αποφύγετε να αγοράσετε έτοιμα σνακ τύπου πατατάκια/ γαριδάκια, παγωτά, κρουασάν, σοκολατοειδή κτλ για το σπίτι, ώστε να αποφευχθεί η άμεση πρόσβαση του παιδιού σε αυτά, καθώς τα περισσότερα υστερούν σε θρεπτικά συστατικά και είναι βεβαρημένα με πρόσθετες ύλες

- τέλος, προσπαθήστε να κάνετε δραστηριότητες που να γυμνάζουν το παιδί και δώστε το καλό παράδειγμα σαν γονείς Το καλοκαίρι λοιπόν προσφέρεται για να αρχίσουν τα παιδιά να μυούνται σε νέες γεύσεις και να θέτουν σωστές βάσεις για τη μετέπειτα διατροφή τους.

Θυμηθείτε, η διατροφή τους θέλει ποικιλία, μικρά και θρεπτικά γεύματα και καλή ενυδάτωση. Βοηθήστε λοιπόν τα παιδιά σας να καλυτερεύσουν τη διατροφή τους μην επαναπαύεστε επειδή είναι καλοκαίρι. Καλό καλοκαίρι και καλή ξεκούραση!

Διαγνωσμένος με Αυτισμό, ψάχνοντας για μια θέση στον κόσμο (συνέχεια): Βρίσκοντας τη δική του φωνή

Μετάφραση-Επιμέλεια Αλεξάνδρου Στράτος

Ο Justin βασιζόταν από καιρό στη μητέρα του για κατευθύνσεις, και λίγοι ήταν πιο σταθεροί υποστηρικτές του. Η Maria Teresa και ο σύζυγός της είχαν διαιρέσει τις εργασίες τους, βασιζόμενοι στη δουλειά του Briant, που απαιτεί συχνά ταξίδια για το εισόδημα, ενώ εκείνη συγκέντρωνε την προσοχή της το γιο τους. Ακόμη και όταν ξεκίνησε η πρακτική άσκηση του Justin στο Nightstand, είχε προωθήσει το χαρτοφυλάκιο του σε μια γνωριμία στην "Sesame Street."

Αλλά καθώς το χιόνι λιώνει την άνοιξη του 2010, ο Justin άρχισε να αναπτύσσει αυτό που η κα Wallace ονομάζει «τη δική του φωνή». Οι δάσκαλοί του τον ενθάρρυναν σε αυτό. Η Maria Teresa, για παράδειγμα, ενθαρρύνει τον Justin να συσκευάσει το μεσημεριανό του.

«Θέλεις να αγοράζεις μεσημεριανό κάποια στιγμή;» ζήτησε η κα Stanton-Paule στον Justin ένα πρωί. Αρκετοί από τους άλλους σπουδαστές πήγαιναν στα τοπικά εστιατόρια κατά τη διάρκεια των διαλειμάτων τους.

«Μου αρέσει να αγοράσω μεσημεριανό γεύμα, αλλά η Maria Teresa μου το απαγορεύει» απάντησε ο Justin με τον επίσημο τρόπο του, υπερβάλλοντας λίγο για το αποτέλεσμα.

«Ναι, αλλά ποιανού είναι η ζωή;» ρώτησε η κα Stanton-Paule.

«Δική μου!» δήλωσε ο Justin. Σε μια άλλη περίπτωση, ο Justin παραπονήθηκε γιατί μετά το σχολικό πρόγραμμά του, ήταν φορτωμένο με θεραπείες και τάξεις κοινωνικών δεξιοτήτων.

«Kate, δεν μου αρέσει η γνώμη της Maria Teresa μερικές φορές», είπε. «Προτιμώ να χαλάω τα σχέδιά της».

«Λοιπόν, θα πρέπει να της το πεις, Justin» είπε η κα Stanton-Paule. «Θα πρέπει να πεις, 'θα προτιμούσα να το έκανα μάλλον κάποια άλλη στιγμή'».

