

Χανιώτικα νέα

Ειδική έκδοση - αφιέρωμα

Παιδικός Κόσμος



» Ακονίζοντας
την ενσυναίσθηση





Χανιώτικα νέα

ΙΔΡΥΤΗΣ: Γιάννης Ε. Γαρεδάκης

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:
ΧΑΝΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ - ΕΚΤΥΠΩΤΙΚΗ Α.Ε.

ΕΚΔΟΤΗΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:
Παρασκευάς Ν. Περάκης

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ - ΑΦΙΕΡΩΜΑ
Παιδικός Κόσμος

ΡΕΠΟΡΤΑΖ:
Δημήτρης Μαριδάκης,
Νικολέτα Βρέκα,
Βασιλική Τωμαδάκη

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:
Δέσποινα Βάλλα
Αρτεμης Αρχοντάκης

ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ:
Χριστίνα Κουμαδωράκη

ΠΙΣΤΕΣ:
Hussein Rajaiftikhar
Γιάννης Περάκης
Γιώργος Στεφανάκης

ΣΥΝΤΑΞΗ:
Εμπορικό Κέντρο "Ερμής" (Μπουνιαλή)
Τηλ. 2821051003 - 6,
Fax 2821051007
e-mail:
info@haniotika-nea.gr



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ:
Εύα Κουμή
Τηλ.: 2821070.563 - 6,
FAX: 2821091900

ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΚΔΟΣΗ:

Κυριάκος Βασιλομανωλάκης,
Μάρω Θεοδωράκη,
Μυρτώ Κοντομυτάκη,
Μάριος Ιωαννίδης,
Αργυρώ Μουντάκη,
Όλγα Καραγιάννη,
Γκλόρια Κωνσταντουδάκη,
Χρυσή Κατερουδάκη,
Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός,
Ελληνικός Ορειβατικός
Σύλλογος
Πρόσκοποι Δυτικής Κρήτης
Φιλοζωικός Σύλλογος
"Η προστασία των ζώων"



Περιεχόμενα

«Τι θα γίνω όταν μεγαλώσω...»
» Συμπολίτες μας μοιράζονται
μαζί μας τα παιδικά όνειρα
που είχαν μικροί

ΣΕΛ. 4-6

Ασκήσεις εν- συναίσθησης

»...για γονείς, εκπαιδευτικούς,
μαθητές και τον Υπουργό Παιδείας

ΣΕΛ 7

Δύσφαγο παιδί S.O.S.

ΣΕΛ. 8

**Πώς μιλάμε στα παιδιά
για τον πόλεμο;**

ΣΕΛ. 9

**Πώς να ενισχύσετε την ομιλία
του μωρού σας!**

ΣΕΛ. 10

Παιδικό βιβλίο και ενσυναίσθηση

ΣΕΛ.11

**Εκπαιδευτικά προγράμματα
Μουσείο Τυπογραφίας**

ΣΕΛ. 12-13

**Καλλιεργώντας
την ενσυναίσθηση μέσα
από τη σχέση με τα ζώα**

ΣΕΛ.14-15

Γνωρίζοντας τους προσκόπους

ΣΕΛ. 16-17

Η σημασία των Α' Βοηθειών

ΣΕΛ.18-19

**Η εκπαιδευτική διάσταση
στα επιτραπέζια παιχνίδια**

ΣΕΛ.20-21

**Επαφή με τη φύση μέσα από τον
Ορειβατικό Σύλλογο**

ΣΕΛ. 22-23

**Ο δεκάλογος
της ενσυναίσθησης**

ΣΕΛ. 23

Ένα... παραμυθένιο ποδήλατο

ΣΕΛ. 24

editorial

Το πιο μεγάλο παιδικό χάρισμα

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ ΠΕΡΑΚΗΣ

Μπορεί να δει κανείς έναν ουρανό με αστέρια και ήλιο μαζί; Μπορεί να ταξιδέψει με χάρτινα αεροπλάνα στο φεγγάρι; Να ανέβει πάνω σε ένα σύννεφο και να γυρίσει τον κόσμο όλο, να πετάξει μαζί με τα πουλιά και να συναντήσει όλους τους αγαπημένους του ήρωες σε απίθανες περιπέτειες; Να κατακτήσει τον κόσμο και να αγγίξει το... άπιαστο;

Όλα αυτά είναι εφικτά· αρκεί να είσαι παιδί. Ένα παιδί που φαντάζεται, που κλείνει τα μάτια κι ονειρεύεται, πλάθει κόσμους χωρίς τα ανυπέρβλητα εμπόδια και τις κακοτοπιές της πραγματικότητας.

