

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

► ΓΡΙΒΑ ΔΙΓΕΝΗ 1 & Λ.  
ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 336, ΑΓ.  
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ  
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

<b>Μ</b>	Με τα νύχια του το λιοντάρι επικρατεί, το βόδι με τα κέρατα και ο άνθρωπος με το μυαλό του (ΑΝΑΞΑΓΟΡΑΣ)
<b>Α</b>	Αν ένας γάιδαρος σε κλωτσήσει, δεν έχει νόημα να τον κλωτσήσεις και εσύ (ΣΩΚΡΑΤΗΣ)
<b>Ρ</b>	Ρωτείστε τους εαυτούς σας: Είναι έλλειψη δικαιοσύνης η συνήθεια να περιφρονούνται οι νόμοι (ΠΛΑΤΩΝΑΣ)
<b>Τ</b>	Το όνειρο ενός ξύπνιου είναι η ελπίδα (ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ)
<b>Ι</b>	Ίδια στην αρχή ήταν όλα τα πράγματα. Μετά ήρθε ο νους και τα ξεχώρισε και τα ταξινόμησε. (ΑΝΑΞΑΓΟΡΑΣ)
<b>Ο</b>	Οι ανόητοι ζουν χωρίς να είναι ευχαριστημένοι που ζουν. (ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ)
<b>Σ</b>	στα μεγάλα έργα είναι δύσκολο να είναι όλοι ευχαριστημένοι (ΣΟΛΩΝΑΣ)



«Η σχέση ψαριού και γάτας»  
Νικολέτα, Β' Γυμνασίου

### ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ:

- 1 Σημείωμα του εκδότη
- 2 Δουλειές στο σπίτι που αυξάνουν αναπτυξιακές δεξιότητες
- 3 Γιατί οι γονείς απαγορεύεται να χτυπούν τα παιδιά τους
- 3-4 Πώς επηρεάζει το tablet τον εγκέφαλο των παιδιών
- 4-5 Μιλώντας στα παιδιά για την οικονομία
- 5 7 πάρκα και κήποι για να πάτε με τα παιδιά σας όταν έχει λιακάδα
- 6-8 Η Στήλη του παιδιού και του εφήβου

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

# Δουλειές Στο Σπίτι Που Ενισχύουν Αναπτυξιακές Δεξιότητες

Μετάφραση-Επιμέλεια: Μπουρίκα Μαρία, Εργοθεραπεύτρια, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Δουλειές του σπιτιού για τα παιδιά...

Είναι καταπληκτικές για την ενίσχυση της ανεξαρτησίας, για την προώθηση της υπευθυνότητας και στο να αισθάνονται τα παιδιά ικανά μέλη του σπιτιού.

Τι γίνεται όμως αν σας λέγαμε ότι είναι καταπληκτικές και για την προώθηση διάφορων αναπτυξιακών δεξιοτήτων; Ναι, τώρα έχετε περισσότερους λόγους από ποτέ να στρώσετε αυτά τα ζιζάνια στη δουλειά.

Διαβάστε παρακάτω για να μάθετε πως κοινές καθημερινές δουλειές μπορούν να βοηθήσουν την ενίσχυση της δύναμης, την ιδιοδεκτικότητα, τον αμφίπλευρο συντονισμό, το πέρασμα μέσης γραμμής, τη λεπτή κίνηση, την οπτική επεξεργασία και τις γνωστικές δεξιότητες!

## Δουλειές για την ενίσχυση της δύναμης και της ιδιοδεκτικότητας των παιδιών.

Το ιδιοδεκτικό σύστημα είναι υπεύθυνο για την μεταφορά των μηνυμάτων από τους μυς και τις αρθρώσεις στον εγκέφαλο για να βοηθήσει στον συντονισμό των κινήσεων. Επίσης μας επιτρέπει να ρυθμίσουμε τη δύναμη των κινήσεων μας. Καθώς τα παιδιά κινούνται ενάντια στην αντίσταση, δυναμώνουν το ιδιοδεκτικό τους σύστημα. Ενίσχυση ιδιοδεκτικού συστήματος και δύναμης με δουλειές που περιλαμβάνουν σήκωμα, τράβηγμα και κίνηση με αντίσταση:

- ▲ Να βγάλουν έξω τα σκουπίδια
- ▲ Το πλύσιμο του δαπέδου( να στύψουν τη σφουγγαρίστρα ή το σφουγγάρι, να τρίψουν το δάπεδο
- ▲ Να βάζουν και να βγάλουν τα ρούχα από το πλυντήριο
- ▲ Δουλειές στον κήπο. Να σκαλίζουν, να φτυαρίζουν, να τραβάνε τα χόρτα
- ▲ Να τραβάνε τα σεντόνια και τις κουβέρτες και να βγάλουν τις μαξιλαροθήκες για να τα πάνε στα άπλυτα
- ▲ Να στρώνουν το κρεβάτι
- ▲ Να σκουπίζουν με την ηλεκτρική σκούπα
- ▲ Να σπρώχνουν ή να τραβάνε βαγονέτο στον κήπο ή τη βεράντα.
- ▲ Να κουβαλάνε σακούλες από το σουπερ-μάρκετ. Βεβαιωθείτε ότι δεν θα κουβαλήσουν εύθραυστα αντικείμενα.
- ▲ Αν έχετε τζάκι να μεταφέρουν τα ξύλα.

## Δουλειές για την ενίσχυση αμφίπλευρου συντονισμού.

Αμφίπλευρος συντονισμός είναι η ικανότητα το να χρησιμοποιούμε και τις δύο πλευρές του σώματός μας ομαλά. Από το να κάνει εκτάσεις-ανατάσεις (jumping jacks), να πιάσει μία μπάλα, μέχρι να κουμπώσει ένα κουμπί, είναι μια σημαντική δεξιότητα για όλα τα παιδιά.

Ενίσχυση αμφίπλευρου συντονισμού με δουλειές που περιλαμβάνουν την χρησιμοποίηση του δεξιού και αριστερού χεριού μαζί:

- ▲ Να σκουπίζουν το πάτωμα με τη χειροκίνητη σκούπα
- ▲ Να διπλώνουν τα ασιδέρωτα
- ▲ Το μαγείρεμα ειδικά όταν περιλαμβάνει ανακάτεμα και να ρίχνουν υγρά υλικά
- ▲ Να πλένουν πιάτα

## Δουλειές για την προώθηση περάσματος μέσης γραμμής.

Όταν μιλάμε για πέρασμα μέσης

συμπεριλαμβανομένης την απομόνωση δακτύλων αλλά και το χειρισμό του χεριού και πολλών άλλων. Αυτές οι δεξιότητες δίνουν τη δυνατότητα στα παιδιά να πιάσουν και να χειριστούν αντικείμενα- τόσο σημαντικό για τις σχολικές δραστηριότητες αλλά και τις δραστηριότητες αυτό-εξυπηρέτησης.