Ο Justin μιλούσε στο μυαλό του, επίσης, σε μια τάξη καρτών που παρακολουθούσε στο Montclair State University (η κα Stanton-Paule σιωπηρά τον βοήθησε να μπει μέσω του προγράμματος της Ακαδημίας για τους ταλαντούχους, αποφεύγοντας τις αντιρρήσεις του προϊσταμένου της). Ένας συμμαθητής πιστώνεται την πρόταση του Justin να χρησιμοποιήσουν τον Porky Pig σε μια απεικόνιση της γρίπης των χοίρων με την παραγωγή του έργου του, πιο αστειό και με βελτιωμένη την ποιότητάς του.

Και αν το Nightstand δεν ήταν η μόνιμη δουλειά όλοι έλπιζαν ότι ήταν μια εργασιακή εμπειρία που δεν θα μπορούσε να επαναληφθεί στο σχολείο.

Οι δάσκαλοι του Justin τον διδάξαν να παίρνει το δημόσιο λεωφορείο για το γραφείο, πρώτα συνοδεύοντάς τον και μετά παρατηρώντας τον από μακριά.

Δεδομένου ότι δεν μιλούσε στον εαυτό του όταν άκουσε τη μουσική, κα Stanton-Paule τον προπονούσε στην αποφυγή της εχθρικής προς το άτομό του συμπεριφοράς με το να στρέφεται στο iPod του.

Η κα Wallace τον συμβούλευσε με τα ρούχα του.

«Μοιάζεις με ζωτικό Justin» του είπε όταν μία ημέρα σήκωσε το παντελόνι του μέχρι πολύ ψηλά.

«Ένα ζωτικό!» αναφώνησε ο Justin γοητευμένος. «Γιατί να μοιάζω με ένα ζωτικό;»

«Άσε το παντελόνι ελεύθερο στο σώμα σου», είπε και του το πίεσε προς τα κάτω στους γοφούς του.

Τις περισσότερες ημέρες, ο Justin θυμόταν να χαιρετήσει τους συναδέλφους του με το όνομά τους και να

παρά μόνο για να του πει να σταματήσει.

Ολοκλήρωνε κάθε εργασία που του δινόταν και ήταν ο μόνος που διαμαρτυρήθηκε όταν μια ημέρα με χιόνι έκλεισε αναγκαστικά το γραφείο. Αλλά όταν ο Justin ήρθε ένα πρωινό και ήταν εξ ολοκλήρου μόνος του χωρίς τον επόπτη του, χασμουριόταν, χρησιμοποίησε το μπάνιο αρκετές φορές και δεν ήταν σε θέση να επικεντρωθεί. Ο κ. Rossilli το ανέφερε στην η κα Stanton-Paule. Ακόμα και μικρές αναστατώσεις στη ρουτίνα απειλούσαν την αυξανόμενη κοινωνική εμπιστοσύνη του.

Ένα πρωί μιας Τρίτης, για παράδειγμα, βάδισε μέχρι το γυμνάσιο για να συναντήσει την κα Stanton-Paule πριν να πάει στην εργασία του, μη γνωρίζοντας ότι ήταν ημέρα εξετάσεων για τους φοιτητές εκείνη την ημέρα. Αγνοώντας τον άνθρωπο με το σήμα «εθελοντής» που καθόταν στο τραπέζι δίπλα στην είσοδο, γύρισε προς το βάθος του διαδρόμου.

«Μπορώ να σας βοηθήσω;» ρώτησε ο εθελοντής επιτακτικά και εξεταστικά.

Αγνοώντας τα λεπτά σήματα που εκρέουν από την κοινωνική έννοια - ένας τόνος της φωνής, το συνοφρύωμα του μετώπου) ο Justin πήρε την ερώτηση κυριολεκτικά. «Δεν χρειάζομαι τη βοήθειά σας», είπε.

