

Προσέγγιση

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 38 / ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2013

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ



Ας Ξυπνήσουμε επιτέλους!

- Α** Από μικροί οι γονείς μου με έμαθαν πως η ζωή στηρίζεται στην τιμότητα, την ειλικρίνεια, την αγάπη, το χαμόγελο και την δουλειά. Αλλάζουνε οι καιροί όμως και φοβάμαι. Αλλάζουνε οι καιροί όμως και απογοητεύομαι:
- Π** Πρόσωπα σκυθρωπά. Ψάχνεις για χαμόγελο στα χείλη των ανθρώπων και όταν το βρεις σκέφτεσαι αρνητικά! Γιατί όμως; Το χαμόγελο είναι το φάρμακο για τον πόνο! Το χαμόγελο είναι το φάρμακο για το φόβο!
- Ρ** Ρήματα θυμωμένα και φοβισμένα γεμίσανε οι λέξεις μας. Σπέρνουμε παντού το θυμό! Σπέρνουμε παντού την τρομολαγνεία! Και τα παιδιά μας έχουνε να ακούνε μόνο απειλές! Απειλές για τους φταιχτές! Απειλές για εμάς!
- Ι** Ίσα που σηκώνουμε το βλέμμα μας για να δούμε τον διπλανό μας. Περιχαρακωθήκαμε στον εαυτό μας! Ξεχάσαμε να δίνουμε! Ξεχάσαμε να ρωτήσουμε και να νοιαστούμε τον διπλανό μας!
- Λ** Λίγα λόγια αγάπης μας μείνανε να λέμε! Γίναμε τσιγκούνηδες στις όμορφες λέξεις. Σταματήσαμε να μιλάμε με όμορφα λόγια, με λόγια στοργής, με λόγια ασφάλειας και θαλπωρής! Σταματήσαμε να προσφέρουμε αγάπη!
- Ι** Ισιώσαμε το συναίσθημά μας! Το κάναμε επίπεδο! Πάσαμε να νοιώθουμε! Μόνο τα άσχημα νοιώθουμε! Μόνο θυμό, μόνο φόβο, μόνο απελπισία, μόνο μίσος! Πάμε να τα ισιώσουμε όλα. Να τα κάνουμε τόσο απαισία οριζόντια!
- Ο** Όπου μας παίρνει απατεώνες πάμε να γίνουμε! Στο όνομα της ανέχειας γίναμε ψεύτες. Στο όνομα της ανέχειας γίναμε απατεώνες και κλέφτες! Μάθαμε ότι το βιος του άλλου είναι για να το φθονούμε και να το αφαιρούμε όποτε μπορούσαμε!
- Σ** Σκέφτομαι άραγε μετά από 10 χρόνια: Τι θα λένε τα παιδιά μας ότι τα μάθαμε; Τι τους μαθαίνουμε; Να είναι σκυθρωπά; Να μιλάνε με θυμό και φόβο; Να μη νοιάζονται; Να μην αγαπάνε; Τα ζούνε χωρίς συναίσθημα; Να είναι απατεώνες;

Ο Μαχάτμα Γκάντι είπε...

- Τα εφτά που δεν πρέπει να έχεις:
Πλούτο χωρίς μόχθο.
Γνώση χωρίς χαρακτήρα.
Πολιτική χωρίς αρχές.
Απόλαυση χωρίς συναίσθημα.
Εμπόριο χωρίς ήθος.
Επιστήμη χωρίς ανθρωπιά.
Αγάπη χωρίς θυσία.



ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ:
ΕΤΑΙΡΙΑ
ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΑΡΑΡ-
ΤΗΜΑΤΩΝ:

- ♦ Φωτομάρα 32 Ν. Κόσμος Αθήνα.

Τηλ: 210-92382170/ 210-9220993

- ♦ Κάππεν Ρέμπτελου 1 κ' Φρατζή Ν. Κόσμος Αθήνα.

Τηλ: 210-9013463

- ♦ Δεληγιάννη 2 Αλιμος.

Τηλ: 210-9965203

E-mail:

info@proseggisi.gr

Site:

www.proseggisi.gr

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Σημείωμα του εκδότη	1
Έρευνα: Δυσλεξία	2-4
Μεγαλύτερα παιδιά με χιούμορ	4-5
Οπτομετρία: Ανακοίνωση σεμιναρίου	5
Ακροστοιχίδα του Πάσχα	5
Γρίφοι	6
Πασχαλινά άρθρα	6-7
Παραμύθια και άλλα...	7
Η Ιστορία της πατάτας	8
Αθλητικά	8

Έρευνα: Δυσλεξία, σε αρμονία αλλά εκτός χρόνου

Ο. Γκοσάμ, Μετάφραση-Απόδοση Ναταλία Σαμαρά, Ψυχολόγος Msc, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ένα άρθρο της Ο. Γκοσάμ, νικήτριας του Προεδρικού Βραβείου του Βρετανικού Συλλόγου Ψυχολόγων, η οποία εξετάζει τις δυσκολίες στη «χρονική δειγματοληψία» όσον αφορά την αναπτυξιακή δυσλεξία.

Η χρονομέτρηση του ρυθμού είναι σημαντική στην ομιλία μας. Αυτό απεικονίζεται σε σπουδαία ποιήματα με έμμετρο ρυθμό. Για παράδειγμα σε αυτό του Ώντεν: «Ο ταχυδρόμος – ο νυχτερινός – ορίστε που περνάει, Επιταγές τραπεζικές – και ταχυδρομικές..», η προσωδιακή¹ του δομή (η εσωτερική ρυθμική σχηματοποίηση των λέξεων) μας αποδίδει το ρυθμό του τρένου. Τα παιδιά με δυσλεξία² δυσκολεύονται να ακούσουν τη ρυθμική ομιλία και τη ρύθμιση του χρόνου ομιλίας, και επιπλέον έχουν δυσκολίες στην αντίληψη μουσικών ρυθμών. Αυτές οι δυσκολίες στη χρονομέτρηση μπορούν να εξηγήσουν γιατί τα παιδιά με δυσλεξία παρουσιάζουν αδυναμίες στη φωνολογία (η ηχητική δομή των λέξεων) σε διάφορες γλώσσες. Παρ' όλα αυτά, η μουσική και η ποίηση μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά με δυσλεξία να βελτιώσουν τις ρυθμικές τους ικανότητες.

Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα ευρήματα στην απεικόνιση του εγκεφάλου, στο μετωπιαίο λοβό (στο μέρος των γλωσσικών λειτουργιών), είναι ότι τα πρότυπα διακύμανσης στην ενέργεια της ομιλίας (η ένταση του σήματος) είναι πολύ σημαντικά για την κατανόηση της ομιλίας. Αυτό δεν σημαίνει μεγαλόφωνη ομιλία, αν και συμβαίνει αυτόματα να υψώνουμε τον τόνο της φωνής μας και να μιλάμε πιο ευδιάκριτα όταν μιλάμε σε αλλοδαπούς. Μάλιστα, η έρευνα στην ακουστική νευροεπιστήμη δείχνει πως η κατανόηση της ομιλίας επηρεάζεται από τις σταθερές και συνεχή ενεργειακές διακυμάνσεις, οι οποίες παράγονται κατά τη διάρκεια ομιλίας μας. Αυτές οι διακυμάνσεις στα ηχητικά κύματα της ομιλίας, που ονομάζονται διαμορφώσεις εύρους, παράγονται από το άνοιγμα και κλείσιμο των σαγονιών μας και από τις υπόλοιπες αρθρωτικές κινήσεις που κάνουμε (ο ήχος είναι ένα κύμα πίεσης). Οι διαμορφώσεις εύρους αποδεικνύεται ότι είναι κρίσιμες για την κατανόηση της ομιλίας.

Η έρευνα αυτή δείχνει πως τα παιδιά με δυσλεξία είναι λιγότερο ευαίσθητα σε αργές αλλαγές στο ηχητικό εύρος σε σχέση με άλλα παιδιά. Αυτές οι δυσκολίες επισημαίνονται μετρώντας πόσο γρήγορα μια αύξηση στην ένταση φτάνει στο ανώτατο σημείο της (στην κορυφή), που ονομάζεται «αύξηση του χρόνου».

Η προηγούμενη έρευνα των Γκοσάμ και Χας (2012) έδειξε πως για τα παιδιά με δυσλεξία η ευαισθησία στην αύξηση του χρόνου υπήρξε σημαντικά χειρότερη όχι μόνο σε σύγκριση με παιδιά της ίδιας ηλικίας χωρίς δυσλεξία, αλλά και σε σύγκριση με μικρότερα παιδιά που ταίριαζαν στο αναγνωστικό επίπεδο. Τα συγκεκριμένα αυτά παιδιά με το «ταιριαστό αναγνωστικό επίπεδο» έχουν χαμηλότερη νοητική ηλικία και αναπτυξιακά είναι λιγότερο ώριμα από τα παιδιά με δυσλεξία, κι όμως περίπου ως τα εννιά τους χρόνια μπορούν να ξεχωρίσουν τις αλλαγές στην αύξηση του χρόνου σε ένα εύρος περίπου 50ms χιλιοστά του δευτερολέπτου. Παιδιά με δυσλεξία περίπου 11 χρονών χρειάζονται περίπου 100ms για να αντιληφθούν την αλλαγή. Αυτό δείχνει πως στη δυσλεξία οι δυσκολίες στην αντίληψη του πλάτους στην αύξηση του χρόνου είναι βαθυστόχαστες και μπορεί να είναι και μία από τις αιτίες αυτής της αναπτυξιακής μαθησιακής δυσκολίας.

AM και FM- Όπως και στο ραίο?

Ένας απλός τρόπος για να σκεφτούμε και να κατανοήσουμε την αύξηση του χρόνου είναι η μουσική. Στη μουσική, μπορούμε να έχουμε νότες της ίδιας τονικότητας³ από διαφορετικά μουσικά όργανα. Για παράδειγμα, η νότα Σολ μπορεί να παιχτεί από μια τρομπέτα ή ένα βιολί. Ο παίχτης της τρομπέτας θα παράγει μια νότα που ξεκινά απότομα καθώς φτάνει τη μέγιστη ένταση πολύ γρήγορα. Ο παίχτης του βιολιού σέρνει το τόξο του σε όλη την χορδή και παράγει μια νότα της ίδιας τονικότητας, αλλά αυτή η νότα παίρνει περισσότερο χρόνο να φτάσει τη μέγιστη ένταση. Η νότα του βιολιού έχει μια πιο εκτεταμένη αύξηση του χρόνου. Προκειμένου να παίξουν εγκαίρως το ένα με το άλλο, οι δύο παίχτες χρειάζεται να ξεκινήσουν να παίζουν τις νότες σε διαφορετικούς χρόνους, έτσι ώστε να φτάσουν στην μέγιστη ένταση την ίδια στιγμή. Σε αυτό το σενάριο αντιλαμβανόμαστε πως οι παίχτες είναι «μέσα στον χρόνο». Εάν οι δύο ήχοι φτάσουν στη μέγιστη ένταση σε διαφορετικούς χρόνους τότε καταλαβαίνουμε πως ο ένας παίχτης καθυστέρησε. Οι δυσκολίες που έχουν βρεθεί στη δυσλεξία, σε σχέση με την αύξηση του χρόνου, υποδηλώνουν πως μια ορχήστρα ατόμων με δυσλεξία θα αντιμετώπιζε δυσκολίες να κρατήσει το σωστό χρόνο, ακόμη και αν κάθε άτομο ξεχωριστά έφτανε στο πιο ψηλό μέτρο της δεξιοτήτας του με το δικό του μουσικό όργανο.

Έτσι όπως η τονικότητα και ο συγχρονισμός (ρυθμός) είναι σημαντικά για τη μουσική, αμφότεροι η διαμόρφωση συχνότητας και η διαμόρφωση εύρους παίζουν σημαντικό ρόλο στην αντίληψη της ομιλίας. Επιπλέον, παίζουν και συμπληρωματικούς ρόλους. Και τα AM και τα FM μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να μεταδώσουν ήχους, και απεικονίζονται τα AM να είναι έναντι των FM. Ενώ στη ραδιοφωνική αναμετάδοση τα AM και τα FM είναι τεχνητοί μετασχηματισμοί, στην ομιλία οι δύο τύποι διαμόρφωσης προκύπτουν με φυσικό τρόπο και μεταφέρουν συμπληρωματικές πληροφορίες. Οι πολύ χαμηλές τιμές της διαμόρφωσης εύρους (τυπικά <4 Hz) έχει βρεθεί πως βιώνονται από ακροατές ως ρυθμός ομιλίας και τονισμός των συλλαβών (προσώδια). Η ακριβής αντίληψη της προσώδιας στην ομιλία αποδεικνύεται πως έχει κριτικό ρόλο στην αναγνώριση των λέξεων.

Η Δυσλεξία και τα «Φωνολογικά Ελλείμματα»

Η μάθηση σχετικά με την ηχητική δομή των λέξεων και η μάθηση για το ποια ηχητικά στοιχεία ακολουθούν το ένα το άλλο είναι ένα μέρος της απόκτησης της γλώσσας. Ωστόσο, τα παιδιά με δυσλεξία, σε διάφορες γλώσσες, έχουν δυσκολίες να συλλογίζονται την ηχητική δομή των λέξεων, να αναπτύσσουν «φωνολογική ενημερότητα».

Η μάθηση της ανάγνωσης είναι σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνη για την ανάπτυξη της «φωνολογικής ενημερότητας». Η ανάπτυξη της φωνολογικής ενημερότητας βασίζεται εν μέρει στη συνοχή των γραμμάτων που συμβολίζουν τα φωνήματα σε μια γλώσσα, και εν μέρει στην πολυπλοκότητα της φωνολογικής συλλαβικής δομής (Ζιγκλα & Γκοσάμ, 2005).