Κι είναι τούτο το χάρισμα των παιδιών το πιο αξιόσηλο. Είναι ίσως η πιο σημαντική απώλεια κατά τη μετάβαση στην ενήλικη ζωή. Η χαμένη αθωότητα μιας περιόδου κατά την οποία σμιλεύεται ο χαρακτήρας και μαζί του η ικανότητά μας να κοιτάμε πέρα από τον εαυτό μας· η ενσυναίσθηση.

Μια συζήτηση γύρω από την έννοια αυτή με την καλή φίλη της εφημερίδας μας, τη Μάρω Θεοδωράκη, γέννησε την ιδέα για μια έκδοση αφιερωμένη στο παιδί, με αφορμή την 20η Νοεμβρίου.

Κι αυτό γιατί η 20η Νοέμβρη είναι μια ξεχωριστή μέρα για τα παιδιά. Το 1954, θεσπίστηκε να γιορ-

τάζεται την ημερομηνία αυτή η Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού, με στόχο την προώθηση της διεθνούς συντροφικότητας, της ευαισθητοποίησης των παιδιών παγκοσμίως και της βελτίωσης της ευημερίας τους. Την ίδια μέρα, το 1959, η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ υιοθέτησε τη Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του Παιδιού, ενώ το 1989 τη Σύμβαση για τα Δικαιώματά του.

Από το 1990, η Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού σηματοδοτεί επίσης την επέτειο της ημερομηνίας κατά την οποία η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ υιοθέτησε τόσο τη Διακήρυξη, όσο και τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού.

Στις μέρες μας φαντάζει πιο επιτακτική από ποτέ η ανάγκη, η υποχρέωση να προστατέψουμε το κάθε παιδί και πρώτα και κύρια να μην του στερήσουμε το δικαίωμα να πλάθει κόσμους.

Γιατί στα συντρίμια της Γάζας και του Κιέβου, στους προσφυγικούς καταυλισμούς της Σάμου κι όπου γης, σε κάθε "γωνιά" του πλανήτη που μαίνονται συγκρούσεις, υπάρχουν παιδικά όνειρα που αντιστέκονται στον εφιάλτη της πραγματικότητας.

Σε αυτά τα παιδιά, να έχουμε τον νου μας...



Μουσείο Τυπογραφίας
Γιάννη & Ελένης Γαρεδάκη
Βιοτεχνικό Πάρκο, κτίριο 1303,
Σούδα, Χανιά, Κρήτη
www.typography-museum.gr

Ωράριο:
Ανοιχτό για το κοινό
από Δευτέρα έως
Παρασκευή, 12μμ-3μμ,
λόγω εκπαιδευτικών
προγραμμάτων & Σάββατο
10μμ-3μμ. Κυριακή κλειστά.
Επίσκεψη πάντα
με εγνάγνηο.

Παρακαλούμε επικοινωνήστε
πριν την επίσκεψη:



+30.28210.80090



info@typography-museum.gr



Μουσείο Τυπογραφίας /
Museum of Typography



ΜΑΡΩ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗ:

«Αγάπη άνευ όρων στα παιδιά...»

Άνθρωπος των γραμμάτων και των τεχνών, μέλος της μεγάλης καλλιτεχνικής οικογένειας των Θεοδωράκηδων, η Μάρω Θεοδωράκη ξεχωρίζει για τις πολλές πτυχές του έργου της και ιδιαίτερα για την αφοσίωση της στα παιδιά.

Η ίδια, άλλωστε, είχε την ιδέα για μια ειδική έκδοση στα "Χανιώτικα νέα", με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Παιδιού, με έμφαση στην έννοια της ενσυναίσθησης.

Η ιδέα αυτή αποτέλεσε και αφορμή για μια ενδιαφέρουσα συζήτηση.