Ενίσχυση δεξιοτήτων λεπτής κίνησης και ενδυνάμωση χεριού με δουλειές που περιλαμβάνουν τσίμπημα, πιάσιμο, στύψιμο, τράβηγμα:

- ▲ Το να πλύνουν οτιδήποτε χρησιμοποιώντας ένα σφουγγάρι ή ένα πανί όπου πρέπει να το στύψουν (πιάτα, πάτωμα, παράθυρα, αυτοκίνητο)
- ▲ Να διπλώνουν τα ασιδέρωτα
- ▲ Να ποτίζουν τα λουλούδια με απλικατέρ
- ▲ Να απλώνουν ρούχα χρησιμοποιώντας μανταλάκια.
- ▲ Προσοχή πάντα με επίβλεψη

## Δουλειές για την ενίσχυση οπτικών και γνωστικών δεξιοτήτων.

Τα παιδιά στηρίζονται στην οπτική επεξεργασία και τον οπτικοκινητικό συντονισμό για να βγάλουν νόημα από αυτό που βλέπουν και για να συντονίσουν τις κινήσεις τους. Αυτές οι δεξιότητες είναι στενά συνδεδεμένες με γνωστικές δεξιότητες όπως η μνήμη, η επίλυση προβλήματος και η αλληλουχία.

Ενίσχυση οπτικών και γνωστικών δεξιοτήτων με δουλειές που περιλαμβάνουν τη διαλογή, την οργάνωση και τα καθήκοντα πολλαπλών βημάτων:

- ▲ Να ακολουθήσουν μία συνταγή
- ▲ Να φτιάξουν και να συσκευάσουν σνακ και γεύματα για το σχολείο
- ▲ Να τακτοποιούν τα ψώνια
- ▲ Να φορτώνουν και να ξεφορτώνουν το πλυντήριο πιάτων
- ▲ Να στρώνουν το τραπέζι για τα γεύματα
- ▲ Να τακτοποιούν τα σιδερωμένα ρούχα και να ταιριάζουν τις κάλτσες
- ▲ Να μαζεύουν και να τακτοποιούν τα παιχνίδια τους

Πηγή: <http://theinspiredtreehouse.com/chores-for-kids-developmental-skills>



γραμμής εννοούμε ότι ένα μέλος του σώματος μας(χέρι ή πόδι) περνάει την αντίθετη πλευρά αυτού για να ολοκληρωθεί μια εργασία. Το να είναι σε θέση ένα παιδί να περνάει τη μέση γραμμή σε δραστηριότητες είναι ένα σημαντικό βήμα για την εδραίωση πλευρικής προτίμησης αλλά και άλλων κινητικών δεξιοτήτων.

Ενίσχυση περάσματος μέσης γραμμής:

- ▲ Να ξεσκονίζουν/σκουπίζουν τραπέζια και πάγκους
- ▲ Να πλένουν τα τζάμια
- ▲ Να σκουπίζουν και να σφουγγαρίζουν
- ▲ Να πλένουν το αυτοκίνητο
- ▲ Να σκαλίζουν και να φτυαρίζουν

## Δουλειές για την ενίσχυση δεξιοτήτων λεπτής κίνησης και ενδυνάμωση του χεριού.

Οι δεξιότητες λεπτής κίνησης αναφέρονται στις μικρές κινήσεις των μυών στα χέρια και τα δάκτυλα,

# Γιατί απαγορεύεται οι γονείς να χτυπούν τα παιδιά τους



Η Megan Zander είναι μαμά δύο παιδιών στην δύσκολη ηλικία των 2 ετών και blogger. Και όπως κάθε μαμά με μικρά παιδιά, έχει πολλές φορές βγει έξω από τα ρούχα της με την συχνά ανυπόφορη συμπεριφορά τους. Ωστόσο, δεν έχει σηκώσει ποτέ χέρι για να τα νουθετήσει και ο λόγος είναι απλός: Δεν είναι δυνατόν να χτυπά ο γονιός ένα παιδί, επειδή είναι πολύ μικρό για να καταλάβει τα λόγια του. Διαβάστε την άποψή της, σε ένα εξαιρετικό κείμενο.

«Λατρεύω τα παιδιά μου, αλλά δεν έχω παραισθήσεις όσον αφορά την συμπεριφορά τους. Η ηλικία των 2 ετών είναι γεμάτη σκαμπανεβάσματα –αυτή τη στιγμή τα χειρότερα προβλήματα συμπεριφοράς που αντιμετωπίζω με τα παιδιά μου είναι το ότι φτύνουν το φαγητό τους και σκαρφαλώνουν πάνω στο τραπέζι της κουζίνας. Έχω προσπαθήσει να παραμείνω ψύχραιμη, να αγνοήσω την συμπεριφορά τους, έχω φωνάξει, έχω ψιθυρίσει, τα έχω βάλει τιμωρία –όλα με ελάχιστη επιτυχία.

Θα συνεχίσω να δοκιμάζω κάθε πιθανή τεχνική πειθαρχίας για νήπια που μπορώ να σκεφτώ, προκειμένου να αποφύγω το ξύλο, γιατί το να χτυπάς μικρά παιδιά είναι λάθος. Όταν χτυπάς ένα παιδί που είναι πολύ μικρό για να καταλάβει το γιατί, δεν το πειθαρχείς, παρά ξεσπάς τον δικό σου εκνευρισμό και μπερδεύεις το παιδί.