«Ναι, τη χρειάζεστε» απάντησε ο άντρας, ανεβάζοντας τη φωνή του. Ο Justin έμοιαζε με φοιτητή που είχε αργήσει στο τεστ. «Έχετε ταυτότητα;»

«Δεν έχω ταυτότητα, επειδή αποφοίτησα» διακήρυξε με υπερηφάνεια ο Justin. «Είμαι εδώ για να δω την Kate Stanton-Paule».

Ένας φρουρός ακούγοντας τη φασαρία τον συμβούλευσε, όχι αγενώς, να ξαναέλθει κάποια άλλη στιγμή. Αλλά όταν ο Justin, απέξω, κάλεσε στο κινητό τηλέφωνο την κα Stanton-Paule, όπως τον είχε διδάξει να κάνει σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, η σύγχυσή του μεγάλωσε ακούγοντας τον τηλεφωνητή στο τηλέφωνό της και έκλεισε το τηλέφωνο.

«Περιμένω υπομονετικά», ενημέρωσε μία χιονοστιβάδα έξω από την είσοδο.

Για την κα Stanton-Paule που περίμενε μέσα, το επεισόδιο ήταν μεταξύ των πιο νευρικών μέχρι τώρα στο πρόγραμμα. Το αφεντικό της, ο Keith Breiman, ο οποίος επέβλεπε την ειδική εκπαίδευση στο γυμνάσιο, ήταν αυτός που είδε τον Justin να κλωτσάει το χιόνι έξω από το παράθυρό του.

«Kate», είπε ο Δρ Breiman, παραδίδοντας τον στην αίσθηση συνεδριάσεων...

«Πιστεύω ότι Justin έψαχνε για σένα».



ρωτήσει, «Πώς ήταν το Σαββατοκύριακό σου;». Έπειτα ήρθε ένα μάθημα συνέχειας. Τι θα έλεγες, πρότεινε η κα Stanton-Paule να ρωτούσες αμέσως μετά «Πέρασες καλά;»

Επειδή ο Justin θα μπορούσε να υπερδιεγερθεί από προφορικές πληροφορίες, η κα Stanton-Paule ζήτησε στον συνάδελφο και διευθύνοντα δάσκαλο, Javier Manzione, 30 ετών, να καθίσει δίπλα του με τον υπολογιστή του και να τον ενθαρρύνει να συγκεντρωθεί εκ νέου όταν ήταν απαραίτητο. «Δεν πληγώνεις τα συναισθήματα του», τον διαβεβαίωσε.

Τις επόμενες εβδομάδες, ο Justin έμαθε να κουνά το χέρι του μιλώντας, να συγχρονίζει την φωνή με την κίνηση των χειλιών και, ίσως εξίσου σημαντικό, να κάνει μικρή συζήτηση με τους συναδέλφους. Βοήθησε ότι το ενδιαφέρον τους για τα κινούμενα σχέδια ήταν το ίδιο με εκείνον.

Ένα απόγευμα, ο κ. Manzione άκουσε τον Justin να μουρμουρίζει στίχους από το "Family Guy". "«Είναι από το επεισόδιο που ήταν στον καναπέ πετώντας επάνω από το σαλόνι;» ρώτησε.

«Ναι!» απάντησε ο Justin έκπληκτος. Κανείς δεν είχε ποτέ διακόψει την αυτό-ομιλία του στο παρελθόν

Κρίση, ευκαιρία για επιστροφή στη φύση!