Μια νέα δημιουργία σας παρουσιάστηκε αυτές τις ημέρες, τα «Μουσικά Ερεθίσματα για βρέφη». Πόσο σημαντική είναι η μουσική παιδεία στη διαμόρφωση του χαρακτήρα του ανθρώπου;

Η μουσική επηρεάζει κάθε στάδιο της ζωής μας και ιδιαίτερα το εμβρυϊκό. Γεννιόμαστε με τη μουσική μέσα μας, ενώ το πρώτο αισθητήριο όργανο που διαμορφώνεται κατά την περίοδο της κύησης είναι το αυτί. Η μουσική αναμφισβήτητα καλλιεργεί δεξιότητες και ενισχύει το πνευματικό – νοητικό πεδίο κάθε ανθρώπου. Τα "Μουσικά ερεθίσματα για βρέφη" είναι ένα πρότυπο μουσικό εργαστήριο μέσα από το οποίο ο γονιός, ο θεραπευτής, ο φροντιστής, ο βρεφονηπιοκόμος θα αντλήσει δημιουργικές δράσεις με εφαλτήριο το καθημερινό περιβάλλον των παιδιών. Κάθε δράση συνοδεύεται από ένα μουσικό ερέθισμα, μια μουσική πρόταση που συνέθεσα ειδικά γι' αυτό.

Ξεπερνάτε τις 50 εκδόσεις γύρω από το παιδί. Πέρα από το προσωπικό ενδιαφέρον για το θέμα, πιστεύετε ότι υπήρχε κι ένα κενό στην ελληνική βιβλιογραφία που έπρεπε να καλυφθεί; Υπό την έννοια ότι στα έργα σας βλέπουμε μια ιδιαίτερη έμφαση στα συναισθήματα.

Με την παρούσα έκδοση συμπληρώνω φέτος τους 60 τίτλους βιβλίων! Γράφω από το 1999 με άξονα το παιδί και τις ανάγκες του· τις συναισθηματικές σίγουρα ανάγκες και ανησυχίες του. Κάθε μου ιστορία προβάλλει ένα μήνυμα, δί-

ως όμως να σηκώνει το δάχτυλο. Δεν θέλω να είμαι διδακτική. Θέλω να είμαι δίπλα στο παιδί σαν μια καλή φίλη που του διηγείται μια ιστορία. Κάθε μου ιστορία προβάλλει αξίες όπως είναι η αλληλεγγύη, ο σεβασμός στον συνάνθρωπο, η εγκάρδιότητα κ.α. Κάθε μου ιστορία ακουμπάει την ενσυναίσθηση.

Από τις σελίδες του βιβλίου, το έργο σας περνά και στη θεατρική σκηνή. «Τα σ' αγαπώ του κόσμου» είναι μια παράσταση που αγκαλιάζει η Αθήνα αυτές τις μέρες, και βασίζεται στη σειρά των βιβλίων «Σ' αγαπώ». Τι μηνύματα επιχειρεί να περάσει αυτή η παράσταση;

Είναι πολλά τα μηνύματα, με κεντρικό άξονα την Αγάπη. Μια τόσο βαθιά έννοια που οφείλουμε να δίνουμε απλόχερα στα παιδιά μας από τη στιγμή που τα φέρνουμε στον κόσμο. Κάθε σ' αγαπώ χτίζεται μέσα στην ενσυναίσθηση, στη στοργή και στη φροντίδα. Με το βλέμμα στην παιδική ψυχή γεννήθηκε αυτή η παράσταση που εμπνέεται από σκηνές της καθημερινότητας, από όνειρα, από ανάγκη για τρυφερότητα, από καλοσύνη. Την αγάπη μπορούμε να τη γιορτάζουμε κάθε στιγμή!

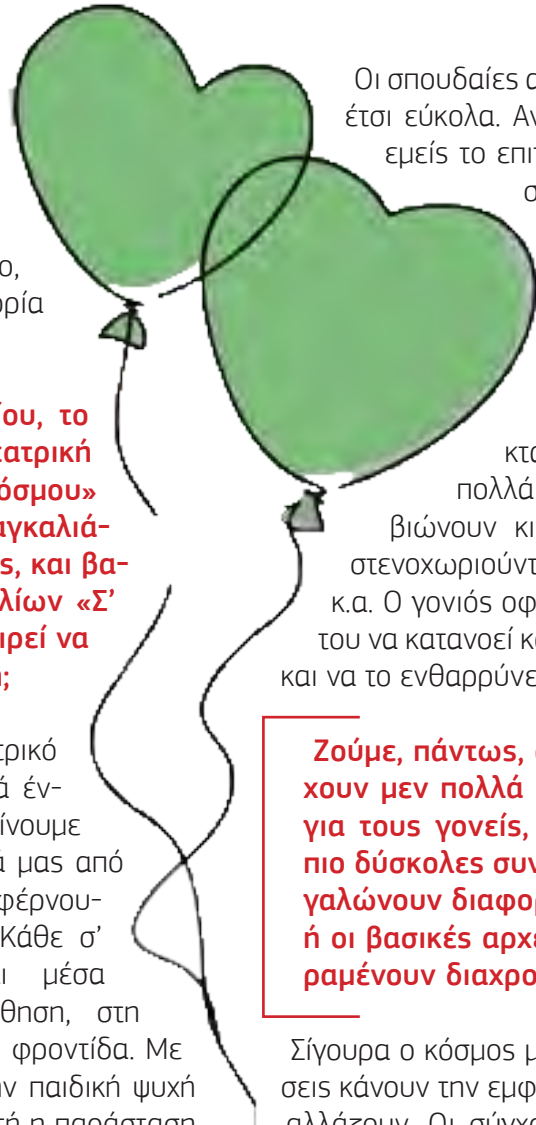
Η δομή της σύγχρονης οικογένειας, οι πολλοί ρόλοι γονιών αλλά και παιδιών, τι περιθώρια αφήνουν για να ακουστεί το «σ' αγαπώ» σήμερα, μέσα στα σπίτια; Χάνεται κι αυτό μέσα σε όλα όσα θεωρούνται δεδομένα;