(συνέχεια)

¹Προσώδια: το σύνολο των ακουστικών παραμέτρων που επιτελούν λειτουργικό ρόλο στην οργάνωση και τη διάρθρωση του προφορικού λόγου (ο τονισμός, το ύψος, η μελωδία, ο ρυθμός μιας πρότασης).

²Δυσλεξία: είναι μια μορφή μαθησιακής δυσκολίας, κατά την οποία το άτομο, μικρής ή μεγάλης ηλικίας, παρουσιάζει δυσκολίες στην ανάλυση των λέξεων σε ακουστικές μονάδες συλλαβικής βάσης και στη σύνθεση συλλαβικών ακουστικών μονάδων σε λεξικά σύνολα με εννοιακό περιεχόμενο. Παρατηρείται σε όλους τους πολιτισμούς που έχουν γραπτή γλώσσα, και δεν έχει σχέση με τη νοητική καθυστέρηση.

³Τονικότητα: Ο μουσικός όρος Τονικότητα υποδηλώνει τη χαρακτηριστική τάση της μουσικής γλώσσας να οργανώνεται στη βάση ενός ηχητικού πόλου έλξης, το επονομαζόμενο τονικό κέντρο.

Εξαιτίας αυτού υπάρχουν μεγάλες διαφορές ανάμεσα στις γλώσσες στο ρυθμό ανάπτυξης της φωνολογικής ενημερότητας καθώς τα παιδιά μαθαίνουν να διαβάζουν, με τους εγγλέζους μαθητές να είναι εξαιρετικά αργοί. Αυτή η βραδύτητα εμφανίζεται στα Αγγλικά γιατί τα φωνήματα δεν είναι πραγματικές μονάδες στη ροή της λόγου και έτσι τα παιδιά χρειάζεται να μάθουν τα φωνήματα σε μεγάλο βαθμό μέσω της μάθησης των γραμμάτων. Αυτό σημαίνει πως κάποιος ήχος ακούγονται το ίδιο ενώ γράφονται διαφορετικά. Χρειάζεται δηλαδή να κάνουν την κατάλληλη αντιστοιχία φωνήματος-γραφήματος (για παράδειγμα το αγγλικό Σ ακούγεται στην αρχή κάποιων λέξεων παρόμοια ενώ η λέξεις γράφονται με άλλο γράμμα στην αρχή τους). Από την άλλη παιδιά με δυσλεξία που ζούνε σε χώρες με ξεκάθαρη ορθογραφία, όπως τα Γερμανικά ή τα Ιταλικά, γίνονται το ίδιο καλά, μετά από μερικά χρόνια που έχουν μάθει να διαβάζουν, σε εργασίες φωνολογικού επιπέδου όπως παιδιά που δεν έχουν δυσλεξία. Εν τούτοις ακόμη και αυτά τα παιδιά ποτέ δεν κατορθώνουν τον αυτοματισμό ή την ευχέρεια να καταγράφουν την έντυπη μορφή του ήχου, και έτσι πάλι λειτουργούν δυσλεκτικά. Οι φωνολογικές δυσκολίες στη δυσλεξία εξακολουθούν και στην ενήλικη ζωή ακόμη και στις «ξεκάθαρες γλώσσες», είναι όμως πιο δύσκολο να εντοπιστούν (βλ. Ζίγκλα, Γκοσάμι, 2005). Μία πιθανότητα, η οποία μόνο τελευταία είναι στο επίκεντρο της προσοχής, είναι πως αυτές οι φωνολογικές δυσκολίες, καθώς και οι σχετικές δυσκολίες στη μάθηση των φωνημάτων, προέρχονται από μια υποκείμενη δυσκολία, την προσωδία της ομιλίας.

Η Προσωδία και τα «φωνολογικά ελλείμματα»

Σχετικά πρόσφατα έχουν αναπτυχθεί εργασίες σχετικά με την προσωδιακή ενημερότητα. Σε μια πρωτοποριακή μελέτη της Κίτσεν (2001) βρέθηκε πως οι συμμετέχοντες με δυσλεξία απόδωσαν φτωχότερα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου της ίδιας ηλικίας. Στην εργασία οι συμμετέχοντες άκουγαν μια κασσέτα ψευδολέξης, όπου τονιζόταν στις συλλαβές της πραγματικής λέξης και οι συμμετέχοντες έπρεπε να ταυτίσουν την ψευδολέξη με μία από τις τρεις πραγματικές λέξεις, εκ των οποίων η μία αντιστοιχούσε στην ψευδολέξη.

Μία άλλη μελέτη του Λιοντζ (2011) έκανε μια πιο ευθύ μέτρηση πραγματικών τετρασύλλαβων λέξεων τονίζοντας αυτές με διαφορετικό τρόπο. Οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν αν οι λέξεις ήταν ίδιες ή διαφορετικές. Αμφότεροι φοιτητές με δυσλεξία και παιδιά 13 ετών έδειξαν σημαντικά λιγότερη ευαισθησία στην εργασία σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Οι ατομικές διαφορές των ενηλίκων στην ευαισθησία του τονισμού από τις παραπάνω μελέτες συνδέθηκαν αποκλειστικά με τις ατομικές διαφορές της ακουστικής ευαισθησίας στην αύξηση του χρόνου. Για τα παιδιά οι προγνωστικοί παράγοντες στην ευαισθησία του τονισμού ήταν η αύξηση του χρόνου και η διάρκεια.

Αυτές οι αξιοσημείωτες δυσκολίες με τον τονισμό των συλλαβών έφεραν το ερώτημα κατά πόσο η αντίληψη του παλμού (beat-μπιτ) στη μουσική μπορεί επίσης να είναι μειωμένη στη δυσλεξία. Όπως αναφέρθηκε, η αύξηση του χρόνου παίζει κριτικό ρόλο στην αντίληψη του ρυθμικού συγχρονισμού, και η παλμική δομή στη μουσική βασίζεται εν μέρει σε κάποιες νότες που έχουν μεγαλύτερο τονισμό από άλλες, κάτι σαν τονισμένες ή μη τονισμένες συλλαβές. Για να ξεταστεί η μουσική αντίληψη οι συμμετέχοντες σε αυτήν τη μελέτη άκουγαν διάφορες νότες τότε επαναλαμβανόμενα και τότε με καθυστέρηση ανάμεσα τους ώστε ηχητικά να υπάρχει διαφορετικός ρυθμός. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να κρίνουν αν ήταν ίδιες ή διαφορετικές. Τα παιδιά με δυσλεξία απόδωσαν λιγότερο καλά από άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας (Χας, 2011) και από την ομάδα ελέγχου με το ίδιο αναγνωστικό επίπεδο (Γκοσάμι, Χας, 2012). Η αντίληψη του μουσι-

κού παλμού συνδέθηκε με την ακουστική ευαισθησία στην αύξηση του χρόνου, την τονικότητα και τη διάρκεια. Η αντίληψη του μουσικού παλμού προέβλεψε 43% μοναδική διαχρονική διακύμανση στην κατανόηση του γραπτού λόγου. Ως εκ τούτου, οι ατομικές διαφορές στην αντίληψη κατανόησης παλμικών δομών, και στη γλώσσα και στη μουσική, είναι στενά συνδεδεμένες με την ανάπτυξη της ανάγνωσης και τη δυσλεξία.