...Γιατί η φύση είναι η καλύτερη πηγή παιχνιδιού και πρώτων παιδαγωγικών υλών

..Γιατί στη φύση είναι όλα καλά και ευχάριστα για την μάθηση
Αλεξάνδρου Στράτος, Διευθυντής ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ,
Ειρήνη Μάντη Ψυχοπαιδαγωγός ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ



Είναι πια γνωστό σε εμάς τους μεγάλους ότι οι στιγμές ευτυχίας και χαράς κρύβονται στα μικρά, απλά και καθημερινά πράγματα της ζωής, πόσο μάλλον εαν αυτά τα καθημερινά πράγματα είναι η επαφή μας με την φύση.. Δυστυχώς, οι μεγαλουπόλεις που ζούμε και οι ρυθμοί της ζωής μας μας έχουν απομακρύνει από την καλύτερη πηγή έμπνευσης, μάθησης, ηρεμίας και ξεγνοιασιάς. Είναι λοιπόν σημαντικό, ειδικά τώρα το καλοκαίρι να δείξουμε αυτή την ομορφιά και στα παιδιά μας, και να τα βοηθήσουμε να βρουν αξία στους μικρούς 'φυσικούς θησαυρούς' γιατί... **η φύση είναι η καλύτερη πηγή παιχνιδιού και πρώτων παιδαγωγικών υλών, γιατί στη φύση όλα είναι καλά και ευχάριστα...** και όταν όλα είναι ευχάριστα η μάθηση γίνεται εύκολη, διασκεδαστική και χρήσιμη!

Τί θα χρειαστείτε λοιπόν; Σίγουρα ούτε μεγάλα πολυκαταστήματα, ούτε πολλά χρήματα αλλά πολύ φαντασία, κέφι και

ξεγνοιασιά.. Και φυσικά τα παρακάτω υλικά: Βότσαλα, χώμα, φύλλα, λουλούδια, πέτρες, κλαδιά, άμμο, κοχύλια, καβούρια, αλάνες, δάση, χαρτί, νερό, θάλασσα, έντομα, ζώακια, χαλίκια, ψάρια, καλάμια, χορτάρι, λίμνες, ποτάμια, καταρράκτες, πλατάνια, πλατείες, βατραχάκια, κ.α.

Προτεινόμενες δραστηριότητες:

Περίπατοι, Εξερευνήσεις, Βαρκάδες, Πότισμα, Χτίσιμο, Καθαρισμός, Φτιάξιμο βαρκών με ξύλο ή χαρτί, Φτιάξιμο αγαλμάτων/ κάστρων με άμμο, Κατασκευές με βότσαλα, Ψάρεμα με απόχη, Ψάρεμα με καλάμι, Παγίδες για σφήκες, Συλλογή φύλλων, Συλλογή βοτσάλων, Συλλογή κοχυλιών,



Ζωγραφική σε βότσαλα, Ζωγραφική σε ξύλο, Παιχνίδια αλάνας, Φροντίδα οικόσιτου, Τάισμα οικόσιτου, Μάζεμα αυγών, Κανό - κοπηλασία, Φουσκωτή βάρκα, Πλέξιμο με κλαδιά, Παλιά

παιχνίδια (ξυλίκι, πεντόβολα κλπ), Παιχνίδια με την μπάλα, Παιχνίδια στόχου (πχ με την πέτρα τενεκεδάκια), Γεωργία (πχ μάζεμα σταφύλια), Βοήθεια του παππού, Μάζεμα φρούτων από τα δέντρα, Πέταγμα πετρών στην θάλασσα/λίμνη (διαγωνισμός) και φυσικά άλλες αμέτρητες δραστηριότητες που θα φέρουν εσάς και το παιδί σας πιο κοντά και που ενδεχομένως να σας ταξιδέψουν σε εποχές που και εσείς ήσαστε παιδιά!

ΚΑΛΟ ΚΑΙ ΞΕΓΝΟΙΑΣΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!!!

«Δεν είμαι θλιμένη αλλά ευτυχισμένη»

Κοιτάζω τριγύρω μου με απορία τι συμβαίνει? Προσπαθείτε να με κοιμήσετε μα δέν θέλω. Που είναι τα κρακεράκια μου που είναι ο Μίκυ Μάους με τα στρογγυλά αυτιά που είναι το δωμάτιό μου με τους χρωματιστούς κύκλους? Ελεύθερη θέλω να τρέξω αλλά η μαμά μου με κρατάει πολύ σφιγμένη. Βυθισμένη στον ύπνο με είκοσι καλώδια στο κεφάλι μου ονειρεύομαι τη μαμά μου, αισθάνομαι ότι είναι θλιμένη.