Ξέρω ότι υπάρχουν γονείς που παίρνουν την απόφαση να «τις βρέξουν» σε παιδιά που είναι πολύ μικρά ακόμα και για να μιλήσουν κανονικά, αλλά δεν είμαι μία από αυτούς. Όταν έψαχνα στο ίντερνετ για συμβουλές πειθαρχίας διάβασα ένα άρθρο με τίτλο «Όσον αφορά το ξύλο, συμφωνώ με τον Πάπα». Σε αυτό η συντάκτρια έλεγε ότι είναι κατά του ξύλου στα παιδιά, αλλά συμφωνεί με τα πρόσφατα σχόλια του Πάπα που υποστήριζαν τη σωματική τιμωρία. Η συγκεκριμένη μαμά έλεγε ότι συνήθιζε να χτυπά τα παιδιά της, όμως καθώς εκείνα μεγάλωναν και άρχιζαν να καταλαβαίνουν τις επιπτώσεις των πράξεών τους, η μέθοδος διαπαιδαγωγικής της άλλαξε. Παρόλο που δεν χτυπά πια τα παιδιά της, τα οποία είναι πλέον μαθητές Δημοτικού, υποστηρίζει πλήρως τους γονείς που χτυπούν τα μικρότερα παιδιά:



Το να επιβάλλεις κανόνες ως γονιός είναι δύσκολη υπόθεση, όμως όσο κι αν το απεχθανόμαστε, πρέπει να το κάνουμε. Αν λείπει η ωριμότητα, τότε σε κάθε περίπτωση, μαμάδες και μπαμπάδες κάντε αυτό που χρειάζεται για να συμμορφώσετε τα παιδιά σας.

Δεν θα μπορούσα να διαφωνώ περισσότερο. Δεν καταλαβαίνω πώς γίνεται να δείχνεις κατανόηση σε γονείς με μικρά παιδιά που τα χτυπούν με την δικαιολογία ότι είναι ο μόνος τρόπος να καταλάβουν. Το να χτυπάς το παιδί σου για να το αναγκάσεις να σταματήσει να κάνει κάτι δεν είναι ο μοναδικός τρόπος για να το συμμορφώσεις, είναι απλά ο πιο γρήγορος και εύκολος.

Αν δεν θέλεις να χτυπήσεις ένα παιδί που συμπεριφέρεται άσχημα, μπορείς να σταματήσεις την κακή συμπεριφορά και να του εξηγήσεις με απλά λόγια γιατί αυτό που κάνει είναι λάθος, δίνοντάς του τις σωστές οδηγίες. Το πρόβλημα είναι ότι αυτό μπορεί να χρειαστεί να το κάνεις 20 φορές μέχρι το παιδί πράγματι να σταματήσει να κάνει την αταξία και, ακόμα και τότε, δεν μπορείς να είσαι σίγουρος ότι σταμάτησε επειδή πραγματικά κατάλαβε ή επειδή απλά βαρέθηκε και αποφάσισε να κάνει κάτι άλλο. Είναι σίγουρα κουραστικό, όμως δεν κάνει το ξύλο καλύτερη εναλλακτική.

Το να χτυπάς ένα παιδί επειδή είναι πολύ μικρό για να καταλάβει όταν του λες να σταματήσει είναι παράλογο, γιατί αν είναι πολύ μικρό για να καταλάβει αυτό που του λες, τότε είναι και πολύ μικρό για να καταλάβει γιατί το χτυπάς. Θα σταματήσει να κάνει ό,τι κάνει όταν σε δει να σηκώνεις το χέρι σου για να το χτυπήσεις, όμως αυτό που θα μάθει είναι πώς να αποφεύγει τον πόνο, δεν θα μάθει γιατί θέλεις να σταματήσει αυτό που κάνει. Κι αν η συμπεριφορά που θέλεις να διορθώσεις είναι από μόνη της βίαιη, π.χ. αν το παιδί δαγκώνει ή χτυπά, το να το χτυπήσεις θα το μπερδέψει ακόμα περισσότερο.

Το να χτυπάς ένα μικρό παιδί δεν του κάνει ποτέ καλό. Πέρα από τον αναγκαστικό πόνο που το παιδί θα νιώσει όταν κάνει εμβόλιο, κανένας άλλος σωματικός πόνος δεν είναι ποτέ καλός για το παιδί.»

Πηγή: [www.mama365.gr](http://www.mama365.gr)

## Πώς επηρεάζει το tablet τον εγκέφαλο του παιδιού

Ουκ ολίγες φορές οι γονείς μνημονεύουν τον μακαρίτη τον Steve Jobs για τις εκπληκτικές φορητές συσκευές που έχει λανσάρει τα τελευταία χρόνια, λύνοντάς τους τα χέρια με τις τεχνολογικές τους καινοτομίες και τις αμέτρητες δυνατότητές τους.

Τη στιγμή δε που το ζευγάρι προσπαθεί να συζητήσει στο εστιατόριο και τα παιδιά χαλούν τον κόσμο και τσακώνονται για το πιρούνι και το ποτήρι, το tablet που εμφανίζεται μαγικά -σαν άλλος λαγός από καπέλο- από την τσάντα της μαμάς, μπορεί να κάνει θαύματα! Αν, μάλιστα, υπάρχουν δύο tablet στην οικογένεια, το πιθανότερο είναι ότι τα παιδιά δεν θα ακουστούν ξανά μέχρι το τέλος του γεύματος.

Σίγουρα, αν τους ρωτήσει κάποιος, οι γονείς θα απαντήσουν πως αισθάνονται λίγο ένοχοι που την ώρα του φαγητού τα παιδιά παίζουν με το tablet, όμως σε πολλές περιπτώσεις, αυτό αποτελεί τον μοναδικό τρόπο να υπάρξει ηρεμία στο τραπέζι και να μην ενοχλούνται και οι υπόλοιποι θαμώνες του εστιατορίου.

Ο κάθε ένας μπορεί να έχει την δική του άποψη για το αν όλη αυτή η ενασχόληση των παιδιών με τα τεχνολογικά μέσα μπορεί με κάποιον τρόπο να τους κάνει κακό, ωστόσο μόνο οι επιστήμονες μπορούν να δώσουν μία ασφαλή απάντηση.

Στην προκειμένη περίπτωση αυτή έρχεται από τον Dr. Gary Small, διευθυντή του τμήματος μακροζωίας του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια και συγγραφέα του βιβλίου "iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind": Δεν γνωρίζουμε ακόμα όλες τις νευρολογικές επιπτώσεις που μπορεί να έχουν οι νέες αυτές τεχνολογίες. Τα παιδιά, όπως και οι ενήλικες, διαφέρουν σημαντικά και κάποια είναι πιο ευαίσθητα από άλλα στον χρόνο που περνούν κοιτάζοντας μια οθόνη.

