

▶ ΦΩΤΟΜΑΡΑ 32,  
Ν. ΚΟΣΜΟΣ - ΑΘΗΝΑ,  
ΤΗΛ: 210 - 9238217,  
210 - 9220993

▶ ΚΑΠΤΑΝ-ΡΕΜΠΕΛΟΥ 1 ΚΑΙ  
ΦΡΑΤΖΗ, Ν. ΚΟΣΜΟΣ  
ΤΗΛ: 210-9013463

▶ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ 2, ΆΛΙΜΟΣ  
ΤΗΛ: 210-9965203

▶ E-MAIL:  
[INFO@PROSEGGISI.GR](mailto:INFO@PROSEGGISI.GR)  
SITE:  
[WWW.PROSEGGISI.GR](http://WWW.PROSEGGISI.GR)

# Προσέγγιση

## Εταιρία ειδικής αγωγής

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

## Σημείωμα του εκδότη

ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΗΝΑ ΤΟΥ... ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΟΥ

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ  
ΤΕΥΧΟΣ:



- 1 Σημείωμα του Εκδότη
- 2 Χρήσιμες συμβουλές για την αισθητικοκινητική ανάπτυξη του παιδιού
- 3 Δραστηριότητες εντός σπιτιού που ενισχύουν την προσοχή
- 4 Η κοινωνική χρήση της γλώσσας- Πραγματολογία
- 4 ΑΠΟΚΟΜΜΑΤΑ: Τα παιδιά έχουν καλύτερη μνήμη όταν κοιμούνται πολύ
- 5-8 Η στήλη του παιδιού και του εφήβου: Δραστηριότητες, άρθρα , αθλητικά ...

Το παρόν τεύχος μπορείτε να το κατεβάσετε έγχρωμο σε ηλεκτρονική μορφή στην διεύθυνση:  
<http://www.proseggisi.gr/?cat=4>

- Φ** ανταστείτε: Ενώ τα περισσότερα παιδιά είναι έξυπνα, οι περισσότεροι ενήλικες είναι κουτοί. Άρα κάτι πρέπει να μην πάει καλά στην εκπαίδευση.  
Αλέξανδρος Δουμάς
- Ε** φηβεία είναι η ηλικία που τα παιδιά σταματούν να κάνουν ερωτήσεις επειδή ξέρουν όλες τις απαντήσεις.  
Ανώνυμος
- Β** ία: Η χρήση βίας είναι πολύ φτωχή λύση για κάθε πρόβλημα. Γενικώς, χρησιμοποιείται μόνο από μικρά παιδιά και μεγάλα έθνη.  
David Friedman,
- Ρ** ωτάτε πόσα μπορείς να μάθεις από τα παιδιά! Πολλά! Πόση υπομονή διαθέτεις, λόγου χάριν.  
Franklin P. Jones
- Ο** καλύτερος τρόπος να δίνεις συμβουλές στα παιδιά σου είναι να ανακαλύψεις τι είναι αυτό που θέλουν και μετά να τα συμβουλέψεις να το κάνουν.  
Χάρυ Τρούμαν
- Υ** πάρχει τίποτε πιο θλιβερό σ' αυτόν τον κόσμο από το να ξυπνάς τα Χριστούγεννα το πρωί και να μην είσαι παιδί;  
Erma Bombeck
- Α** ν θέλεις τα παιδιά σου να μεγαλώσουν σωστά, να τους αφιερώνεις το διπλάσιο χρόνο και να τους δίνεις τα μισά λεφτά.  
Abigail Van Buren
- Ρ** ωτάμε αλλά το ερώτημα για το παιδί δεν είναι «θέλω να είμαι καλός;», αλλά «σε ποιόν θέλω να μοιάσω;»  
Bruno Bettelheim
- Ι** σως τα παιδιά έχουν ταλέντο να υπομένουν, εξαιτίας της άγνοιας εναλλακτικών λύσεων.  
Maya Angelou
- Ο** ταν τα παιδιά σου σκέφτονται για δικαιοσύνη, φροντίδα και ακεραιότητα, να σκέφτονται εσένα γιατί έτσι ζεις.  
H. Jackson Brown
- Σ** τους Έλληνες έχουν εξουσία οι Αθηναίοι, στους Αθηναίους εγώ, σ' εμένα η γυναίκα μου, στη γυναίκα μου το παιδί. Έτσι ο γιος μου έχει την ανώτατη εξουσία στην Ελλάδα.  
Θεμιστοκλής

## A. ΚΑΘΙΕΡΩΣΤΕ ΜΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΡΟΥΤΙΝΑ

Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να περιλαμβάνουν σωματικές δραστηριότητες στην καθημερινότητα. Τα παιδιά που έχουν δυσκολίες συντονισμού, συνήθως δεν επιλέγουν τέτοιες δομημένες δραστηριότητες. Από την άλλη πλευρά τα παιδιά που παρουσιάζουν υπέρ-κινητικότητα πρέπει να μάθουν τότε αυτές επιτρέπονται.

Υπάρχουν δύο μέρη που πρέπει να σκεφτείτε όταν οργανώνετε κινητικές δραστηριότητες: τη συχνότητα, δηλαδή κάθε πότε θα γίνεται η δραστηριότητα και τη διάρκεια αυτής. Σε ότι αφορά τη συχνότητα, η καθημερινή σωματική δραστηριότητα φέρνει πιο γρήγορα αποτελέσματα. Τα παιδιά επωφελούνται με πολλούς τρόπους από τη βελτιωμένη φυσική κατάσταση και η καθημερινή συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες αυξάνουν τη δύναμη, την αντοχή και την ευελιξία. Ταυτόχρονα παράγοντες, που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία (όπως παχυσαρκία και έλλειψη επαρκούς μυϊκού τόνου) μειώνονται.