«Χρονική Δειγματοληψία» και Συλλαβική Δομή

Ανάμεσα στις διάφορες γλώσσες οι ομιλητές παράγουν τονισμένες συλλαβές σε ένα ρυθμό περίπου 2 ανά δευτερόλεπτο, ή 2 Hz. Από την προηγούμενη μελέτη προκύπτει πως μια πιθανότητα για το δυσλεκτικό εγκέφαλο είναι ότι το βρίσκει δύσκολο να συγχρονιστεί στη ρυθμική είσοδο του χρονικού ρυθμού των 2Hz. Στη δική μας μελέτη (μια μελέτη απεικόνισης του εγκεφάλου),



Συντονίζοντας τη ρυθμική κίνηση εγκαίρως με τη γλώσσα και τη μουσική μπορεί επίσης να είναι ευεργετικό.

ζητήσαμε από καλά αποκατεστημένους ενήλικες με δυσλεξία να ακούσουν παθητικά θόρυβο διαμόρφωσης εύρους 5 λεπτών (ένα είδος ρυθμικού παλμού λευκού θορύβου) σε 4 διαφορετικές χρονικές τιμές, 2 Hz, 4 Hz, 10 Hz και 20 Hz. Μετά μετρήσαμε με πόση ακρίβεια οι ηλεκτρικές διακυμάνσεις στα συγκροτήματα κυττάρων (νευρωνικές ταλαντώσεις) στον ακουστικό φλοιό ευθυγράμμισαν τις διακυμάνσεις τους με το ποσοστό διέγερσης. Περιμέναμε δυσκολίες συγχρονισμού και στα 2 Hz και στα 4 Hz. Καθώς οι τονισμένες συλλαβές παράγονται περίπου δύο φορές το δευτερόλεπτο σε διάφορες γλώσσες, οι ομιλητές παράγουν τέσσερις και επτά συ-

λλαβές το δευτερόλεπτο σε διάφορες γλώσσες, ανάλογα με το τι λένε και και πόσο γρήγορα το λένε. Μελέτες στην ακουστική νευροεπιστήμη έχουν ταυτίσει το συγχρονισμό στο Θητα κύμα (4-8 Hz) ως συγκεκριμένα σημαντικό για το συλλαβικό επίπεδο επεξεργασίας στην ομιλία.

Στη δική μας μελέτη, παρ'όλα αυτά, τα άτομα με δυσλεξία έδειξαν μόνο χειροτερεύση στο νευρωνικό συγχρονισμό σε βραδύτερο ρυθμό από 2 Hz. Είναι ενδιαφέρον, ότι έδειξαν καλύτερο συγχρονισμό από την ομάδα ελέγχου στον πιο γρήγορο ρυθμό των 10 Hz.

Οι μελέτες απεικόνισης εγκεφάλου προτείνουν ότι οι ατομικές διαφορές στους μηχανισμούς ταλάντευσης και στο ρυθμό τονισμένων συλλαβών 2 Hz και στο συλλαβικό ρυθμό των 4 Hz συνδέονται με την ανάπτυξη της ανάγνωσης των λέξεων. «Θεωρητικά, έχω αναπτύξει ένα πλαίσιο «χρονικής δειγματοληψίας» για να εξηγήσω γιατί ο φτωχός ρυθμικός συγχρονισμός, η φτωχή ακουστική αντίληψη του ρυθμού, και η φτωχή αντίληψη της αύξησης του χρόνου, όλα σχετίζονται με την αναπτυξιακή δυσλεξία και με προσωδιακές και υπο-λεκτικές φωνολογικές δυσκολίες», λέει η Γκοσάμι.

Συμπέρασμα

Η θεωρία της χρονικής δειγματοληψίας προτείνει ότι ένα βαθύτερο νευρωνικό πρόβλημα με το ρυθμικό συγχρονισμό μετράει εν μέρει για το «φωνολογικό έλλειμμα» που χαρακτηρίζει τα παιδιά με αναπτυξιακή δυσλεξία στις διάφορες γλώσσες. Ένα προφανές συμπέρασμα είναι ότι η αποκατάσταση μέσω της μουσικής μπορεί να αποβεί αποτελεσματική στη βελτίωση της φωνολογίας στη δυσλεξία. Ο ρυθμός είναι πιο φανερός στη μουσική από ότι στη γλώσσα, και έτσι μια εστίαση στο μουσικό ρυθμό μαζί με δραστηριότητες που ρητά συνδέουν το μουσικό δομικό παλμό με το δομικό παλμό της γλώσσας μπορεί να βοηθήσει να βελτιωθεί ο ρυθμικός συγχρονισμός (ΜπειμπΧάιντ, στον τύπο). Συντονίζοντας τη ρυθμική κίνηση εγκαίρως με τη γλώσσα και τη μουσική

(συνέχεια)

⁴ Η ομάδα ελέγχου αποτελείται από εκείνα τα υποκείμενα που είτε δεν εκτίθενται καθόλου στην ανεξάρτητη μεταβλητή είτε εκτίθενται εν μέρει στην ανεξάρτητη μεταβλητή.

μπορεί επίσης να είναι ευεγερτικό. Πολλά παιδικά παιχνίδια φυσικά παρέχουν τέτοιες δραστηριότητες όπως παιχνίδια με παλαμάκια, παιχνίδια με πηδηματάκια, ποιηματάκια, και τροπάρια. Είναι ενδιαφέρον ότι η έρευνα με ενήλικες οι οποίοι έχουν μουσικές δυσκολίες (ονομαστεί αμουσία, ή κώφωση τόνου) προτείνει ότι αυτοί οι ενήλικες είναι «μέσα στο χρόνο αλλά εκτός αρμονίας», δηλαδή ικανοί να οργανώσουν τα στοιχεία του ρυθμού αλλά όχι τα στοιχεία της τονικότητας (Χάιντ, Πέρετς, 2004). Αυτό το υπόδειγμα δυσκολίας φαίνεται πως

είναι ο καθρέπτης των αποτελεσμάτων μας με την αναπτυξιακή δυσλεξία. Τα δεδομένα μας εισηγούνται ότι τα παιδιά με αναπτυξιακή δυσλεξία είναι «σε αρμονία αλλά εκτός χρόνου». Οι δυσκολίες στο ρυθμικό συγχρονισμό μπορεί να είναι στην καρδιά της αναπτυξιακής δυσλεξίας.



Καθηγήτρια στο Κέμπριτζ Πανεπιστήμιο, βρίσκεται στο Κέντρο Νευροεπιστημών στην Εκπαίδευση.