Αυτό, όμως, που ήδη γνωρίζουμε είναι ότι ο εγκέφαλος είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος στα ερεθίσματα, όπως αυτά που δημιουργούν οι οθόνες των iPads και smartphones, και ότι αν οι άνθρωποι περνούν υπερβολικά πολύ χρόνο με τα μέσα αυτά και λιγότερο χρόνο με άλλους ανθρώπους, π.χ. με τους γονείς στο τραπέζι του φαγητού, αυτό μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων.

«Δηλαδή, ένα παιδί που παίζει με τις μπιγιές στο τραπέζι, αντί με ένα παιχνίδι στο iPad, θα γίνει περισσότερο κοινωνικοποιημένος άνθρωπος;», θα αναρωτηθεί εύλογα κάποιος.

(συνέχεια)

Η καθηγήτρια σε θέματα σχέσεων και κοινωνικής συμπεριφοράς του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια Ozlem Ayduk, υποστηρίζει ότι ούτε τα παιδιά που κάθονται στο τραπέζι του φαγητού με ένα κανονικό βιβλίο ή με τις μπιγιές τους, ασχολούνται με τα άτομα που βρίσκονται γύρω τους. Όπως χαρακτηριστικά λέει, «Απαιτούνται μαθήματα σχετικά με τις ανθρώπινες αξίες προκειμένου να μάθουν τα παιδιά να συζητούν με τους ανθρώπους γύρω τους σε ένα γεύμα. Δεν έχει να κάνει με το αν θα ασχολούνται με κάτι ηλεκτρονικό ή μη ηλεκτρονικό».

Οι γονείς που δεν έχουν άλλη επιλογή από το να δώσουν στο παιδί το iPad, μπορούν τουλάχιστον να ελέγξουν το τι θα κάνει το παιδί με μία τέτοια συσκευή.

Ενδιαφέρον έχει η έρευνα που δημοσιεύτηκε πριν λίγο καιρό από βρετανική επιστημονική ομάδα, για τις ανάγκες της οποίας παρακολούθησαν 19,000 παιδιά στη Μεγάλη Βρετανία, τα οποία γεννήθηκαν μεταξύ 2000 και 2001. Αυτή έδειξε ότι αυτά που παρακολουθούσαν περισσότερες από 3 ώρες την ημέρα τηλεόραση, videos ή DVDs, έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν προβλήματα συναισθηματικά και κοινωνικά μέχρι τα 7 τους χρόνια, συγκριτικά με άλλα παιδιά. Η έρευνα αποκάλυψε, επίσης, ότι παιδιά που έπαιζαν με video games -συνήθως κατάλληλα για την ηλικία τους- για το ίδιο χρονικό διάστημα, δεν εμφάνισαν τέτοια συμπτώματα αρνητικής συμπεριφοράς.

Για να επανέλθουμε, λοιπόν, στην περίπτωση του εστιατορίου, αυτό ίσως που θα πρέπει να προβληματίσει τους γονείς δεν είναι τόσο το ότι τα παιδιά ασχολούνται με μία ηλεκτρονική συσκευή, αντί για άλλους ανθρώπους, αλλά το πώς ασχολούνται με την συσκευή αυτή.



Γιατί ούτε το να κάθονται βαριεστημένα και να κοιτάζουν το υπερπέραν είναι το επιθυμητό.

Η καθηγήτρια επιστημών, τεχνολογίας και κοινωνίας, από το Ινστιτούτο Τεχνολογίας της Μασαχουσέτης, Sherry Turkle, εξηγεί: Μέσω της συζήτησης με τους άλλους τα παιδιά μαθαίνουν να συνδιαλέγονται και με τον εαυτό τους αλλά και να περνούν χρόνο μόνα τους. Το να μάθει ένα παιδί να περνά χρόνο και μόνο του αποτελεί θεμέλιο λίθο της ανάπτυξής του, από μικρή ηλικία. Και δεν θέλετε τα παιδιά σας να χάσουν αυτό το «μάθημα» επειδή τα ηρεμείτε με μία ηλεκτρονική συσκευή.

Η Turkle έχει μιλήσει με αμέτρητους γονείς, έφηβους και παιδιά σχετικά με την χρήση των gadgets κατά την περίοδο της πρώιμης ανάπτυξης και, όπως λέει, φοβάται πως τα παιδιά που δεν μαθαίνουν στην αληθινή αλληλεπίδραση, η οποία συχνά μπορεί να έχει ελαττώματα και ατέλειες, θα καταλήξουν να πιστεύουν σε έναν κόσμο όπου οι τέλειες, γυαλιστερές οθόνες θα τους δίνουν μία λανθασμένη αίσθηση ακίνδυνης οικειότητας.

Τα παιδιά χρειάζεται να μάθουν να σκέφτονται χωρίς να εξαρτώνται από μία συσκευή. Χρειάζεται να μπορούν να εξερευνούν την φαντασία τους. Να συγκεντρώνουν το μυαλό τους και να γνωρίζουν ποιοι είναι. Έτσι ώστε μία μέρα να σχηματίσουν μία σχέση με έναν άλλον άνθρωπο, χωρίς τον πανικό της ενδεχόμενης μοναξιάς. Αν δεν μάθετε τα παιδιά σας να είναι και μόνο τους, το μόνο που θα μάθουν θα είναι το αίσθημα της μοναξιάς.

Πηγή: Blogs.NYTimes

## Μιλώντας στα παιδιά για την οικονομία

Σε μία περίοδο ακραίας οικονομικής κρίσης, δεν μπορεί καμία οικογένεια να αφήνει τα οικονομικά προβλήματα στο τραπέζι της κουζίνας. Οι φόβοι για τα στεγαστικά δάνεια, τα δίδακτρα σπουδών, και τα καθημερινά έξοδα, στοιχειώνουν πάρα πολλές οικογένειες.

Τα παιδιά προσαρμόζονται πολύ εύκολα. Όμως καταλαβαίνουν την ένταση στην οικογένεια, είτε αυτή προέρχεται από οικονομικές δυσκολίες, ή άλλα προβλήματα. Το 91% των παιδιών που συμμετείχαν σε μία μεγάλη έρευνα στην Αμερική το 2010, ανέφεραν ότι γνωρίζουν τότε οι γονείς τους βιώνουν άγχος, γιατί συνεχώς διαμαρτύρονται, παραπονιούνται και φωνάζουν. Επίσης η έρευνα διαπίστωσε ότι συχνά οι γονείς υποτιμούν το πόσο το δικό τους άγχος επηρεάζει τα παιδιά τους.