Μην ξεχνάτε, τα νευρολογικά μονοπάτια δυναμώνουν μέσω της εξάσκησης, έτσι ώστε οι νέες ικανότητες να αυτοματοποιηθούν. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί καταφέρει να εστιάσει στο στόχο, ενώ ρίχνει τη μπάλα, θα πρέπει να επαναλάβετε τη συγκεκριμένη δραστηριότητα και την επόμενη μέρα. Η επανάληψη της είναι που θα ενισχύσει την ικανότητα του να εστιάζει σε στόχο. Μπορεί κάποιο άλλο παιδί να καταφέρει να περάσει κάτω από ένα εμπόδιο χωρίς να το ρίξει, ωστόσο αν δεν εξασκηθεί σύντομα, μπορεί να χρειαστεί μεγάλο χρονικό διάστημα για να επιτύχει πάλι αυτό το αποτέλεσμα.

Μερικά παιδιά συχνά επωφελούνται από ένα διάλειμμα για κινητικά «σνακς». Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αντιλαμβάνονται πότε ένα παιδί χρειάζεται σωματική άσκηση. Ένα παιδί μπορεί να χρειάζεται έναν κύκλο από κινητικές δραστηριότητες πριν πάει στο σχολείο, έτσι ώστε να προετοιμαστεί για το πρόγραμμα του σχολείου και έναν αντίστοιχο κύκλο μετά το σχολείο και πριν την έναρξη της μελέτης στο σπίτι.

Σε ότι αφορά τη διάρκεια του κάθε κύκλου με κινητικές δραστηριότητες, μπορείτε να οργανώσετε αρχικά ένα πλάνο των 15 με 20 λεπτών. Με το να ξεκινάτε με σύντομες δραστηριότητες μηδενίζετε την απροθυμία ορισμένων παιδιών να συμμετέχουν σε αυτές.

Αυξήστε τη χρονική διάρκεια καθώς οι ικανότητες και τα ενδιαφέροντα του παιδιού μεγαλώνουν. Προγραμματίστε μία ποικιλία δραστηριοτήτων σε κάθε κύκλο. Για παράδειγμα να περπατάτε σε τραμπολίνο για 3 λεπτά, να κάνει τούμπες για 2 λεπτά, πέταγμα-πίσισμο μπάλας για 5 λεπτά και διατάσεις για 5



λεπτά, αυτά μπορούν να αποτελέσουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα.

Αφήστε το παιδί να επιλέξει τις δραστηριότητες, αρκεί οι επιλογές του να συναντούν τους στόχους κινητικού συντονισμού που έχετε θέσει. Στην αρχή ακόμα και 5 λεπτά είναι αιωνιότητα για τα παιδιά που δεν τους αρέσει η σωματική δραστηριότητα, οπότε μην έχετε την απαίτηση να κάνει την ίδια δραστηριότητα για 15 λεπτά.

Τέλος πάντα μπορείτε να συμβουλευτείτε τον ειδικό που παρακολουθεί το παιδί και να θέσετε τους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν μαζί αλλά και τις δραστηριότητες.

Παράδειγμα ενός κύκλου αισθητικοκινητικών δραστηριοτήτων:

Δραστηριότητα	Λεπτά
Μίνι-τραμπολίνο	3
Τύλιγμα με κουβέρτα	2
Πέταγμα μπάλας στον τοίχο	5
Βαθεία πίεση με μεγάλη μπάλα	5
<b>Σύνολο</b>	<b>15</b>

### ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ

- Προσαρμόστε τις αισθητικοκινητικές δραστηριότητες σε καθημερινή βάση
- Προγραμματίστε αρκετές διαφορετικές δραστηριότητες για κάθε κύκλο
- Χτίστε πάνω σε κινητικά «σνακς» στο σπίτι και το σχολείο

## B. ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟ ΜΕΡΟΣ

Οι αισθητικοκινητικές δραστηριότητες μπορούν να γίνουν σε μία μεγάλη ποικιλία χώρων. Αν είναι εφικτό δημιουργήστε ένα χώρο στο σπίτι όπου οι

δραστηριότητες επιτρέπονται. Ένα ειδικό μέρος για κίνηση παρέχει τη δυνατότητα στα παιδιά να είναι δραστήρια χωρίς τον κίνδυνο να πιάσουν κάτι ή να ενοχλήσουν άλλους. Ένας χώρος που είναι ελεύθερος από εμπόδια και όταν είστε άνετοι να ρίξετε μία μπάλα μπρος πίσω, είναι ικανοποιητικός για κινητικές δραστηριότητες.

Τα περισσότερα παιδιά βρίσκουν το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους αναζωογονητικό, ακόμα και το χειμώνα. Πριν σχεδιάσετε όμως ένα εξωτερικό πρόγραμμα, θα πρέπει να σκεφτείτε τους διασπαστικούς παράγοντες που μπορεί να υπάρχουν, π.χ. ένα σκυλί που γαβγίζει, παιδιά που παίζουν δίπλα κτλ. Γι' αυτό το λόγο το να ξεκινάτε μία νέα κινητική δραστηριότητα σε εσωτερικό χώρο μπορεί να έχει περισσότερη επιτυχία ή τουλάχιστον να είναι πιο απλή και πιο επικεντρωμένη.

Όταν ξεκινάτε μία δομημένη δραστηριότητα στο σπίτι συγκεντρώστε μόνο τον εξοπλισμό που είναι απαραίτητος. Όλα τα υπόλοιπα παιχνίδια είναι προτιμότερο να τα απομακρύνετε ή τουλάχιστον να μην είναι στο οπτικό πεδίο του παιδιού. Καθορίστε σταθερούς κανόνες για το ποιος εξοπλισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κάθε δραστηριότητα.