Μεγαλώστε παιδιά με χιούμορ!

Τι θα ήταν η ζωή χωρίς χιούμορ; Το χιούμορ είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να αντιμετωπίσει κανείς τις δυσκολίες, για να κάνει πιο εύκολα φίλους, για να ξεπερνάει τις διαμάχες και να αφήνει πίσω του πιο γρήγορα τη θλίψη. Η αίσθηση του χιούμορ συνδέεται ακόμα με την ευφυΐα, την αυτοεκτίμηση, τη δημιουργικότητα και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.



Πρόκειται παράλληλα για έναν ιδανικό τρόπο για τους γονείς που θέλουν να πειθαρχήσουν τα παιδιά τους αποφεύγοντας τις διαμάχες αλλά και ένα χαρακτηριστικό που συμβάλλει στον στενότερο δεσμό ανάμεσα σε γονείς και παιδιά.

Τα καλά νέα είναι ότι το χιούμορ ως χαρακτηριστικό μπορεί να διδαχθεί και δεν είναι απλά έμφυτο. Για άλλη μια φορά εσείς θα αποτελέσετε το παράδειγμα. Αν θέλετε να αναπτύξετε την αίσθηση του χιούμορ στο παιδί σας θα πρέπει να αφεθείτε και να γίνετε λίγο περισσότερο ...αστείοι. Αυτό σημαίνει πως θα χρειαστεί να αφήσετε για λίγο στην άκρη τη σοβαρότητά σας και να ξετυλίξετε την πιο αστεία ή γελοία σας πλευρά.

- **Μια καλή αρχή για άφθονο γέλιο είναι η περίοδος της εγκυμοσύνης σας.** Αντί να παραδίνεστε στα αρνητικά σας συναισθήματα για καθετί ευτράπελο που μπορεί να οφείλεται στην κύηση, αντιμετωπίστε το με χιούμορ και θετική διάθεση. Με το γέλιο ο εγκέφαλος απελευθερώνει χημικές ουσίες που περνούν μέσω του πλακούντα στο μωρό σας και βελτιώνουν τη διάθεσή και των δύο σας.

- Όταν το μωρό σας γεννηθεί το γέλιο θα είναι ένα μια από τις **πρώτες μορφές επικοινωνίας** μεταξύ σας. Από τους 6 μήνες και μετά θα ξέρετε και τι είναι αυτό που το κάνει να γελάει, όπως π.χ. το παιχνίδι με φυσική επαφή ή όταν κρύβεστε και εμφανίζεστε ξαφνικά. Παραδοθείτε στις ευχάριστες αυτές στιγμές ξανά και ξανά κάθε μέρα.

- Καθώς το μωρό περνάει στη νηπιακή

ηλικία, και αρχίζει να μιλάει, θα αρχίσει να αντιλαμβάνεται σιγά – σιγά και την έννοια του **αστείου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού**, όπως για παράδειγμα το να βάζει το μαξιλάρι στο κεφάλι του αντί για καπέλο. Για να το βοηθήσετε να σκέφτεται δημιουργικά, ενθαρρύνετε το παιχνίδι αυτού του είδους. Καθώς το νήπιο μεγαλώνει και είναι πιο σίγουρο με τη γλώσσα, το χιούμορ που θα κάνετε θα αφορά κυρίως σε αστείες φωνές ή αστείες κινήσεις που θα θυμίζουν ζώα, πράγματα ή άλλους ανθρώπους. Παράλληλα θα αρχίσει να αποτελεί και ένα αποτελεσματικό εργαλείο πειθαρχίας.

- Στην προσχολική ηλικία το μικρό σας θα βρίσκει αστεία την υπερβολή, όπως για παράδειγμα τα τεράστια παπούτσια ή ένα πολύ ψηλό καπέλο. Μπορείτε να ενθαρρύνετε αυτό το ενδιαφέρον έχοντας διάφορα περιεργα ρούχα σε ένα μπαούλο για να τα φοράτε όταν παίζετε στο σπίτι. Στην ηλικία αυτή θα αρχίζει να παίζει με τις λέξεις και τις φράσεις, πράγμα που θα σας δώσει την ευκαιρία να δημιουργήσετε αστεία τραγούδια ή παραμύθια. Ωστόσο θα χρειαστεί να προσέξετε πρώτον το πόσο πολύ θα ξεπεράσει τα όρια στο όνομα του αστείου και δεύτερον να μην συνηθίσει να χρησιμοποιεί άσχημες λέξεις καθώς ενδέχεται να βρίσκει ότι έχουν πλάκα. Εξηγήστε του ότι κάποια πράγματα δεν είναι αστεία, ότι δεν επιτρέπεται να τα κάνει έξω από το σπίτι και φροντίστε να μην αντιδράσετε υπερβολικά αν πει κάτι άσχημο μιας και η αντίδρασή σας θα το κινητοποιήσει να το επαναλάβει. Αυτή είναι ακόμα μια καλή ηλικία για να διδάξετε ότι το χιούμορ μπορεί καμιά φορά να πειράξει ή να πληγώσει τον άλλον.

Καθώς το παιδί σας μεγαλώνει μπορεί, με την δική σας καθοδήγηση, να αντιληφθεί τι είναι αστείο και να ξεκαρδίζεται στα γέλια αλλά και πώς να κάνει αστεία με τους άλλους χωρίς να τους κοροϊδεύει. Παράλληλα εκτός από την πειθαρχία μπορείτε να χρησιμοποιείτε το χιούμορ για να υπενθυμίσετε κάποιους βασικούς κανόνες, όπως π.χ. με αστεία φωνή να του θυμίσετε ότι πρέπει να πλύνει τα χέρια

του πριν το φαγητό ή να μαζέψει το δωμάτιο του.

Ιδέες για να καλλιεργήσετε το χιούμορ

Πιο συγκεκριμένα για να καλλιεργήσετε την αίσθηση του χιούμορ στο παιδί σας ακολουθήστε μερικές από τις παρακάτω ιδέες.

- **Γιορτάστε** όλες τις γιορτές που έχουν πλάκα, με πρώτες και καλύτερες τις Απόκριες και την Πρωταπριλιά. Σειρά μπορούν να έχουν η παγκόσμια ημέρα παιχνιδιού ή ημέρα σοκολάτας αλλά και παγκόσμιες ημέρες δικής σας έμπνευσης, όπως η ημέρα του πιο αστείου χορού, της πιο τρελής φωνής ή των ξεκαρδιστικών φωτογραφιών.

- **Τραγουδήστε** ελεύθερα. Με αστείες φωνές, βάζοντας αστείες λέξεις ή μετατρέποντας ένα παιδικό τραγούδι σε τραγούδι όπερας ή σε ροκ κομμάτι. Μπορείτε λόγω χάρη να χρησιμοποιήσετε ένα τραγουδάκι με αστείους στίχους για να πάει το μικρό σας στο κρεβάτι του το βράδυ, για να πλύνει τα δόντια του ή για να ντυθεί το πρωί αντί απλά να του υπαγορεύετε με σοβαρή φωνή τι πρέπει να κάνει.