Σχεδόν το ήμισυ των εφήβων αισθάνονται λυπημένοι και το 38% αισθάνονται απογοητευμένοι, όταν καταλαβαίνουν ότι οι γονείς τους ανησυχούν. Και οι οικονομικές ανησυχίες μπορεί να έχουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις για τα νεότερα μέλη της οικογένειας. Όταν οι καιροί δυσκολεύουν, έδειξε η έρευνα, οι οικογένειες έχουν μία τάση υποχώρησης. Οι οικονομικές

δυσκολίες όπως να μην μπορείς να πληρώσεις τους λογαριασμούς, ή να πρέπει να μετακομίσεις στο σπίτι των γονέων σου, αυξάνει δραματικά το άγχος των γονέων. Το οποίο μεταφέρουν στα παιδιά ή απομονώνονται εντελώς. Χωρίς γονική υποστήριξη τα παιδιά δεν αντιδρούν σωστά, η απόδοσή τους στο σχολείο μειώνεται, προετοιμάζοντάς τα για οικονομικά προβλήματα στην ενήλικη ζωή. Όταν αρχίσει αυτός ο κύκλος, μπορεί να διαρκέσει για πολλές γενιές.

Σε μία πρόσφατη μελέτη, οι ειδικοί διαπίστωσαν ότι τα παιδιά των οποίων οι οικογένειες αντιμετώπισαν οικονομικές δυσκολίες στη διάρκεια της εφηβείας τους, όχι μόνο έγιναν οι ίδιοι γονείς νωρίτερα από ότι οι συνομήλικοί τους, αλλά αντιμετώπισαν τα δικά τους παιδιά πιο αυστηρά.

### Τι μπορείτε να κάνετε.

Ενώ η ανοικτή, ειλικρινής επικοινωνία ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά είναι το θεμέλιο για μια υγιή σχέση, οι γονείς δεν θα πρέπει να «φορτώνουν» υπερβολικά τα παιδιά τους.

Δείτε κάποιες καλές συμβουλές:

- ▲ Μιλήστε για τα προβλήματα, ανάλογα με την ηλικία. Αυτό που θα πείτε στο μικρότερο παιδί σας για τα οικονομικά προβλήματα

της οικογένειας, πρέπει να διαφέρει από αυτό που θα πείτε σε ένα έφηβο. Επειδή τα μικρά παιδιά μπορούν να ερμηνεύσουν την κατάσταση σαν πιο δύσκολη, από ότι είναι στην πραγματικότητα, να είστε σίγουροι ότι καθησυχάζετε τους φόβους τους. Τα μεγαλύτερα παιδιά, που έχουν εύκολη πρόσβαση στις ειδήσεις, μπορεί να θέλουν και να χρειάζονται να συζητήσουν, πως αυτά καταλαβαίνουν τα οικονομικά προβλήματα και τις επιπτώσεις τους στην οικογένεια.

- ▲ Προσέξτε πως διατυπώνετε τη σκέψη σας. Ο τρόπος που οι γονείς μιλούν για τις ανησυχίες τους για την οικονομική κατάσταση, επηρεάζει την ερμηνεία που θα δώσει το παιδί. Τα μικρότερα παιδιά, αν ακούσουν τους γονείς να λένε «πάμε για το φτωχοκομείο» μπορεί να το ερμηνεύσουν λέξη προς λέξη στην κυριολεξία! Μιλώντας στα παιδιά και ζητώντας τις σκέψεις τους και τις ιδέες τους θα τα βοηθήσετε να ξεκαθαρίσουν κάθε απορία, τυχόν παρεξήγηση, να ηρεμίσουν και να μειωθεί το άγχος τους.

- ▲ Χρησιμοποιήστε την οικονομική κρίση σαν μία ευκαιρία για να διαχειριστούν τα παιδιά σας τις προσδοκίες τους για τα υλικά πράγματα. Διδάξτε τους πως να χειρίζονται υπεύθυνα τα χρήματά τους, ίσως να δημιουργήσουν μόνα τους, ένα λογαριασμό ταμειευτηρίου,

με το χαρτζιλίκι τους και στη συνέχεια αφήστε τα να πληρώνουν για κάποιο μικρό αντικείμενο που θέλουν, όταν ψωνίζετε. Με τον τρόπο αυτό τα βοηθάτε να καταλάβουν τη σχέση μεταξύ των χρημάτων και των αντικειμένων, όπως επίσης ότι δεν θα πρέπει να περιμένουν ακριβά δώρα αυτή τη χρονιά. Εστιάζοντας στα θετικά και ιεραρχώντας τι είναι σημαντικό, οι σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους σας και η υγεία της οικογένειας, θα μειώσει τους φόβους τους και θα ενισχύσει τις αξίες της οικογένειας.

Δώστε προσοχή σε σημάδια άγχους των παιδιών σας. Παρακολουθήστε τυχόν αλλαγές στον ύπνο ή την όρεξη, αν έχουν εφιάλτες ή αποφεύγουν ορισμένες καταστάσεις ή άτομα. Δώστε το καλό

παράδειγμα για την ανακούφιση του άγχους. Πηγαίνετε όλοι μαζί μία βόλτα ή παίξτε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι μετά το δείπνο. Αυτές οι ανέξοδες δραστηριότητες όχι μόνο θα αποσπάσουν την προσοχή σας από τις ειδήσεις, αλλά θα κάνουν πιο δυνατό το δεσμό όλης της οικογένειας.



## Πως μπορεί να βοηθήσει ένας ψυχολόγος.

Εάν αισθάνεστε καταβεβλημένος, ψυχικά ή κουρασμένος, συμβουλευτείτε ένα ψυχολόγο, που μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε πώς να μιλήσετε με τα παιδιά σας για την οικονομία. Μπορεί με τη βοήθεια του να εντοπίσετε κάποια προβλήματα και στη συνέχεια να αναπτύξετε ένα σχέδιο δράσης για την αντιμετώπισή τους. Οι ψυχολόγοι χρησιμοποιούν μία ποικιλία από «θεραπείες» που βασίζονται σε στοιχεία/γεγονότα, για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να βελτιώσουν τη ζωή τους. Και χωρίς αμφιβολία θα βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους της οικογένειας και πώς να είναι ψυχολογικά υγιείς.