Αν το παιδί υπερ-διεγείρεται εύκολα ή εμφανίζει υπερ-κινητική εικόνα, τότε ο έξτρα εξοπλισμός που βρίσκεται διάσπαρτος στο χώρο, μπορεί να είναι διασπαστικός και το παιδί να δυσκολευτεί στην ολοκλήρωση της δραστηριότητας.

Επίσης θα πρέπει να σκεφτείτε πόσα άτομα μπορούν να συμμετέχουν στη δραστηριότητα. Τα άτομα που μπορούν να συμμετέχουν εξαρτάται από την δραστηριότητα αλλά και από την ικανότητα του παιδιού να αλληλεπιδράσει επιτυχώς. Κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων του παιδιού με έναν ενήλικα η ύπαρξη άλλων ατόμων στο χώρο μπορεί να διασπάσει την προσοχή του παιδιού.

Τέλος δώστε προσοχή στους νέους χώρους. Τα παιδιά είναι ευαίσθητα σε νέα περιβάλλοντα και νέα πρόσωπα. Ακόμα και να αλλάξετε διακόσμηση στο χώρο σας, αφήστε λίγο χρόνο στο παιδί να προσαρμοστούν στις αλλαγές. Το να περιμένετε να κυλήσει ομαλά μία δομημένη δραστηριότητα την πρώτη φορά που το παιδί βρίσκεται στον καινούριο χώρο είναι άδικο και μη συνετό.

# Δραστηριότητες εντός σπιτιού που ενισχύουν την Προσοχή

Ελεύθερη Μετάφραση Δήμητρα Γιάννου, Εργοθεραπεύτρια SIT Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ



να πιείτε, kazoos για βουητό .Φυσικά η χρήση πνευστών μουσικών οργάνων αποτελούν εξαιρετικά εργαλεία για την ενίσχυση της βαθιάς αναπνοής. Ενδεικτικά φουσαρμόνικα, τρομπέτα και κλαρίνο είναι το αγαπημένο μου. Και, αν δεν έχετε οποιαδήποτε εργαλεία, προσπαθήστε απλά να έχουν όλοι λάβει 10 βαθιές αναπνοές ή επιτόπιο τρέξιμο. Τα αποτελέσματα μπορεί να είναι εκπληκτικά!

### 3. Χειρονακτικές εργασίες

Η βαριά εργασία λειτουργεί αποτελεσματικά ως προς την αισθητηριακή επεξεργασία, κύρια όταν το παιδί πρόκειται να γράψει, πληκτρολογήσει ή ακόμη και να πραγματοποιήσει μαθηματικές πράξεις, χρησιμοποιώντας τους μύες και δάχτυλα ώστε να εκτελέσει τα ανωτέρω. Χρησιμοποιήστε τα χέρια

λοιπόν .Δοκιμάστε αντί-στρες μπάλες, fidgets ή θεραπευτική πλαστελίνη. Push ups και έλξεις, αιώρηση και το σκαρφάλωμα σκάλας μπορεί επίσης να βοηθήσουν στην ενίσχυση της προετοιμασίας του σώματος για τη μάθηση . Η Τέχνη και το μαγείρεμα αποτελούν αγαπημένες δραστηριότητες για τα χέρια , καθώς η σκληρή δουλειά που τα ίδια διενεργούν, προετοιμάζουν τις αισθήσεις για τη σκληρή δουλειά της ημέρας.

### 4. Χορός εσωτερικού χώρου

Μένουμε μέσα; Ενεργοποιήστε τη μουσική και το χορό! Δεν χρειάζεστε πίστα. Μπορείτε να ενισχύσετε και να καθοδηγήσετε τα παιδιά να χορέψουν σε ένα σημείο, γύρω από την κουζίνα, μέσα στο σαλόνι ή ακόμη και στην τάξη. Ο χορός είναι μια καταπληκτική δραστηριότητα για το διάλειμμα εντός τάξης τις βροχερές ημέρες. Τα παιδιά θα σας αγαπήσουν για αυτό.

### 5. Εργασίες για τον συντονισμό

Πάρτε μερικά μικρά κασκόλ, μπάλες Ζογκλέρ, μια μπάλα του τένις, μικρά καθημερινά αντικείμενα και ξεκίνα το παιχνίδι με πετάγματα και πιασίματα. Ο απαιτούμενος συντονισμού ματιού-χειριού εμπλέκει τον εγκέφαλο και το σώμα να εργαστούν από κοινού. Με το πέρασμα της μέσης γραμμής και τον οπτικοκινητικό συντονισμό, ο εγκέφαλος σχηματίζει οδούς που μπορεί να δεσμεύσει το απαραίτητο επίπεδο διέγερσης για περισσότερο χρόνο, ακόμη και μετά το τέλος της δραστηριότητας. Δοκιμάστε μπάλες διαφορετικού μεγέθους και βάρους, τις οποίες θα πρέπει να πιάσουν με το κυρίαρχο και μη χέρι.

Μετακίνηση! Πάρτε τα παιδιά σας σε κίνηση προχωρήστε μαζί τους. Τα λίγα λεπτά που θα δαπανηθούν θα σας ανταμείψουν για το υπόλοιπο της ημέρας. Η κίνηση αυξάνει τα επίπεδα ενδορφινών, τα επίπεδα συγκέντρωσης και πάνω από όλα την παραγωγικότητα.

Πηγή: Ilana Danneman [http://www.friendshipcircle.org/blog/2015/02/16/5-indoor-sensory-break-activities-that-are-sure-to-improve-attention/?utm\\_source=Friendship+Circle+Blog&utm\\_campaign=ba68f0e5ea-RSS\\_EMAIL\\_CAMPAIGN](http://www.friendshipcircle.org/blog/2015/02/16/5-indoor-sensory-break-activities-that-are-sure-to-improve-attention/?utm_source=Friendship+Circle+Blog&utm_campaign=ba68f0e5ea-RSS_EMAIL_CAMPAIGN)

Ίσως κάποιες δραστηριότητες που προτείνονται από την αρθρογράφο να θεωρούμε ότι δεν ανταποκρίνονται στα «δικά μας» δεδομένα. Αξίζει όμως να αποτελέσουμε , εμείς την αλλαγή που επιθυμούμε!