- **Μοιραστείτε** ιστορίες. Κατά τη διάρκεια του γεύματος διηγηθείτε οτιδήποτε αστείο ή ευχάριστο σας συνέβη στο δρόμο ή σε κάποιον άλλο γνωστό σας και πείτε ανέκδοτα.

- Καθιερώστε **αστείες παραδόσεις**. Όπως για παράδειγμα μια ημέρα του χρόνου για να κάνετε ξεκαρδιστικά δώρα ο ένας στον άλλον ή που θα πρέπει να φορέσετε κάτι αστείο για να καθίσετε στο τραπέζι για δείπνο.

- Δημιουργήστε μια **χαρούμενη γωνία** μέσα στο σπίτι. Εκεί θα μπορείτε, για παράδειγμα, να έχετε ένα πίνακα όπου μπορείτε να γράφετε αστεία ή να κολλήσετε κάτι εύθυμο που διαβάσατε στην εφημερίδα ή σε ένα βιβλίο. Επιλέξτε έξυπνες κωμωδίες για να δείτε σε DVD και φυσικά διαβάστε κωμικά βιβλία.

Πάνω απ' όλα γελάστε με την καρδιά σας και μην αφήνετε την αντίδρασή σας σε μια ανεπιτυχή προσπάθεια για χιούμορ να του κόψει τα φτερά!!

Πηγή: MommyWiki.gr



Μάθετε κι αυτό

Επειδή είναι δύσκολο να κατανοήσει κανείς την συμβολή του χιούμορ στην πειθαρχία, θα σας δώσουμε ένα παράδειγμα: Πριν μερικά χρόνια άκουσα ένα παιδί να φωνάζει στην μητέρα του «σε μισώ». Εκείνη, αντί να τα χάσει του απάντησε «Και εσύ; Οχι, τότε μπες στην ουρά με τους υπόλοιπους!». Μετά από λίγο που την πλησίασε για να της κάνει τα... γλυκά μάτια, του ξαναείπε «Επ, δεν κλέβουμε στην σειρά!» Στάσανε και οι δύο στα γέλια και συμφιλιώθηκαν.

Λειτουργική Αναπτυξιακή Οπτομετρία. 7ωρο Εργαστηριακό Σεμινάριο περιορισμένων θέσεων

Εισηγητής: Κόκοτας Βασίλειος
DOptom.c. clinical associate OEP/COVD.

Τα Κέντρο μας μετά από αίτημα πολλών συναδέλφων, έχει τη χαρά και την τιμή να διοργανώσει το 7ωρο Εργαστηριακό Σεμινάριο με θέμα «Λειτουργική Αναπτυξιακή Οπτομετρία» και εισηγητή τον κο Κόκοτα Βασίλειο, DOptom.c, clinical associate OEP/COVD.

Οπτομετρία είναι η επιστήμη που ασχολείται με την λειτουργία της όρασης. Οι οπτομέτρες είναι οι επαγγελματίες εκείνοι οι οποίοι μετράνε ποσοτικά και ποιοτικά την όραση όπως και τον τρόπο με τον

οποίο αυτή ερμηνεύεται και χρησιμοποιείται από κάθε άτομο. Η όραση συμμετέχει σε κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα και ως εκ τούτου δυσλειτουργίες της όρασης μπορεί να εκφράζονται μέσα από την κίνηση, την μάθηση, τη στάση σώματος, τον τρόπο σκέψης και την συμπεριφορά.

Οι οπτομέτρες μπορούν να διαγνώσουν, να αποκαταστήσουν ή και

να διορθώσουν τις δυσλειτουργίες της όρασης με γυαλιά, φακούς, φίλτρα, οπτικά βοηθήματα ή προγράμματα visual training / vision therapy. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε τη σελίδα:

www.proseggisi.gr



«Προσέγγιση»
Παιδιά - Εφήβου - Οικογένειας

**Λειτουργική
Αναπτυξιακή
Οπτομετρία**

Εισηγητής: Κόκοτας Βασίλειος,
Αναπτυξιακός Συμπεριφορικός Οπτομέτρης OEP, CONVD.
7ωρο Εργαστηριακό Σεμινάριο περιορισμένων θέσεων



ΠΡΩΤΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Τα βασικά νευρολογικά κανάλια όρασης, η οπτική αντίληψη και η σχέση της με την προσοχή και άλλες γνωστικές λειτουργίες, βασικές δυσλειτουργίες της όρασης και πώς επηρεάζουν στην οπτική αντίληψη, την μάθηση και την κίνηση, η επίδραση των φακών, των πρισμάτων και των φίλτρων, βασικό απτικό screening από τον θεραπευτή και η συνδιδρακτική των περαστικών με την επιστήμη της Οπτομετρίας.

Σεμινάριο απαραίτητο για τους ειδικούς που εργάζονται με παιδιά με Αναπτυξιακές Δυσκολίες (Εργοθεραπευτές, Λογοθεραπευτές, Ψυχολόγοι, Ειδ. Παιδαγωγοί, Φυσικοθεραπευτές, Εκπαιδευτικοί).

Κυριακή 2 Ιουνίου 2013
Ώρες: 09.30' - 16.30'

Χώρος Διεξαγωγής Σεμιναρίου: Δεληγιάννη 2
και παρόδος Βουλιαγμένης Αλιμος
(έναντι Πολυκλαδικών και Κυπαρισσίας)

Πληροφορίες: 2109238217,
<http://www.proseggisi.gr/?p=12721>

Σεμινάριο απαραίτητο για τους ειδικούς που εργάζονται με παιδιά με Αναπτυξιακές Δυσκολίες (Εργοθεραπευτές, Λογοθεραπευτές, Ψυχολόγοι, Ειδ. Παιδαγωγοί, Φυσικοθεραπευτές, Εκπαιδευτικοί). Θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας εγγραφής



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΠΑΣΧΑΛΙΝΗ ΑΚΡΟΣΤΟΙΧΙΔΑ

1. Α _____ Το τσουγκρίζουμε το Πάσχα
2. Κ _____ Βάζουμε μέσα τα αυγά
3. Λ _____ Λέμε ότι μας φέρνει τα αυγά
4. Α _____ Το σουβλίζουμε
5. Κ _____ Το τρώμε το Πάσχα





Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΒΡΕΣ ΤΟΥΣ ΓΡΙΦΟΥΣ!!!



«Ο Εκατομμυριούχος»

Ήταν ένας που αγοράζει τα αυγά 20 δραχμές και τα πουλάει 10 δραχμές. Πώς γίνεται να έγινε εκατομμυριούχος;

«Ήταν ο εκκατομμυριούχος»

«Τα δόντια»

Είναι ένα νεογέννητο μωρό που είχε μια μαμά μαύρη και έναν μπαμπά άσπρο. Τι χρώμα δόντια έχει;

«Τα λευκά δόντια»

«Η Γέφυρα»

Ήταν μια οικογένεια που είχε κλέψει τον Θησαυρό του Αλί Μπαμπά αλλά τους κυνηγούσαν οι κλέφτες.