Πηγή : Paidorama.com

## 7 πάρκα και κήποι για να πάτε με τα παιδιά σας όταν έχει λιακάδα!

Μετά την αναποφασιστικότητα του καιρού, φαίνεται πως η άνοιξη έχει κάνει δυναμικά την εμφάνισή της. Ελπίζοντας, λοιπόν, ότι δεν θα μας εγκαταλείψει ξανά, σας προτείνουμε να χαρείτε τον ήλιο παρέα με τα παιδιά. Πάρκα, κήποι και άλση σας περιμένουν να απολαύσετε οικογενειακά την ανοιξιάτικη λιακάδα για βόλτα, πεζοπορία, παιχνίδια και, φυσικά, πολλή εξερεύνηση! Δείτε έξι καταπράσινους -και ιδανικούς για οικογένειες- προορισμούς δίπλα στην Αθήνα που ενδείκνυνται για μια κοντινή μίνι εκδρομή.

### Πολιτιστικό Πάρκο Κερατέας

Το Πολιτιστικό Πάρκο Κερατέας είναι ένας καταπράσινος, οργανωμένος χώρος μια ανάσα από την πρωτεύουσα. Σε μια έκταση 25000 στρεμμάτων μπορείτε να κάνετε βόλτες ανάμεσα σε πανέμορφα μονοπάτια και λίμνες ενώ δίπλα σας περνούν... ανενόχλητα δεκάδες ζωάκια! Παράλληλα, τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν σε κάποιο από τα εκπαιδευτικά προγράμματα που οργανώνονται κάθε σαββατοκύριακο.

### Πάρκο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Αντώνης Τρίτσης

Σε μια έκταση 1000 στρεμμάτων, το Πάρκο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης «Αντώνης Τρίτσης», αποτελεί μια ανάσα πρασίνου δίπλα στην Αθήνα. Είναι ένα από τα λίγα, εναπομείναντα πάρκα στην Αττική με τόσο σημαντική χλωρίδα και πανίδα, που το παιδί μπορεί να εξερευνησει στη βόλτα σας. Η πυκνή βλάστηση και οι τεχνητές λίμνες θα σας κάνουν να ξεφύγετε για λίγο από τον θόρυβο της πρωτεύουσας. Μόλις κουραστείτε, μπορείτε να απολαύσετε τον καφέ ή το φαγητό σας σε μια από τις δύο καφετέριες που διαθέτει το πάρκο. Εναλλακτικά, υπάρχει άπλετος χώρος για πικ-νικ αλλά και πολύ παιχνίδι.

### Βοτανικός Κήπος Διομήδους

Βρίσκεται στο Χαϊδάρι και είναι η ιδανική επιλογή για τους φυσιολάτρες! Το μοναδικό του οικοσύστημα, με αυτοφυή και καλλιεργούμενα είδη τον κάνει έναν από τους πιο ιδιαίτερους Βοτανικούς Κήπους σε ολόκληρο τον κόσμο. Αμέτρητα είδη φυτών και δέντρων, που πιθανόν να μην δείτε σε άλλο μέρος της Ελλάδας υπόσχονται να σας εντυπωσιάσουν ενώ δίπλα σε κάθε είδος υπάρχουν ειδικές ταμπέλες με τα ονόματά τους. Ευκαιρία, λοιπόν, να εξερευνησετε τη φύση παρέα με τα παιδιά. Οι καταπράσινες εκτάσεις του με τα αμέτρητα φυτά και δέντρα -εξωτικά και μη, συνηθισμένα και σπάνια- ενδείκνυνται για βόλτα, τρέξιμο και παιχνίδι! Ωστόσο, δεν επιτρέπονται τα ποδήλατα και οι μπάλες ενώ απαγορεύεται να κόβουμε τα λουλούδια. Ωράριο λειτουργίας: Καθημερινά 10.00-14.00 και σαββατοκύριακα 10.00-15.00.

### Αττικό Ζωολογικό Πάρκο

Από τη λίστα μας, φυσικά δεν θα μπορούσε να λείπει ο μοναδικός ζωολογικός κήπος της Αττικής. Το πάρκο φιλοξενεί αμέτρητα είδη ζώων: θηλαστικά, ερπετά, πουλιά, ενώ πολλά απ' αυτά είναι σίγουρο ότι θα σας καταπλήξουν. Ενδεικτικά, αναφέρουμε τα τσίτα, τους χιμπατζήδες, τις καμήλες και τους ρινόκερους, που φυσικά δεν συνηθίζουμε να βλέπουμε στην ελληνική φύση! Αν, λοιπόν, σας πείσαμε μπορείτε να επισκεφθείτε το πάρκο τις καθημερινές από τις 11.30 έως τις 15.30 μέχρι τις 26 Μαρτίου, και από τις 11.00 μέχρι τις 17.00 από τις 27 Μαρτίου.

### Άλσος Τατοΐου

Σε απόσταση 18 χιλιομέτρων από την Αθήνα, το Άλσος Τατοΐου θα σας ανταμείψει για τον... κόπο σας! Καταπράσινα τοπία, πανέμορφα μονοπάτια και επιβλητικά δέντρα «στολίζουν» έναν από τους ωραιότερους χώρους πρασίνου δίπλα στην Αθήνα. Το άλσος, αν και εγκαταλελειμμένο από την πολιτεία, επιβιώνει -αξιοθαύμαστα- μόνο του και μας προσφέρει ιδανικούς χώρους για πικ-νικ, ποδήλατο και ακούραστες βόλτες στη φύση με τα παιδιά. Παράλληλα, μπορείτε να περιπλανηθείτε ανάμεσα στα εντυπωσιακά παλιά εξοχικά ανάκτορα, που δεν παύουν ακόμα να είναι εντυπωσιακά. Το προτείνουμε ανεπιφύλακτα!

### Λόφος Φιλοπάππου

Αν δεν θέλετε να φύγετε από την Αθήνα, ο λόφος Φιλοπάππου είναι η πιο κοντινή επιλογή για μια καταπράσινη πεζοπορία! Φορέστε οικογενειακά τ' αθλητικά σας παπούτσια και θαυμάστε την αττική φύση. Στο τέλος, μπορείτε να κατηφορίσετε προς το κέντρο από τον τεζοδρομο της Διονυσίου Αρεοπαγείου. Αν τα παιδιά δεν διαμαρτύρονται, θα σας προτείναμε και ανάβαση μέχρι την Ακρόπολη...