### Ilana Danneman

Μένοντας σε εσωτερικούς χώρους αυτή την εποχή όπου το κρύο δεν επιτρέπει δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, συχνά προβληματίζει γονείς και δασκάλους, καθώς τα παιδιά στερούνται της εκτόνωσης που αναζητούν. Είτε είστε δάσκαλος, είτε ο γονέας, ακολουθούν δραστηριότητες που μπορούν να αποτελέσουν τη διαφορά ανάμεσα σε μια παραγωγική η μη ημέρα με ευτυχή ή λιγότερο ευτυχή παιδιά.

Τα παιδιά αναζητούν κίνηση ακόμη και τις στιγμές όπου η ώρα εκτόνωσης ( διάλειμμα, παιδική χαρά κτλ) δεν είναι εφικτές. Έτσι λοιπόν σας προτείνω να δοκιμάσετε τις παρακάτω «εσωτερικές» δραστηριότητες ρύθμισης της αισθητηριακής αναζήτησης.

### 1. Αυτοσχέδιο γυμναστήριο

Δημιουργήστε χώρο για γυμναστική. Δεν χρειάζεται ιδιαίτερος εξοπλισμός, ούτε μεγάλος χώρος. Το μόνο που χρειάζεστε είναι μια καρέκλα και ελεύθερος χώρος γύρω από αυτή. Δοκιμάστε λοιπόν push ups (τα παιδιά καλούνται να σηκώσουν το βάρος τους επαναλαμβανόμενα, με τα πόδια να μην βρίσκονται στο επίπεδο). Μπορούν επίσης να κάνουν «βουτιές» προς το δάπεδο ενώ στηρίζονται από τη καρέκλα και τα πόδια βρίσκονται στο επίπεδο. Ζητήστε τους να φτάσουν προς το πάτωμα ενώ κάθονται και να επιστρέψουν στο κάθισμα με ένα μεγάλο τέντωμα Μπορούν δίπλα στο κάθισμα τους να κάνουν αργά βαθύ καθίσματα.

Τα οφέλη πολλά βελτίωση στην κυκλοφορία του αίματος, βαθιά αναπνοή και καλύτερη συγκέντρωση.

### 2. Βαθιά αναπνοή

Στοματικές αναζητήσεις. Σε μικρότερες ηλικίες συχνά εντοπίζεται ρηχή αναπνοή η οποία αποθαρρύνει την καλύτερη πρόσληψη οξυγόνου, το οποίο βελτιώνει την προσοχή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις φυσσαλίδες, καλαμάκια για



# Η Κοινωνική Χρήση της Γλώσσας – Πραγματολογία

Μετάφραση/Επιμέλεια: Πιτσικάλη Ντόρα,

Λογοθεραπεύτρια MSc, Κέντρο Προσέγγιση

Ένα άτομο μπορεί να χρησιμοποιεί κατάλληλες λέξεις μέσα σε μεγάλες, σύνθετες προτάσεις με τη σωστή γραμματική, αλλά ακόμα και τότε να εξακολουθεί να έχει πρόβλημα επικοινωνίας - εάν αυτό το άτομο δεν έχει κυριαρχήσει τους κανόνες για την κοινωνική γλώσσα γνωστή ως πραγματολογία.

Πραγματολογία περιλαμβάνει τρεις μεγάλες ικανότητες επικοινωνίας:

**A) Χρήση της γλώσσας για διαφορετικούς σκοπούς**, όπως

- Χαιρετισμός (π.χ., Γεια σου).
- Ενημέρωση (π.χ., Πάω να πάρω ένα μπισκότο).
- Απαίτηση (π.χ., Δώσε μου ένα μπισκότο).
- Υπόσχεση (π.χ., Πρόκειται να πάρω ένα μπισκότο).
- Ζήτηση (π.χ., Θα ήθελα ένα μπισκότο, παρακαλώ).

- Χρήση λεκτικών και μη λεκτικών νοημάτων.
- Πόσο κοντά να σταθούμε σε κάποιον όταν μιλάμε.
- Πώς να χρησιμοποιούμε τις εκφράσεις του προσώπου και τη βλεμματική επαφή.

Οι κανόνες αυτοί μπορεί να διαφέρουν από πολιτισμό σε πολιτισμό και εντός των πολιτισμών. Είναι σημαντικό όμως να είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε τους κανόνες του συνομιλητή μας.

Ένα άτομο με πραγματολογικές δυσκολίες μπορεί να:

- \* Λέει ακατάλληλα ή άσχετα πράγματα κατά τη διάρκεια συνομιλιών.
- \* Αφηγείται ιστορίες με ανεξλεγκτο τρόπο.
- \* Έχει μικρή ποικιλία στην χρήση της γλώσσας.

Δεν είναι ασυνήθιστο για τα παιδιά να έχουν πραγματολογικές δυσκολίες μόνο σε λίγες περιπτώσεις. Ωστόσο, αν τα προβλήματα στην κοινωνική χρήση της γλώσσας συμβαίνουν συχνά και φαίνονται ακατάλληλα λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία του παιδιού, μια πραγματολογική διαταραχή μπορεί να υπάρχει.

Πραγματολογικές διαταραχές συχνά συνυπάρχουν με άλλα γλωσσικά προβλήματα, όπως η ανάπτυξη του λεξιλογίου ή της γραμματικής. Οι πραγματολογικές διαταραχές μπορεί να μειώσουν την κοινωνική αποδοχή καθώς άτομα μπορεί να αποφεύγουν τις συνομιλίες με κάποιον που έχει πραγματολογική διαταραχή.