Έπρεπε να περάσουν από μια γέφυρα αλλά η γέφυρα χωρούσε μόνο δύο άτομα. Ήταν βράδυ και είχαν μόνο έναν φακό και έτσι έπρεπε να γυρνάει κάθε φορά ένας, και να έδινε τον φακό στους άλλους. Ο πατέρας για να περάσει χρειάζεται 1 λεπτό, η μητέρα 2 λεπτά, ο γιος 5 λεπτά και η κόρη 10 λεπτά. Πώς γίνεται μέσα σε 17 λεπτά να περάσουν χωρίς να τους πιάσουν οι 40 κλέφτες;

«Τώρα θα πάει ο μπαμπάς με τη μαμά και θα γυρνώσει η μαμά. Έπειτα ο γιος με την κόρη και μετά ο πατέρας θα γυρνώσει για να δώσω τον φακό στη μητέρα. Τέλος θα περάσουν η μαμά με τον πατέρα!»

Βασίλης, 12 ετών

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ

Πάσχα

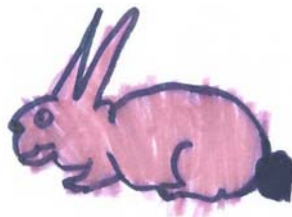
Πώς θα περάσω το Πάσχα

Το Πάσχα θα παίξω με τον αδερφό μου και τον φίλο μου τον Νίκο. Θα έρθει η γιαγιά μου και οι θείοι από το Αίγιο και θα πάμε στην Ανάσταση και θα σκάσουν πυροτεχνήματα και θα τσουγκρίσουμε αυγά. Θα δω πολλά παιδικά στην τηλεόραση.

Αντώνης-Βασίλης Κ., Β' Δημοτικού

Πάσχα στην Κρήτη

Πέρυσι πήγα στην Κρήτη για Πάσχα και πέρασα τέλεια. Έφαγα αρνί, κοντοσουβλι, παϊδάκια και κρητικό πιλάφι. Αλλά το σημαντικότερο απ' όλα είναι ότι έπαιζα με τους φίλους μου και ότι πήγα στην Ανάσταση. Ανυπομονώ να πάω φέτος στην Κρήτη. Σκέφτομαι να φύγω Κυριακή το βράδυ και το ταξίδι θα είναι φανταστικό γιατί θα πάω στο εστιατόριο του караβιού και θα φάω κεφτεδάκια με σάλτσα και πατάτες. Επίσης σκέφτομαι τις βόλτες που θα κάνω



ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑΙ
ΠΑΝΤΑΓΙΩΤΗΣ
15 ΧΡΟΝΩΝ

στο κατάστρωμα του караβιού και θα βλέπω τη θάλασσα, τα φώτα των νησιών και τον ουρανό με τ' άστρα και το φεγγάρι. Εύχομαι αυτό το Πάσχα να είναι το καλύτερο της ζωής μου! Καλό Πάσχα σε όλους!

Μανώλης, 13 ετών

Το χωριό του Πάσχα

Το χωριό που θα πάω το Πάσχα είναι κοντά στο Λαμίρι και το λένε Μπούκα. Έχει μια πισίνα και λίγο πιο κάτω υπάρχει θάλασσα. Είναι ε'να συγκρότημα με πολλά σπίτια και πολλά παιδιά και μωρά. Επίσης μου αρέσει γιατί έχει πισίνα. Νιώθω πολύ ωραία γιατί θα συναντήσω τους φίλους μου που έχω να τους δω από τα ο καλοκαίρι. Τέλος θα ήθελα να σας ευχηθώ καλό Πάσχα, καλές γιορτές και καλή Ανάσταση!!!

Στεφανία-Μαρία, 8 ετών



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

Πασχαλινή κατασκευή

Υλικά:

- 1 ποτήρι νερό
- Τέμπερρες
- Παλέτα
- Λεπτό πινέλο
- Χοντρό πινέλο (για το λούστρο)
- Λούστρο
- Πέτρα πλακέ

Εκτέλεση:

1. Γεμίζετε ένα ποτήρι νερό για να βρέξετε το πινέλο
2. Ανακατεύετε τα χρώματα στην παλέτα
3. Παίρνετε την πέτρα και το λεπτό πινέλο
4. Χρωματίζετε στην πέτρα το σχέδιο που θέλετε
5. Ανοίξτε το παράθυρό σας για να στεγνώσει η μπογιά
6. Παίρνετε το χοντρό πινέλο και το λούστρο και περνάτε την πέτρα για να μην χαλάσει το σχέδιο
7. Μόλις στεγνώσει το λούστρο η πέτρα είναι έτοιμη!

Καλό Πάσχα σε όλους!

Ιάσοντας, 8 ετών

Τι θα ήθελα να κάνω το Πάσχα

Εγώ θα ήθελα το Πάσχα να πάω σε ένα νησί γιατί ήταν πολύ ωραία και θα ήθελα να είχε πισίνα. Θα ήθελα το Πάσχα να έχω φίλους για να παίζω. Εύχομαι σε όλους να περάσουν ωραία και τους εύχομαι καλό Πάσχα!

Στέλιος, 13 ετών

Τα έθιμα του Πάσχα

Το Πάσχα τσουγκρίζουμε τα αυγά, τρώμε πασχαλινά λαγουδάκια και αρνί. Καλό Πάσχα!

Έλλη, 7 ετών



Παραμύθια και άλλα...

Τα μικρά λαγουδάκια

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένα λαγουδάκι που γεννούσε τα λαγουδάκια του. Από εκεί που ήταν είδε ένα άλλο λαγουδάκι που ήταν αρσενικό, το οποίο άρχισε να έρχεται πιο κοντά. Ο ένας κοίταζε τον άλλον και τότε αγαπήθηκαν και κάνανε κι άλλα λαγουδάκια.

Βασιλίνα, 7,5 ετών



Αφιέρωμα

Αυτό το άρθρο θέλω να το αφιερώσω σε κάποια φίλη μου που εργάζεται σαν αισθητικός στα HONDOS CENTER τη Λίνα. Είναι όμορφη, έχει πολύ εκφραστικά μάτια και πάνω απ'όλα είναι χαρισματική σαν άνθρωπος και σαν χαρακτήρας. Είναι από τις μοναδικές γυναίκες που θα μπορούσα να πω τα πάντα και να την κοιτώ στα μάτια. Αν όλος ο κόσμος ήταν σαν κι αυτήν η ζωή θα ήταν καλύτερη και ομορφότερη σαν και κείνη. Οφείλω να την πω δημοσίως ένα τεράστιο ευχαριστώ που μου επέτρεψε έστω και μ'αυτόν τον τρόπο να την γνωρίζω. Λίνα είσαι ο άγγελος που κατέβηκε στη γη για όλους μας. Δεν θα' θελα να σε χάσω ποτέ από τη ζωή μου.