Ωπ σε βρήκα γειά σου κοτσιδού μου με τις αμυγδαλωτές σου ματάρες σου φαίνομαι λυπημένη? Όχι είμαι ευτυχισμένη κατάφερα να περάσω απο την ολοκάθαρη γραμμή σου χωρίς εμπόδια. Δέν είμαι θυμωμένη, τους φόβους μου νίκησα. Συγχώραμε κοριτσάκι μου που δέν μπόρεσα να καταλάβω την έκρηξη οργής σου ένα βράδυ πριν και τίς κραυγές σου να φωνάζουνε κάνε κάτι να ηρεμήσω. Ξύπνα γλυκιά μου και πάμε να απολαύσουμε ένα υπέροχο ηλιοβασίλεμα γιατί βλέπουμε και οι δύο τον όμορφο κύκλο σου.

Αφιερωμένο στην κόρη μου Σταυριανή Σκουλή και σε όλους τους γονείς και τα παιδιά που υποβάλλονται σε όλες αυτές τις ψυχοφθόρες διαδικασίες (εγκεφαλογραφήματα,μαγνητικές). Δεν είμαι θλιμένη αλλά ευτυχισμένη.



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Ι: ΜΟΥΣΙΚΟ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Βρες τους 6 Έλληνες τραγουδιστές και τα 3 Ελληνικά συγκροτήματα οριζόντια ή κάθετα

Α	Φ	Β	Γ	Δ	Ε	Ζ	Η	Θ
Κ	Ο	Ν	Ε	Ι	Ρ	Α	Μ	Α
Τ	Υ	Β	Ω	Ψ	Χ	Ζ	Ο	Φ
Α	Ρ	Η	Θ	Κ	Ι	Η	Π	Ω
Β	Ε	Γ	Κ	Α	Σ	Γ	Α	Ψ
Ο	Ι	Τ	Λ	Σ	Τ	Φ	Π	Α
Ι	Ρ	Ο	Υ	Β	Α	Σ	Α	Π
Τ	Α	Υ	Π	Α	Μ	Δ	Ρ	Ο
Σ	Τ	Σ	Ο	Ν	Τ	Λ	Ι	Κ
Γ	Ο	Δ	Υ	Δ	Α	Ν	Ζ	Λ
Β	Ι	Σ	Σ	Η	Ρ	Ι	Ο	Μ
Φ	Ε	Μ	Τ	Α	Γ	Β	Υ	Υ



Μάρκος, 11 ετών

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΙΙ: ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Το καλοκαίρι ήρθε! Μπορείς να βρεις τουλάχιστον 12 πράγματα που θα χρειαστείς πηγαίνοντας για μπάνιο στη θάλασσα με το μπαμπά και τη μαμά;



α	ν	τ	η	λ	ι	α	κ	ό	π	ξ	β
ε	ψ	ι	τ	γ	χ	σ	ψ	α	α	μ	χ
ύ	κ	ο	υ	β	α	δ	ά	κ	ι	α	ε
δ	α	θ	ζ	λ	σ	ό	θ	λ	χ	γ	ε
ά	π	ν	κ	τ	α	α	α	φ	ν	ι	μ
π	έ	δ	ι	λ	α	σ	ν	τ	ί	ώ	ο
μ	λ	ό	ξ	κ	ε	γ	έ	υ	δ	ξ	μ
σ	ο	ρ	τ	σ	ά	κ	ι	ά	ι	κ	π
ρ	ξ	ζ	ί	μ	η	ρ	δ	ρ	α	ε	ρ
β	ε	θ	ν	ε	ρ	ό	ω	ι	τ	η	έ
ώ	ε	κ	α	ρ	α	β	ά	κ	ι	φ	λ
ι	δ	ψ	γ	ν	π	ε	τ	σ	έ	τ	α