**B) Αλλαγή της ομιλίας σύμφωνα με τις ανάγκες ενός ακροατή ή μιας κατάστασης**, όπως

- Το να μιλάμε διαφορετικά σε ένα μωρό και σε έναν ενήλικα.
- Να δίνουμε βασικές πληροφορίες σε έναν μη οικείο ακροατή.
- Να μιλάμε με διαφορετικό τρόπο σε μια τάξη από ό, τι σε μια παιδική χαρά.

**Γ) Διατήρηση κανόνων συνομιλίας και αφήγησης**, όπως

- Αλλαγή σειράς στη συνομιλία.
- Εισαγωγή θεμάτων σε μια συνομιλία.
- Διατήρηση του θέματος.
- Αναδιτύπωση σε περίπτωση παρεξήγησης.

## ΑΠΟΚΟΜΜΑΤΑ...

Τα παιδιά έχουν καλύτερη μνήμη όταν κοιμούνται πολύ...



Ο ύπνος αποτελεί παράγοντα - κλειδί για την καλύτερη μάθηση και μνήμη ενός μωρού, σύμφωνα με μια νέα βρετανογερμανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές των πανεπιστημίων

του Σέφιλντ στη Βρετανία και του Μπόχουμ στη Γερμανία, με επικεφαλής τη Σαμπίν Σιχάγκεν, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στα «Πρακτικά της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών» (PNAS) των ΗΠΑ, σύμφωνα με το BBC και τους «Τάιμς της Νέας Υόρκης», μελέτησαν 216 μωρά ηλικίας έξι μηνών έως ενός έτους.

Η μελέτη έδειξε ότι τα μωρά δεν μπορούσαν να θυμηθούν νέα πράγματα, αν δεν είχαν προηγουμένως κοιμηθεί αρκετή ώρα. Οι ερευνητές ανέφεραν ότι η καλύτερη ώρα για να μάθει κανείς κάτι το παιδί του, είναι λίγο πριν κοιμηθεί και, γι' αυτό, τόνισαν τη σημασία που έχει το διάβασμα από τους γονείς στα παιδιά, όταν αυτά πέφτουν για ύπνο.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο ύπνος είναι ακόμη σημαντικότερος για την μάθηση και την μνήμη κατά τα πρώτα στάδια της ζωής ενός ανθρώπου, από ό,τι σε μεγαλύτερη ηλικία. Αν και οι άνθρωποι, όταν είναι μωρά, κοιμούνται περισσότερες ώρες από κάθε άλλη περίοδο της κατοπινής ζωής τους, οι επιστήμονες επεσήμαναν πως μέχρι σήμερα ελάχιστα πράγματα είναι γνωστά για τη σημασία που έχει ο ύπνος κατά το πρώτο έτος της ζωής.

Οι ερευνητές χώρισαν τα παιδιά σε τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα κοιμήθηκε μέσα στο επόμενο τετράωρο από τη στιγμή της μάθησης νέων πραγμάτων και παρέμεινε κοιμισμένη για πολλή ώρα. Η δεύτερη ομάδα κοιμήθηκε μόνο για μισή ώρα και η τρίτη δεν κοιμήθηκε καθόλου.

Την επόμενη ημέρα, οι ερευνητές ζήτησαν από τα παιδιά να επαναλάβουν αυτά που είχαν μάθει την προηγούμενη ημέρα. Τα μωρά που είχαν κοιμηθεί κανονικά, εμφάνισαν καλύτερη επίδοση μάθησης και μνήμης. Πολλά παιδιά που δεν είχαν κοιμηθεί καθόλου ή ελάχιστα, δεν θυμούνταν τίποτα από ό,τι είχαν μάθει μόλις την προηγούμενη ημέρα.

«Τα παιδιά που κοιμούνται μετά την μάθηση, μαθαίνουν καλά, ενώ όσα δεν κοιμούνται, δεν μαθαίνουν καθόλου», δήλωσε η ψυχολόγος Τζέην Χέρμπερτ.

Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι ο ύπνος διευκολύνει τη δημιουργία νέων συνδέσεων μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων (νευρώνων) στη διάρκεια του ύπνου. Σε κάθε περίπτωση, όσο πιο πολύ κοιμάται κανείς σαν μωρό, ακόμη και όταν έχει πια μεγαλώσει, τόσο καλύτερα θα μαθαίνει και θα θυμάται.

Κείμενο Διαθέσιμο: <http://www.asha.org/public/speech/development/Pragmatics/>

Πηγή: «Πρώτο Θέμα», ΠΑΙΔΙ, 13/01/2015



## Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

**ΕΙΚΟΝΟΛΕΞΟ:** Βρες τις σωστές λέξεις που αντιστοιχούν σε κάθε εικόνα για να συμπληρώσεις τις παροιμίες του Μάρτη!



Έρθε ο καλός ο **Μάρτης**

και θα φέρει  (X \_\_\_\_\_)

και στους  θα κατέβουν (Κ \_\_\_\_\_)