Παναγιώτης, 15,5 ετών

Άσκηση σεισμού

Σήμερα στο σχολείο μας έγινε άσκηση σεισμού. Όταν ακούστηκε το κουδούνι μπήκαμε κάτω από τα θρανία και πιάσαμε το πόδι του θρανίου για να μην χτυπήσουμε. Μας είπε ο δάσκαλός μας να κάνουμε σειρές για να βγούμε έξω στην αυλή. Μετά μπήκαμε μέσα στην τάξη μας και συνεχίσαμε το μάθημα.

Αλέξανδρος Α., 8 ετών





Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

Ιστορικά

Ο Καποδίστριας έφερε την πατάτα

Ο Ι. Καποδίστριας ήταν ο 1ος κυβερνήτης της Ελλάδας. Άνοιξε την 1η τράπεζα και έκοψε τα πρώτα νομίσματα, άνοιξε το ορφανοτροφείο της Αίγινας. Δημιούργησε το Καποδιστριακό και δημιούργησε πολλά σχολεία. Ο Καποδίστριας γεννήθηκε το 1776 και δολοφονήθηκε το 1831 από τον Μαυρομιχάλη όταν έβγαινε από την εκκλησία του Αγ. Σπυρίδωνα. Όταν πέθανε ήταν 55 ετών.

Ο Καποδίστριας έφερε στην Ελλάδα την πατάτα ενώ ο λαός δεν την έπαιρνε την πατάτα. Μια μέρα έβαλε φρουρούς για να πάρει ο λαός την πατάτα. Η πατάτα καλλιεργείται πλέον σε πολλές περιοχές σχεδόν σε όλο τον χρόνο. Ανάλογα με την εποχή η συγκομιδή διακρίνεται σε ανοιξιάτικη πατάτα από αρχές Απρίλη μέχρι τέλος Ιουλίου. Η καλοκαιρινή πατάτα με εποχή συγκομιδής από τον Αύγουστο έως τον Οκτώβριο κι η Φθινοπωρινή πατάτα με συγκομιδή από τις αρχές Νοεμβρίου μέχρι τέλος Μαρτίου. Η μέση ετήσια παραγωγή ανέρχεται περίπου σε 1.00.000 τόνους, ενώ οι εξαγωγές είναι μικρές και περιορίζονται στις χώρες της Ευρώπης.

Η μεταποιητική βιομηχανία απορροφά περίπου 60.000 τόνους. Την μεγαλύτερη ζήτηση από τα προϊόντα μεταποίησης έχει η προτηγανισμένη πατάτα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το προϊόν έχει διεισδύσει κυρίως σε χώρους εστίασης (εστιατόρια-fast-food), και λιγότερο στην οικιακή κατανάλωση.

Οι πατάτες μεταποιούνται σε κονσέρβες, τσίπς, καταψυγμένα τσίπς, παροτηγανισμένες και αφυδατωμένες πατάτες. Οι κονσέρβες προκαλούν προβλήματα υγείας γιατί αν δεν κοιταχθεί η ημερομηνία λήξης θα υπάρχει σοβαρό πρόβλημα όπως δηλητηρίαση.

Οι φυσικές πατάτες είναι πολύ υγιεινές αν φαγωθούν με σωστό λάδι. Όσοι τρώνε τέτοιες πατάτες θα είναι υγιείς, ενώ τα πατατάκια είναι βλαβερά για την υγεία και μπορεί να χαλαρώσουν την επιδερμίδα του ανθρώπου. Ο κύριος υδατάνθρακας της πατάτας είναι το άμυλο, ενώ σε μικρότερες συγκεντρώσεις περιέχονται και διάφορα άλλα σάκχαρα. Η πατάτα μπορεί να συνοδευτεί με όλα τα κρέατα, ορισμένα λαχανικά κ τρώγονται βραστά ή γεμιστές.

«Καποδίστριας», 15,5 ετών

Αθλητικά

Τα νέα της Β' Εθνικής

Την περασμένη Δευτέρα 15-4-2013 πραγματοποιήθηκε ο αγώνας μεταξύ του Απόλλωνα Σμύρνης και της Λάρισας. Διαιτητής του αγώνα ήταν ο Θανάσης Σέζος με βοηθούς τους: Ναλμπάντη και Παντζερετζή, αμφότεροι από το Κιλκίς. Ο 4ος διαιτητής* ήταν ο Γιώργος Χατζής από τη Δυτική Αττική και παρατηρητής ήταν ο Χρήστος Τομαράς (Αιτωλοκαρνανίας)



Καλό Παιχνίδι!!!!

Καλή Ανάπαυση!!!!

Αυθεντικό Γραμμάτιο
№ 10 μόν

Πηγή: «Γοαλ», 15-4-2013, σελ 23

*Συντονίζει τους προπονητές στους πάγκους

Κωνσταντίνος, 12 ετών, ΣΤ Δημοτικού

Αποτελέσματα C.C. (Champions League)-E.L. (Europa League)

Ντορτμουντ-Ρεαλ 4-1 (21:45 Νετ) 24/4/13 -
Γκολ: 8', 50', 55', 66' Λεβαντοφσκι - 45' Ροναλντο

Μπάγερν-Μπαρτσελόνα 4-0 (21:45 Νονα) 23/4/13
Γκολ: 25', 49', 73', 82' Μίλερ και Ρόμπεν

Βασιλεία- Τσέσι 1-2 (22:05 ΑΝΤ1) 24/04/13

ΥΓ: Οι επαναληπτικοί θα διεξαχθούν στις 20 Απριλίου (Μ. Τρίτη) και 1 Μαΐου (Μ. Τετάρτη) για το C.C ενώ για το E.L. στις 2 Μαΐου.

Χρήστος, 12 ετών

Πώς παίζεται το φιδάκι

Πρώτα διαλέγουμε τα πόνια μας μετά το βάζουμε στο νούμερο ένα. Έπειτα ρίχνουμε το ζάρι και μετά παίζουμε όσο μας έδειξε το ζάρι. Νικητής είναι όποιος φτάσει πρώτος στο εκατό.

Ζωή-Μαρία Γ. 10 ετών

Προσεγγιση

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

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



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος
Σαμαρά Ναταλία
Άρης, 7 ετών
Αντώνης-Βασίλης, Β' Δημοτικού
Μανώλης, 13 ετών
Στεφανία-Μαρία, 8 ετών
Ιάσωνας, 8 ετών

Στέλιος, 13 ετών
Ζωή, 10 ετών
Έλλη, 7 ετών
Βασιλίνα, 7 ετών
Παναγιώτης, 15,5 ετών
Αλέξανδρος, 8 ετών
«Καποδίστριας» 15,5 ετών
Κωνσταντίνος, 12 ετών
Χρήστος, 10 ετών