Ολοκληρώνοντας, έχει μεγάλο ενδιαφέρον να μάθουμε τις πιο δυνατές αναμνήσεις από τα παιδικά χρόνια ενός ανθρώπου που μεγάλωσε στη μεγάλη καλλιτεχνική οικογένεια των Θεοδωράκηδων.

Μεγάλωσα μέσα στην ποίηση, στη μουσική και στη δημοσιογραφία. Κάθε στίχος του πατέρα μου με έχει σημαδέψει. Κάθε τραγούδι του θείου μου με έχει καθορίσει. Ευλογία πάνω από όλα! Τυχερή που επέλεξα και επαγγελματικά να συμπορευθώ με τη μουσική και τη μουσική διδασκαλία. Θυμάμαι εμένα και τον αδερφό μου μικρά παιδιά, τη χαρά μας όταν πηγαίναμε στις συναυλίες του θείου μου του Μίκη. Κάθε συναυλία ήταν γιορτή. Όπως θυμάμαι και τον πατέρα μου όταν τραγουδούσε με συγκινητικό τρόπο τα ριζίτικα στον κήπο του Γαλατά. Πολύς οι μνήμες!



Παρασκευάς Περάκης





Όταν μεγαλώσω θα γίνω γιατρός, ηθοποιός, τραγουδιστής· όταν μεγαλώσω θα σώσω τον κόσμο, θα γίνω αστροναύτης να φτάσω στο φεγγάρι, θα ταξιδέψω παντού! Πόσα και πόσα παιδιά έχουν πει, ονειρευτεί και κάποια έχουν κάνει πραγματικότητα αυτά τα παιδικά όνειρα!

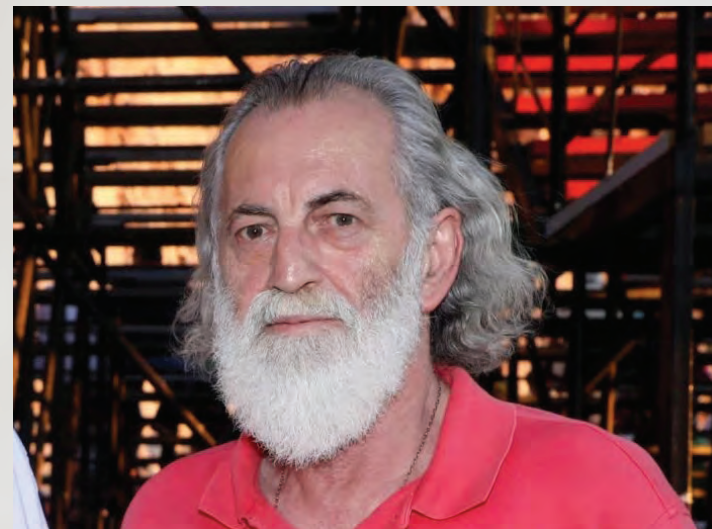
Κάμποσα χρόνια μετά, δέκα Χανιώτες και Χανιώτισσες ταξιδεύουν πίσω στον χρόνο και τις αναμνήσεις, εκεί που τα μεγαλόπνοα όνειρα για το μέλλον άλλαξαν συχνά, κρατώντας όμως γερά το παιδικό τους πείσμα, και απαντούν στα "Χανιώτικα νέα" το γνωστό σε όλους μας «τι θα γίνω όταν μεγαλώσω».

«Τι θα γίνω όταν μεγαλώσω...»