### Ένα περιβόλι στη... Βάρη

Μπισοτάνια, φάρμες και κάθε είδους καλλιέργειες απαρτίζουν ένα από τα πιο ωραία περιβόλια της Αθήνας! Περιηγηθείτε οικογενειακά στους χώρους του και -γιατί όχι- πάρτε ιδέες για το πώς να φτιάξετε το δικό σας περιβόλι στον κήπο, την αυλή ή το μπαλκόνι σας. Τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν σε κάποιο από τα εκπαιδευτικά προγράμματα, που θα τα φέρουν κοντά με τη φύση.

Πηγή: www.Mama365.gr



## Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ


#### Συμπληρώστε την Ακροστοιχίδα του 1821..ποικίλης ύλης

1. Ε \_\_\_\_\_ Αυτοί εξεγέρθηκαν το 1821
2. Π \_\_\_\_\_ Επικρατεί στις μέρες μας στην Ειδομένη
3. Α \_\_\_\_\_ Το μικρό όνομα του Πρωθυπουργού της Ελλάδος
4. Ν \_\_\_\_\_ .... ο Τουρκοφάγος
5. Α \_\_\_\_\_ Θα την γιορτάσουμε σε λίγες βδομάδες
6. Σ \_\_\_\_\_ Το επίθετο του μεγάλου Εθνικού μας ποιητή
7. Τ \_\_\_\_\_ τη χρησιμοποιούμε για να φουσκώσουμε μπάλες και λάστιχα
8. Α \_\_\_\_\_ «Ένα όμορφο αμάξι με δυο ..... ♪ »
9. Σ \_\_\_\_\_ Ποταμός της Γαλλίας
10. Η \_\_\_\_\_ Οδηγός αρχαίου άρματος

Χρήστος, 14,5 ετών

Λύσεις: Έλληνες, Προσφυγικό, Αλέξης, Νικητράς, Ανόστη, Σοχολί, Τρόπια, Δόξα, Σικουλάς, Νίχο, Ζέφυρος, Ζεστός

#### Συμπληρώστε τις λεξούλες που λείπουν από το ποίημα

Έχω ένα φίλο μικρό  Χ \_\_\_\_\_ και γελαστό που

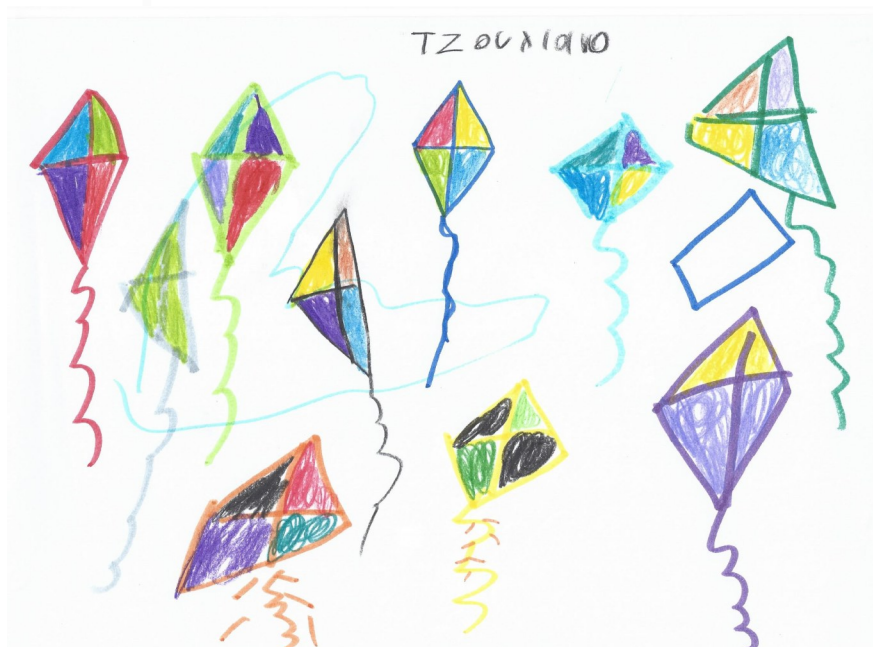
ήρθε σαν  ζέφυρος ζεστός και φώτισε τότε



Ο \_\_\_\_\_ ΟΥ \_\_\_\_\_



Δεν σε πιστεύω ό,τι  
κι αν λες.  
Δεν σε πιστεύω,  
Ψ \_\_\_\_\_ λες





## «ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ»

### ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

#### ΠΟΙΟΙ ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΑΠΡΙΛΙΟ

Τον Απρίλιο γιορτάζει ο Λεωνίδας στις 15/4, οι Γιώργιδες στις 23/4 και ο Ιάκωβος.

Αντρέας ΣΤ Δημοτικού

#### ΟΙ ΣΤΟΛΕΣ ΜΟΥ!!!!

Οι στολές μου αρέσουν και τις αγαπώ πολύ. Αύριο που θα φορέσω μια από αυτές θα είμαι πολύ χαρούμενος γιατί τόσες μέρες περίμενα αυτή τη στιγμή. Ωσπου ήρθε και εγώ θα ξεχωρίσω από όλους αλλά και οι άλλοι θα είναι όμορφοι. Κατά τη γνώμη μου νομίζω πως όλοι πρέπει να ξεχωρίζουν και όλοι να έχουν χαρά όπως και εγώ.. Καλές απόκριες σε όλους!!!

Νταρτανιάν - Νίκος Ρ., 8 ετών



(υποδοχής ξενοδοχείου) και το καλούμε σε περίπτωση ανάγκης από το τηλέφωνο του δωματίου.

5. Σε εξωτερικούς χώρους (βόλτες, μουσεία κτλ) προσέχουμε να είμαστε πάντα μαζί με τους συμμαθητές μας και τους συνοδούς καθηγητές μας ώστε να μην μπερδευτούμε με κάποιο άλλο σχολείο. Σε περίπτωση που χαθούμε θα είναι καλό να έχουμε προνοήσει και να έχουμε το κινητό κάποιου από τους συνοδούς καθηγητές μου.
6. Προσέχουμε τί τρώμε και τί πίνουμε. Δεν δεχόμαστε σε καμία περίπτωση να πιούμε αλκοολ και αν κάποιος μας πιέσει ζητάμε βοήθεια.
7. Προσέχουμε τα προσωπικά μας αντικείμενα (πορτοφόλι, κινητό, φωτογραφική μηχανή) και ποτέ δεν αφήνουμε τα λεφτά μας στο δωμάτιό μας.
8. Ακούμε και ακολουθούμε τις οδηγίες των καθηγητών μας και δεν παρασυρόμαστε από τους συμμαθητές μας που θέλουν να κάνουν παράτολμα πράγματα.