**1 - 1** τα  (Ε \_\_\_\_\_ - Ε \_\_\_\_\_) (Τ \_\_\_\_\_)

Έρθε ο παλουκοκαύτης

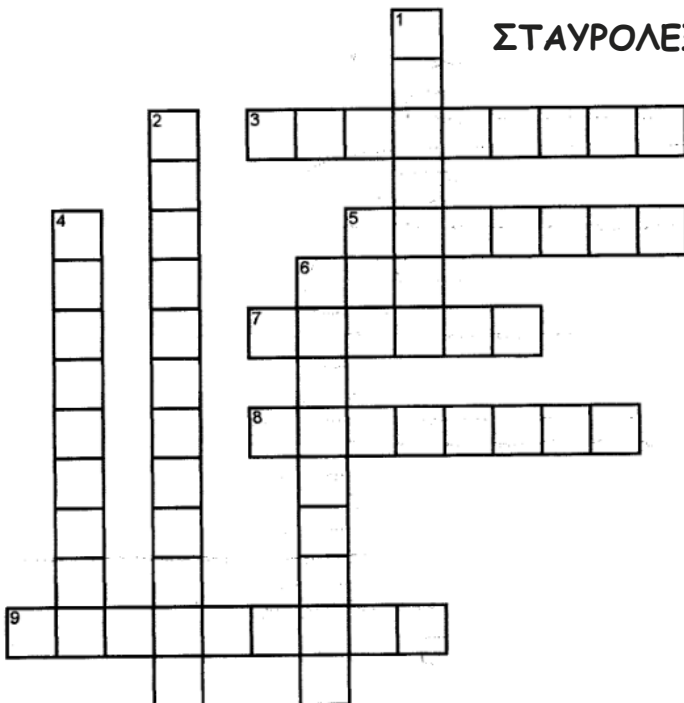
κι αν μας  τα , (Κ \_\_\_\_\_) (Π \_\_\_\_\_)

όμως η **Άνοιξη** μας φέρνει

μας ανοίγει τα  (ΜΠ \_\_\_\_\_)

<http://taniamanesi-kourou.blogspot.gr/>

**ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ:** Βρες τις λεξούλες κάθετα και οριζόντια



#### Κάθετα

1. Ανάβουν φωτιές στις γειτονιές την..
2. Έτσι λέγεται η Πέμπτη της Δεύτερης εβδομάδας της Αποκριάς
4. Τα φαγητά της Καθαρής Δευτέρας είναι
6. Αρχίζει την Καθαρή Δευτέρα

#### Οριζόντια

3. Η τελευταία Κυριακή της Αποκριάς λέγεται
5. Οι τρεις εβδομάδες της Αποκριάς λέγονται
7. Το ψωμί της Καθαρής Δευτέρας λέγεται
8. Ο μεταμφιεσμένος της Αποκριάς...
9. Πετάει την Καθαρή Δευτέρα



## ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ»

### ΑΠΟΚΡΙΕΣ - ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ

#### ΈΝΑ ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΠΑΡΤΙ

Την Κυριακή το πρωί έκανε η Ελπίδα το πάρτι της και κόψαμε την τούρτα. Το πάρτι αυτό ήταν αποκριάτικο και ντύθηκα αστυνομικός ενώ τα άλλα παιδιά ντύθηκαν με άλλες στολές.

Στην αρχή είπαμε γεια, μετά χορέψαμε και παίξαμε. Αργότερα πήγαμε λίγο έξω για να παίξουμε και στο τέλος μου είπε η μαμά μου πως σε 15 λεπτά θα φύγουμε. Αυτό το πάρτι το ευχαριστήθηκα που διασκεδάσα και ήταν πολύ φοβερό γιατί παίξαμε όλοι μαζί.

Έλλη, 7 ετών



#### ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΠΑΡΤΥ

Το καλύτερο αποκριάτικο πάρτι που έχω πάει είναι της φίλης μου της Αριάδνης. Εκείνη την ημέρα είχε και τα γενέθλιά της και διασκεδάσα πάρα πολύ.

Η στολή μου ήταν γατούλα. Η στολή μου ήταν μια μπλούζα και ένα ριχτό παντελόνι. Είχαν χρώμα και τα δυο μαύρο με χρυσό. Δεν είχε ουρά, αλλά φορούσα μια μαύρη μάσκα που κάλυπτε μόνο τα μάτια. Στο πάρτι υπήρχε ένας κλοουν που παίξαμε πολλά παιχνίδια. Το αγαπημένο μου παιχνίδι ήταν αυτό που προσπαθούσες να βάλεις ένα μολύβι μέσα σε ένα μπουκάλι χωρίς όμως να χρησιμοποιείς τα χέρια σου.

Βασιλίνα, Δ' Δημοτικού

Τι θέλω να ντυθώ τις απόκριες

Νίκος

Αλαντίν

Ματίας

Ποδοσφαιριστής της χιοθέντους

Άγγελος

Φάντασμα

Χεριόν

Ποδοσφαιριστής της Ρεάλ Κατριζ

Αλέξανδρος

Για τις απόκριες θα ντυθώ Νταρθ Βέιντερ (Darth Vader)

#### ΤΙ ΘΑ ΝΤΥΘΩ ΤΙΣ ΑΠΟΚΡΙΕΣ

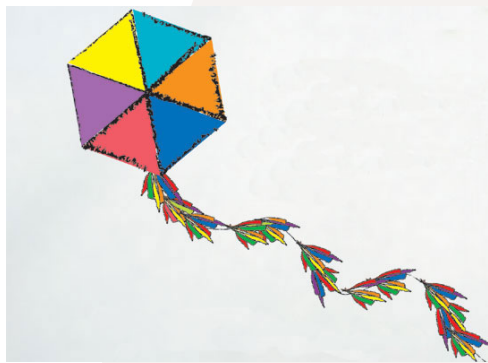
Την στολή μου τη λένε Νίντζα. Είναι μαύρη και κόκκινη. Θα τη φορέσω σπίτι και μου αρέσει πολύ.  
Άγγελος, 8 ετών

#### Ο ΧΑΡΤΑΕΤΟΣ

Πέρυσι την καθαρά Δευτέρα πέταξα χαρταετό με τον μπαμπά μου στον Ωροπό. Ο χαρταετός ήταν μπλε από χαρτί και ξύλο που μου άρεσε πολύ γιατί ήταν ωραίος. Φέτος την Καθαρά Δευτέρα θα πετάξω πάλι χαρταετό και θα φάω λαγάνα.

Αντρέας, Ε Δημοτικού.

#### ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ



Την καθαρά Δευτέρα κάνουμε πολλά πράγματα. Φτιάχνουμε φαγητά όπως πατατοσαλάτα, λαγάνα, ντολμαδάκια, ταραμοσαλάτα κι άλλα πολλά. Κάτι

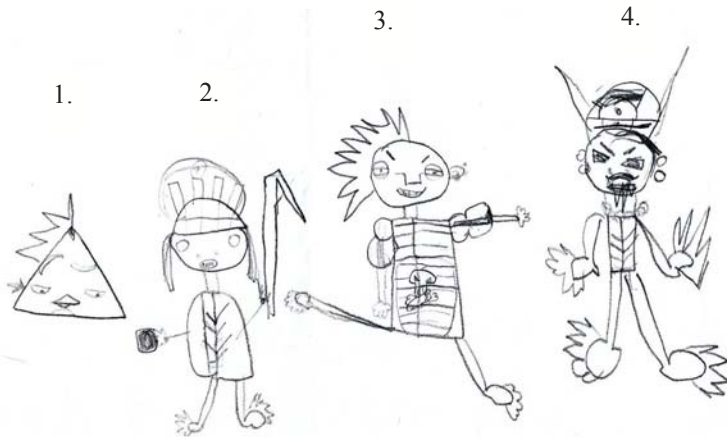
άλλο είναι ο χαρταετός. Είναι κάτι από ξύλο και πανί και σπάγκο. Όλα τα παιδιά στην γειτονιά μου βγαίνουν και πετάνε τον χαρταετό τους. Η Καθαρά Δευτέρα είναι το τέλος των Αποκριών μετά μπαίνει η Άνοιξη και το Πάσχα. Μερικοί άνθρωποι νηστεύουν για 40 ημέρες και τρώνε μόνο φαγητά που πρέπει. Εύχομαι όλοι να περάσουν καλά!

Παναγιώτης, 8 ετών





## «ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ»



1. Chack ο γρήγορος ήρωας στα angry birds Toons TV (Τούνς ) είναι ο αγαπημένος μου ήρωας και ο πιο όμορφος.
2. Transefec ένα ζόμπι της φαντασίας μου με ένα περίεργο κράνος σε σχήμα πόλεων με πεδίο. Φαίνονται τα κόκαλα στην πέτσα του και έχει να ξυρίσει τα σιδερόνυχά του εδώ και τρία χρόνια.
3. Σωματαράς μπλούπης με μοϊκάνα, σκουλαρίκια και στους κοιλιακούς του ένα τατουάζ σκελετού και για κάποιο λόγο σηκώνει το αριστερό του πόδι και το δεξί του χέρι.
4. Ένα τέρας σκελετός με τόσα εξαρτήματα που φαίνεται σαν κυριούλης με μυτερά δόντια και μουστάκι. Τα χέρια του είναι πάρα πολύ περίεργα και φαίνονται μέσα από το δέρμα του τα κόκαλά του. Επίσης έχει γιγάντιες ποδιάρες με μυτερά νύχια που στα σίγουρα βρωμάνε.

Λυκούργος, 11 ετών

### «ΓΚΟΤΖΙΛΑ»

Σε ένα εργοστάσιο ατομικής βόμβας κάνανε πειράματα σε ένα ινγκουάνα, όμως υπήρχαν πάρα πολλά φίλτρα κι όταν έγινε μια έκρηξη έπεσαν στο ινγκουάνα!!! Ξαφνικά από τους καπνούς εμφανίστηκε ένα τέρας!!! Αυτό ήταν το ινγκουάνα όταν τα φίλτρα έπεσαν στο ινγκουάνα αυτό μεταλλάχθηκε. Το τέρας αυτό έπεσε στη θάλασσα και άρχισε να κολυμπάει ώσπου έφτασε στο λιμάνι της Νέας Υόρκης. Όταν έφτασε άρχισε να καταστρέφει ουρανοξύστες και να σπάει κτίρια. Αλλά έγινε κάτι απίστευτο πήγε στο μετρό και άρχισε να γεννάει αυγά!! Έτσι άρχισαν να ψάχνουν οι αστυνομικοί για να βρουν τα αυγά πριν εκκολαφτούν. Όμως δεν

τα κατάφεραν. Όταν τα αυγά εκκολάφθηκαν άρχισαν να τρώνε βόμβες και ανθρώπους. Γι' αυτό ακολούθησαν τον μπαμπά τους. Όμως κόλλησαν σε μια γέφυρα. Τότε τους ρίχνανε βόμβες και πυραύλους ώσπου σκοτώθηκαν.

Αλέξανδρος Κ.

### Το ΓΑΤΟΔΙΑΣΤΗΜΟΠΛΟΙΟ

Εκεί που παίζαμε όλοι οι φίλοι στο πάρκο ξαφνικά σκοτεινιάζει ο ουρανός και προσγειώνεται ένα διαστημόπλοιο. Τότε εγώ πήγα σπίτι μου και κάθισα στο παράθυρο να δω τι θα γίνει. Ξαφνικά άνοιξε η πόρτα κι όλοι με γουρλωμένα μάτια τι να δουν! 1.000.000.000.000.000 μωρά γατάκια βγήκανε! Τότε όλοι πέσανε επάνω τους να τα πάρουν. Πήρα κι εγώ να πάρω, ήταν μόνο ένα το τελευταίο. Το πήρα σπίτι μου και το κράτησα να το μεγαλώσω. Μετά από καιρό παρατήρησα πως :

-Δεν νιαούριζε

-Δεν γκρίνιαζε πολύ

-Δεν έκανε πολλές ζημιές

Όμως είχε ένα καλό να το πω, κακό, δεν ξέρω.. είχε ένα ελάττωμα ότι μου έπαιρνε τα βαφτικά και βαφόταν! Αυτό με εκνεύριζε ταυτόχρονα με έκανε να γελάω από μέσα μου.