■ Συμπολίτες μας που ξεχωρίζουν σήμερα με τη δουλειά τους, μοιράζονται μαζί μας τα παιδικά τους όνειρα

Μιχάλης Αεράκης, ηθοποιός:
«Να παίζω ποδόσφαιρο σε ομάδα...»

«Τα χρόνια εκείνα που μεγάλωσα, όπως και το μέρος που μεγάλωσα, στα ορεινά Ανώγεια, σε πολύ δύσκολες κοινωνικές και κυρίως οικονομικές συνθήκες, η σκέψη και το όνειρο των μικρών παιδιών ήταν πολύ περιορισμένα. Ούτε το χρώμα της θάλασσας δεν γνωρίζαμε ποιο ήταν· προσπαθούσε ο καθένας, μέσα από τον μικρόκοσμο του να φανταστεί τι γίνεται έξω από τα πολύ στενά γεωγραφικά όρια που βρισκόταν. Ζούσαμε την καθημερινότητά μας βοηθώντας τους πατεράδες μας που είχαν τα πρόβατα στο βουνό. Το μόνο που μου άρεσε και παίζαμε ως μικρά παιδιά ήταν το ποδόσφαιρο. Επειδή ήμουνα καλός ποδοσφαιριστής, το όνειρό μου έφτανε μέχρι και το να παίζω σε κάποια ομάδα. Κάτι που κατάφερα όταν μετακομίσαμε στο Ηράκλειο, σε ηλικία 12 ετών, καθώς έπαιξα στον Εθνικό και στον ΟΦΗ. Ενώ η υποκριτική μπήκε πολύ καιρό μετά στη ζωή μου, θυμάμαι από μικρός να φτιάχνω φιγούρες του Καραγκιόζη και να δίνω αυτοσχεδιαστικές "παραστάσεις" σε συνομήλικούς μου με εισιτήριο μία πατάτα ή ένα αυγό! Κι από ό,τι φαίνεται ήμουνα καλός, γιατί ενώ υπήρχαν κι άλλοι, είχα τη μεγαλύτερη "πελατεία". Τότε, μιας και το ανταλλακτικό εμπόριο ήταν στη ζωή μας, δίναμε ένα αυγό για να πάρουμε ένα πα-



γωτό χωνάκι από ένα μικρό ζαχαροπλαστείο που εισήγαγε στα Ανώγεια την πρωτόγνωρη κατασκευή παγωτού. Αυτή ήταν κι η μόνη μας έγνοια! Τα μεγάλα όνειρα και ταξίδια του μυαλού, δυστυχώς στη δική μου περίπτωση, δεν υπήρχαν ακόμη...

Αντώνης Κρασουδάκης, νευροχειρουργός:
«Καλώς το γιατρό!»

Ο θείος Παύλος ήταν ο μεγάλος αδελφός της μητέρας μου. Αυτός ήταν ο σπουδαγμένος μιας και είχε τελειώσει την Ανωτάτη Εμπορική. Ζούσε στην Αθήνα και ερχόταν σπάνια σπίτι μας για να δει την αδελφή του και τη μητέρα του.

Όποτε με έβλεπε μου έλεγε «καλώς το γιατρό» κι εγώ ψιλοκαμάρωνα στα 5 μου χρόνια. Λέγε-λέγε το έμαθε η γειτονιά και όταν έμπαινα στον φούρνο του Μπάτση, ο κύριος Γιώργος με υποδεχόταν λέγοντας «καλώς το γιατρό» κι εγώ ψιλοκαμάρωνα και στα 7 μου χρόνια.

Λέγε-λέγε, έδωσα Πανελλήνιες κι όταν βγήκαν τα αποτελέσματα ο θείος Παύλος πήρε τηλέφωνο από την Αθήνα ζητώντας "το Υγειονομικό" από τη μάνα μου, η οποία αφού άργησε να καταλάβει ότι πέρασα στην Ιατρική, άρχισε να χορεύει γύρω από το τραπέζι. Κι εγώ ψιλοκαμάρωνα και στα 18 μου χρόνια.

Λίγα χρόνια αργότερα διάβασα τον "Νευρομάντη" του Γουίλιαμ Γκίμπσον και μου μπήκε η παράλογη ιδέα να χαρτογραφήσω το Δικτυωτό Σχηματισμό του Εγκεφάλου. Έτσι έγινα Νευροχειρουργός. Ο Δικτυωτός Σχηματισμός παραμένει κατά το πλείστον αχαρτογράφητος...