Στέλιος, Α' Λυκείου  
Κών/νος Β' Γυμνασίου

#### ΤΟ ΠΑΡΤΥ ΤΗΣ ΑΠΟΚΡΙΑΣ!!

Όταν ήταν Σάββατο πήγα το απόγευμα στο σχολείο για το πάρτυ. Ήταν ωραία. Έπαιξα με τους φίλους μου, έφαγα και ήπια coca-cola. Πέρασα τέλεια στο πάρτυ και όταν τελείωσε έφυγα και πήγα σπίτι μου.

Άγγελος, 10 ετών

### ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ..

#### ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ ΣΤΙΣ 3 ΗΜΕΡΕΣ 5 ΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ Η ΤΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ

1. Σεβόμαστε την περιουσία του ξενοδοχείου και προσπαθούμε να μην κάνουμε ζημιές, αλλιώς θα πρέπει να πληρώσουμε αποζημίωση
2. Προσέχουμε το bullying (δηλ να μας τρομοκρατούν και να μας λένε με άσχημα ονόματα), ζητώντας τη βοήθεια από του καθηγητές-συνοδούς
3. Στο δωμάτιο του ξενοδοχείου μέσα (το οποίο μοιραζόμαστε με άλλα παιδιά του ίδιου φύλλου), προσέχουμε τον ιδιωτικό μας χώρο και την προσωπική μας υγιεινή. Ντυνόμαστε/γδυνόμαστε μόνο στο μπάνιο μόνοι μας.
4. Μαθαίνουμε το τηλέφωνο της Reception

### ΠΑΡΑΜΥΘΟΪΣΤΟΡΙΕΣ..

#### Ο ΠΙΠ ΜΕ ΤΟΝ ΜΠΟΜΠ

Μια φορά και έναν καιρό ήταν ένας εξωγήινος στον πλανήτη λασπούπολη μέναν εξωγήινο σκύλο τον Μπομπ και το αφεντικό του τον μαύρο Πίπ. Ο Μπομπ ήταν πολύ σκανταλιάρης και ο μαύρος Πίπ τον παραμόνευε να δει τί βλακείες θα κάνει. Δάγκωνε τον καναπέ, έριχνε κάτω την κατσαρόλα με τη φακή και δεν του άρεσαν τα λαχανικά. Ωσπου μια μέρα βρήκες έναν βοηθό τον Χαρτίκιους για να τον βοηθήσει στο πρόβλημα του Μπομπ. Ο Χαρτίκιους έδινε στον Μπομπ συνέχεια ηρεμιστικό και του αγόρασε τον κύριο Ντομάτο, ένα παιχνίδι για να παίζει το σκυλί αντί με την κατσαρόλα. Ο Μπομπ όμως έπαιρνε το παιχνίδι και το πέταγε στην κατσαρόλα! Τελικά δεν έμαθε ποτέ να μην κάνει σκανταλιές!

Γιώργος Μ., Δ' Δημοτικού

ΥΓ: ...και έκαψε και το σπίτι

(συνέχεια)



## «ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ»

### ΜΙΑ ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΗ ΠΙΤΣΑΡΙΑ (FIVE NIGHTS AT FREDDYS 2!!)

12:00 η ώρα τη νύχτα. Ήμουν σε μια πίτσαρία που είχε κάτι παράξενο. Όταν ήταν 2:00 η ώρα κοίταξα σε μια κάμερα και είδα μια φάτσα! Είχε ένα καπέλο, 2 αυτιά, μουσούδα και ήταν ρομπότ αρκούδα! Το όνομά του ήταν Φρέντυ. Εκεί είχε κι άλλους χαρακτήρες. Αυτοί ήταν : η Τσίκα, ο Μπάνι, ο Τοϊ Φόξι και η Φόξι, ο Μπάλομ Μπόις, ο Πάπετ, ο Τοϊ Φρέντι καφέ χρώμα, η Τοϊ Τσίκα, ο Τοϊ Μπάνι και ο Τοϊ Φρέντι κίτρινο χρώμα. Μετά πήγε η Τσίκα να μου επιτεθεί αλλά εγώ ο Στέλιος, έβαλα μια μάσκα του Φρέντι η οποία με βοήθησε να μη με αναγνωρίσει και έτσι η Τσίκα έφυγε. Στη

συνέχεια ο Πάπετ που κρυβόταν στο κουτί του, πήγε να το ανοίξει αλλά εγώ πάτησα ένα κουμπί και δεν το άνοιξε. Αργότερα γύρω στις 4 η ώρα εμφανίστηκε ο Μπάλομ Μπόις και φόρεσα τη μάσκα του Φρέντι γρήγορα και δεν με είδε. Πήγε 5:00 η ώρα, είπα «γιούπι» γιατί αν πάει 6:00 η ώρα και δε μου επιτεθούν θα νικήσω. Ξαφνικά παρατήρησα κάτι. Ο Πάπετ είχε βγει από το κουτί του! Εγώ έβαλα τις φωνές, πήγα κάπου να κρυφτώ και όταν πήγε ο Πάπετ να μου επιτεθεί πήγε 6:00 η ώρα! Νίκησα και είπα «Τέλεια, φανταστικά!!» Στο τέλος, έφαγα και μια πίτσα στην πίτσαρία του Φρέντι!!

THE END  
Στέλιος, 7,5 ετών

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ για τους μικρούς και μεγάλους φίλους

### Athens Science Festival

5-10 Απριλίου 2016, Τεχνόπολη Δήμου Αθηνών

50 ομιλίες, 25 workshop και σεμινάρια ενηλίκων, 30 εργαστήρια για παιδιά, 8 θεατρικές παραστάσεις, 7 βραδινά show, 2 αστροβραδιές και πολλές προβολές ταινιών.. Για περισσότερες πληροφορίες και το αναλυτικό πρόγραμμα <http://www.athens-science-festival.gr/en/>

## Προσέγγιση

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αλεξάνδρου Στράτος  
Βουρλιόγκα Βασιλική  
Κοκμοτός Παναγιώτης  
Μαρτίνης Γιάννης

Επιμέλεια: Μάντη Ειρήνη



### ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος,  
Μπουρικό Μαρία  
Χρήστος, 14,5 ετών

Γιώργος, Δ' Δημ  
Στέλιος, 7,5 ετών

Αντρέας, 12 ετών  
Νίκος, 8 ετών  
Άγγελος, 10 ετών  
Στέλιο Α' Λυκείου