Πριν έρθει το διαστημόπλοιο οι άνθρωποι της πόλης ένιωθαν μοναξιά. Τώρα όμως όλοι είχαν παρέα. Τα γατάκια είχαν έρθει για να δώσουν αγάπη στα παιδάκια που δεν είχαν παρέα να παίξουν.

ΤΕΛΟΣ!!

Στεφανία, Ε' Δημοτικού

### ΜΙΑ ΜΠΑΛΑΡΙΝΑ

Μια φορά και έναν καιρό ήταν μια μπαλαρίνα που τη λέγανε Μαρία και είχε μια γατούλα που την λέγανε γλυκούλα. Η Μαρία και η γλυκούλα κάνανε χορό. Η Μαρία κράταγε μια ροζ κορδέλα και της έπεσε από το χέρι της και πήγε στην γλυκούλα και έκανε έναν φιόγκο. Τον έβαλε ανάποδα στο κεφάλι της και γέλασαν γιατί ήταν αστείο. Μετά η Μαρία έβαλε τον φιόγκο στο κεφάλι της και συνέχισαν να χορεύουν. Η Μαρία στο τέλος έκανε μια υπόκλιση.

Νεφέλη, 11 ετών



## «ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ»

### ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΟΣ ΜΕ ΤΟ «ΘΗΡΙΟ» (ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ)

Ας γυρίσουμε πίσω το χρόνο κατά δύο έτη, δηλαδή 730 ημερολογιακές ημέρες πριν. Βράδυ 21ης Φεβρουαρίου, ημέρα Πέμπτη. Είχα πάει ήδη να κουρευτώ και είχα γυρίσει σπίτι να παίξω. Στις 22:05 είχε ήδη αρχίσει να βρέχει, αλλά όχι με τον ρυθμό της επόμενης μέρας. Θυμάμαι καλά ότι είχε αστράψει δύο φορές αλλά δεν το κατάλαβα. Πήγα και κοιμήθηκα στις 23:00. Ο Ολυμπιακός τότε είχε χάσει με 0-1, με γκολ του Μπαγιέστερος, ενάντια στη Λεβάντε για την φάση των 32 του Europa League. Δεν είχα καταλάβει ότι έβρεχε δυνατότερα ως τις 5:50 όταν ένα δυνατό μπουμπουνητό πήρε τον ύπνο μακριά. Παίρνω το MP3 μου από το κομοδίνο με την ψυχή μου να πηγαίνει στην Κούλουρη και το βάζω στον ΣΚΑΪ 100,3. Ξανακοιμήθηκα και ξαναξύπνησα στις 7:00 βλέποντας τηλεόραση στο ΣΚΑΪ την εκπομπή «Πρώτη Γραμμή». Τα φαινόμενα σταμάτησαν για λίγο στις 7:45 αλλ' ανταυτού ξανάρχισαν λίγα λεπτά αργότερα. Βρισκόμουν ακόμη με το MP3 για πολλή ώρα. Τραγικός απολογισμός 3 από τα 4 διαλείμματα μέσα. Το υπόγειο έμπαζε νερά, μια 23χρονη νεκρή και προπόνηση το Σάββατο γιοκ. Άλλη μια δύσκολη αποστολή βγήκε όμως σε πέρας..

Χρήστος, 13,5 ετών

### ΥΠΟΤΙΘΕΜΕΝΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ 13

Υποτίθεται ότι η Παρασκευή /Τρίτη και 13 είναι γρουσουζικές μέρες αλλά όλα αυτά είναι ένας μύθος ή προκατάληψη γιατί το λένε για να αποθαρρύνουν τους άλλους να μην έχουν μεγάλο ηθικό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να στεναχωριούνται και να

μην έχουν καλή επίδοση. Και γι' αυτό τις ονομάσαμε «γρουσουζικές μέρες» Για αυτό να μην επηρεάζεστε από αυτές τις δεισιδαιμονίες

Φίλιππος, 12 ετών

## ΑΘΛΗΤΙΚΑ

### ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

Η 24η αγωνιστική της super league τελείωσε πολύ καλά για τις ομάδες. Ο Παναθηναϊκός κέρδισε τον ΟΦΗ με 2-3 στην Κρήτη. Ο Ολυμπιακός κέρδισε τον

Εργοτέλη με 3-0 στο Καραϊσκάκη. Επίσης ο ΠΑΟΚ ηττήθηκε με 4-0 από τον Ατρόμητο. Η 25η αγωνιστική θα συνεχιστεί με τους αγώνες ΕΡΓΟΤΕΛΗΣ

ΑΤΡΟΜΗ-

ΤΟΣ, ΒΕΡΟΙΑ-ΠΑΟΚ, ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ-ΟΦΗ, ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ-ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ, ΚΑΛΛΟΝΗ-ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ, ΠΛΑΤΑΝΙΑΣ-ΚΕΡΚΥΡΑ, ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΚΑΙ ΠΑΝΘΡΑΚΙΚΟΣ-ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ. Επίσης ο ολυμπιακός θα αναμετρηθεί με την ντινπρο σήμερα στο Κίεβο.

Ιάσοντας, 10 ετών



## Προσέγγιση

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αλεξάνδρου Στράτος  
Βουρλιόγκα Βασιλική  
Κοκμοτός Παναγιώτης  
Μαρτίνης Γιάννης

Επιμέλεια: Μάντη Ειρήνη



### ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος,  
Μπουρίκα Μαρία  
Γιάννου Δήμητρα  
Πιτσικάλη Ντόρα  
Έλλη, 7 ετών  
Βασιλίνα, Δ Δημοτικού  
Άγγελος, 8 ετών  
Αντρέας, Ε' Δημοτικού

Παναγιώτης, 8 ετών  
Λυκούργος, 11 ετών  
Αλέξανδρος  
Στεφάνια, Ε' Δημοτικού  
Νεφέλη, 11 ετών  
Χρήστος, 13,5 ετών  
Φίλιππος, 12 ετών  
Ιάσοντας, 10 ετών