Εμμανουέλα Κατζουράκη, πρωταθλήτρια σκοποβολής: «Ήθελα να βοηθάω τον κόσμο»

Όταν ήμουν μικρή θυμάμαι πως έλεγα ότι θέλω να γίνω δικηγόρος. Επηρεασμένη σίγουρα από διάφορες δικηγορικές σειρές και θεωρώντας πως “οι δικηγόρινες ντύνονται πολύ ωραία”, όπως έλεγα συχνά, ήταν από τα πρώτα επαγγέλματα που θυμάμαι ότι με ενδιέφεραν μεγαλύτεροντας. Το εγκατέλειψα αρκετά γρήγορα, στο Δημοτικό, καθώς έβλεπα πως με “τραβάνε” οι θετικές επιστήμες. Όσο τις γνώριζα, τόσο καταλάβαινα πως αυτές ήθελα να ακολουθήσω.

Από αρκετά νωρίς ήξερα ότι ήθελα να ασχοληθώ με τη θεραπεία ασθενειών. Δεν ήμουν σίγουρη τι ακριβώς ήθελα να κάνω, απλά ήξερα ότι θέλω να βοηθήσω κόσμο με αυτόν τον τρόπο. Μεγαλώνοντας, κατάλαβα



ότι θέλω να μπω σε εργαστήριο, να μην είμαι τόσο κοντά στον ασθενή, αλλά να ασχοληθώ με την έρευνα. Κάποια στιγμή “συνάντησα” τη φαρμακευτική και αποφάσισα να σπουδάσω πάνω σε αυτή. Τώρα, μετά από

κάποια χρόνια που διαβάζω το αντικείμενο, ξέρω ότι έκανα τη σωστή επιλογή.

Η σκοποβολή ήρθε αργότερα, δεν είχα ακριβώς στα σχέδιά μου “να ρίχνω” επαγγελματικά. Μπορώ να πω πως προέκυψε με τα χρόνια. Είμαι πάντως πολύ χαρούμενη που τη βρήκα και είναι κάτι που με γεμίζει πολύ!

Δανάη Λουκάκη, ηθοποιός: «“Έκπληξη” η απόφασή μου να γίνω ηθοποιός»



Όταν ήμουνα μικρή, επειδή έκανα αθλητισμό και συγκεκριμένα κολύμβηση, ήθελα να γίνω προπονήτρια κολύμβησης ή, μιας κι ήμουνα πολύ καλή μαθήτρια, φιλόλογος. Τελικά έγινα φιλόλογος αλλά της αγγλικής γλώσσας, κάτι που φυσικά δεν ακολούθησα. Κάπου στη Γ΄ Γυμνασίου αποφάσισα ότι θέλω να γίνω ηθοποιός, αν και από μικρή ήμουν πολύ ντροπαλό κορίτσι. Οι γονείς μου σίγουρα εξεπλάγησαν όταν τους ανακοίνωσα ότι θα γίνω ηθοποιός, γιατί η μόνη σχέση κι επαφή με τον χώρο ήταν οι ταινίες που παρακολουθούσαμε στο σινεμά με την οικογένειά μου. Πιστεύω τότε δεν το σπουδαιολόγησαν και σκέφτηκαν θα της περάσει... ενώ εμένα, βέβαια, δεν μου πέρασε!

Μαρία Τζομπανάκη, ηθοποιός: Από γιατρός... ηθοποιός!

Ήθελα να γίνω παιδίατρος... χειρουργός! Και μάλιστα για άπορα παιδιά. Οι γονείς μου θεωρούσαν πως θα περάσω όλα μου τα νιάτα στα θρανία και θα “έχανα” την ευκαιρία να έχω προσωπική ζωή και οικογένεια. Με είχε φοβηθεί το μάτι τους με την επιμονή μου. Ήμουν και πάρα πολύ καλή μαθήτρια, έτσι, έστρεψαν την προσοχή μου στη Νομική, την οποία δεν τελείωσα. Έγινα ηθοποιός. Μη ρωτάτε τη γέφυρα ανάμεσα στο “γιατρός” κι “ηθοποιός”, είναι μεγάλη ιστορία. Θέλω να πιστεύω πως ο τρόπος που εξέλιξα την τέχνη μου έχει την αξία του βαλσάμου στην ανθρώπινη καρδιά...

Άλλωστε, έχουμε καθημερινά ευκαιρίες να βοηθάμε παιδιά που το χρειάζονται,



μικρά και μεγάλα. Δεν είναι απαραίτητο να γίνει κανείς γιατρός· απλά να συμπονά τον συνάνθρωπό του!