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ

ΥΑΗΟΟ

Μια εταιρία που κατασκευάστηκε από την Αμερική. Δουλειά αυτής της εταιρίας από την Αμερική είναι κάτι σαν γραφείο που δουλεύουν οι πολιτικές (δηλαδή έχουν υπολογιστές). «Όταν μεγαλώσω θέλω να δουλέψω και να γίνω πολιτικός της γαηοο» (από την Αμερική).

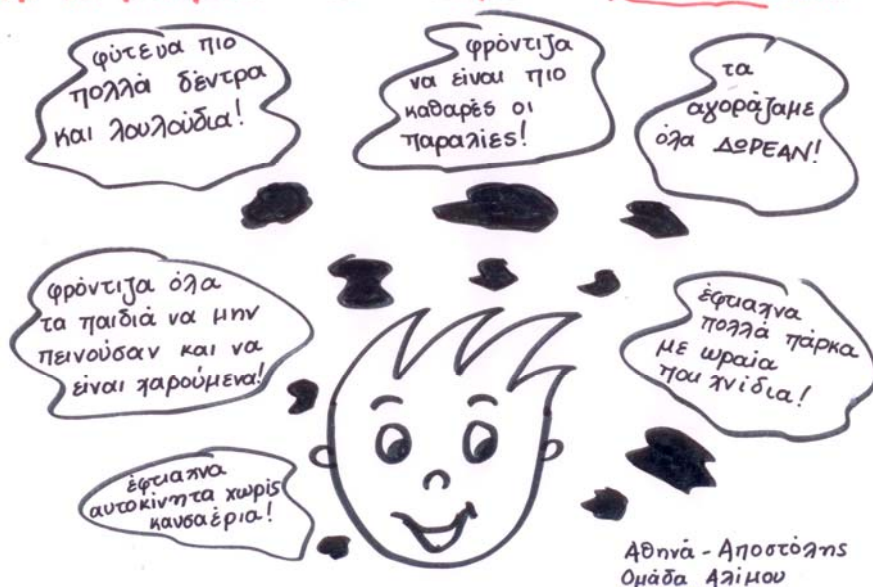
Αλέξανδρος, 10 ετών

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΕΥΧΕΣ..

Θέλω να σας ευχηθώ καλό καλοκαίρι και να σας ευχαριστήσω που πέρασα ωραία στα πάρτυ σας! Να περάσετε ωραία στις διακοπές, να κάνετε πολλά μπάνια, να πηγαίνετε έξω να τρώτε και να μην δίνετε ξύλο και να μην σκεφτόσαστε τα σχολεία! Θα σας δω τον Σεπτέμβρη!

Στέλιος, 12 ετών

Αν θα μπορούσα τον κόσμο να ΑΛΛΑΞΑ θα:



Καλό καλοκαίρι σε όλους και καλά μπάνια και καλή ξεκούραση! Εύχομαι να βρεθούμε στα ημιτελικά και να τους κάνουμε πουρέ! (Ελλάδα-Γερμανία 3-1)

Χρήστος, 11 ετών

Εύχομαι να είναι οι φίλοι μου υγιείς, να περάσουν καλά και να κάνουν πολλά μπάνια!

Μιχάλης, 11 ετών

Εύχομαι να έχετε καλές διακοπές και καλή πρόοδο στο μέλλον.

Άλεξ, 12 ετών



Προσεγγιση

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

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



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος
Μάντη Ειρήνη
Μάρκος, 11 ετών
Αλέξανδρος, 10 ετών
Αθηνά-Αποστόλης
Στέλιος, 12 ετών
Μιχάλης, 11 ετών
Χρήστος, 11 ετών
Αλέξανδρος, 12 ετών