Αντώνης Ροκάκης, επιχειρηματίας: «Δεν πρόδωσα ποτέ τις μεγάλες μου αγάπες»

Γεννήθηκα και μεγάλωσα σε μια πολύτεκνη οικογένεια της Κισσάμου. Ως συνηθισμένο παιδί της επαρχίας των Χανίων, η καθημερινότητά μου ήταν δεμένη με τη φύση και ιδιαίτερα τη θάλασσα και την ελιά. Τέτοια εποχή, στον οικογενειακό ελαιώνα το ανέμελο παιχνίδι -και φυσικά η μπάλα- με τους κοληπούς της γειτονιάς διέκοπτε το απαιτητικό λιομάζωμα. Αλλά ακόμη και τότε, προσωπικά έβρισκα “καταφύγιο” στο οικογενειακό ελαιοτριβείο, στο οποίο τριγύριζα συχνά. Εκεί, βλέποντας



τον πατέρα μου με πόση αξιοσύνη οργάνωνε τις πολύπλοκες, στα μάτια μου, διαδικασίες, όπως και πόσο έξυπνα επικοινωνούσε με τόσους πελάτες, ονειρευόμουν να του μοιάσω (παρά τα τλαιπωρημένα μου δάχτυλα από το άνοιγμα των σακίων και τους ττορβάδες). Όμως δεν το προσπάθησα. Γιατί είναι στη μέση και η θάλασσα, ο μεγάλος “έρωτας” των Ροκάκηδων. Το 1932, ο παππούς μου είχε φέρει την πρώτη ανεμότρατα στα δυτικά του νησιού μας. Τα επόμενα χρόνια, συνεχίζαμε κι εμείς με τη σειρά μας τα “μαγικά” ψαρέματα και με το πιο σύγχρονο οικογενειακό σκάφος. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, τις μεγάλες συγκινήσεις μάς τις έδινε το ποδόσφαιρο. Κι όπως κάθε αγόρι που... σέβεται τον εαυτό του, ομολογώ ότι αυτό ήταν το μεγαλύτερό μου πάθος. Κολλάγαμε μανιωδώς και ανταλλάζαμε αυτοκόλλητα σε θεματικά άλμπουμ για το ποδόσφαιρο, με πρωταγωνιστές τους κορυφαίους της εποχής μας. Μέχρι που έφτασε η... μεγάλη ώρα, από το προαύλιο και τις αλάνες να παίξω και σε αληθινή ομάδα, τον Κισσαμικό. Το πέρασα κι εγώ λοιπόν: Ήθελα να γίνω ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ σπουδαίος ποδοσφαιριστής. Όμως, παρ’ όλο που δούλεψα αρκετά, οφείλω αρκετά χρόνια μετά να παραδεχτώ δημόσια ότι δεν ήμουν τόσο ταλαντούχος τελικά.

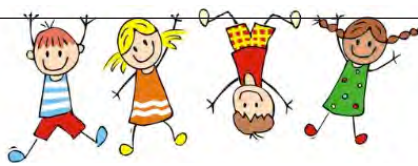
Παρόλα αυτά, δεν “πρόδωσα” ποτέ τη μεγάλη μου αγάπη για το άθλημα, ούτε βέβαια και το πάθος μου για τη θάλασσα. Εξελίξαμε με σκληρή δουλειά την οικογενειακή μας επιχείρηση, για να είναι σήμερα πρωταγωνίστρια της Αγοράς αλιείας και εμπορίας φρέσκων αλιευμάτων στη Μεσόγειο. Έτσι, με τη βοήθεια του Θεού, μπορώ σήμερα να επενδύω -με την ίδια πάντα αγάπη- στον χανιώτικο Αθλητισμό, με αποτέλεσμα το παιδικό μου όνειρο να βρίσκει τα “Χανιά” μας στην ισχυρή θέση για να διεκδικούμε όλοι μαζί την ποδοσφαιρική “κορυφή”.



Ωράριο:
Δευτέρα-Παρασκευή
8:00-24:00
Σάββατο
10:00-22:00

**Ουέλιγκτον 32,
Νέα Χώρα
Τηλ. 2821071710**

**Cross Training,
Body Energy,
Body Power,
Aerobic,
Κοιλιακοί,
Πόδια-Γλουτοί,
Σουηδική,
Yoga,
Pilates,
Power Plate,
Personal Training,
Easter-Summer-
Christmas Camp**



Ματθαίος Ιχγλεζάκης, Διοικητής της Τροχαίας ΒΟΑΚ Χανίων: Σώζοντας και ζωγραφίζοντας τον κόσμο

Στο σχολείο ως μαθητής ήμουν το παιδάκι που πάντα έμπαινε στη μέση όταν δύο παιδιά τσακώνονταν, για να σταματήσω τον τσακωμό. Μου άρεσε επίσης να βλέπω ταινίες του Τζέιμς Μποντ και ονειρευόμουν (όπως πολλοί συνομήλικοί μου) να γίνω μια μέρα ένας μυστικός πράκτορας που θα αναλάμβανε δύσκολες αποστολές και στο τέλος θα έσωζε τον κόσμο. Στην εφηβεία κατάλαβα ότι θα μπορούσα να κάνω το όνειρό μου πραγματικότητα, να προστατεύω δηλαδή και να βοηθώ τους συμπολίτες μου που έχουν ανάγκη, με το να γίνω αστυνομικός. Έτσι, λοιπόν, επέλεξα τη Σχολή Αστυφυλάκων και από τότε μέχρι σήμερα προσπαθώ κάθε μέρα να είμαι χρήσιμος και να προσφέρω τις υπηρεσίες μου στους συμπολίτες μου, μέσα από τη θέση που μου εμπιστεύτηκε η Πολιτεία. Φυσικά, η πραγματικότητα είναι πολύ πιο δύσκολη και δεν έχει καμία σχέση με τις ταινίες, όμως η ηθική ικανοποίηση που λαμβάνεις όταν βοηθάς τους συνανθρώπους σου μέσα από τη δουλειά σου είναι πάρα πολύ μεγάλη.



Ως παιδί μου άρεσε επίσης πάρα πολύ να ζωγραφίζω. Έτσι, μεγαλώνοντας, αποφάσισα να κάνω μαθήματα ζωγραφικής και να ασχοληθώ παράλληλα με αυτήν την τέχνη. Η ενασχόλησή μου με τη ζωγραφική αποτελεί ένα μέσο έκφρασης και επικοινωνίας και με βοηθά να ξεφεύγω από το άγχος της καθημερινότητας και της δουλειάς μου. Παρότι πολλοί φίλοι και γνωστοί μου αναρωτιούνται πώς συνδυάζεται η ζωγραφική (που προϋποθέτει ευαισθησία) με τη δουλειά μου ως Αστυνομικός (όπου εκ των πραγμάτων απαιτείται να είναι κάποιος πιο «σκληροτράχηλος» για να αντεπεξέλθει στις δύσκολες συνθήκες που έρχεται καθημερινά αντιμέτωπος), τους απαντώ ότι ένας άνθρωπος μπορεί να κάνει πολλά πράγματα, αρκεί να εκφράζεται με ειλικρίνεια μέσα από αυτό που κάνει, να είναι συνεπής στις αξίες και στις ιδέες του και φυσικά να πιστεύει στις δυνάμεις του.

Ασπασία Λουπάκη, επιχειρηματίας: «Μια μεγάλη φάρμα το όνειρό μου»

Οι αμπελώνες είναι η ζωή και η δημιουργικότητα της οικογένειας, η αγάπη για τη γη και τη φύση και όσα προσφέρει ο ευλογημένος τόπος που ζούμε. Αυτά έδωσαν νόημα και πνοή στα παιδικά μου όνειρα. Μια μεγάλη φάρμα το όνειρό μου. Μια αγροτική επιχείρηση που αναδεικνύει την αξία της γης και της σύνδεσης της ζωής μας με αυτήν.

Επιβίωση και δημιουργία μαζί, με βάση και αφητηρία την οικογένεια. Αυτό έδωσε νόημα στο παιδικό όνειρο και την εφηβική φιλοδοξία, ανάμεσα στα άλλα που ονειρεύεται κάθε κορίτσι στην εφηβεία.

Από την άλλη, πίστευα και εξακολουθώ να πιστεύω πως το άνοιγμα στην κοινωνία είναι σημαντικό και εξαρτάται από την επιλογή που κά-



νομε στη δουλειά μας. Τόσο η συμμετοχή όσο και η κοινή προσπάθεια για τον τόπο μας και τους ανθρώπους του, είναι εξίσου σημαντικά και με γεμίζουν ως άνθρωπο και ως γυναίκα. Ως άνθρωπο γιατί μπορώ να συμβάλλω στο μέλλον της τοπικής κοινωνίας και ως γυναίκα γιατί μπορώ να δώσω ζωή εκεί όπου ο τόπος παραμένει άγονος!

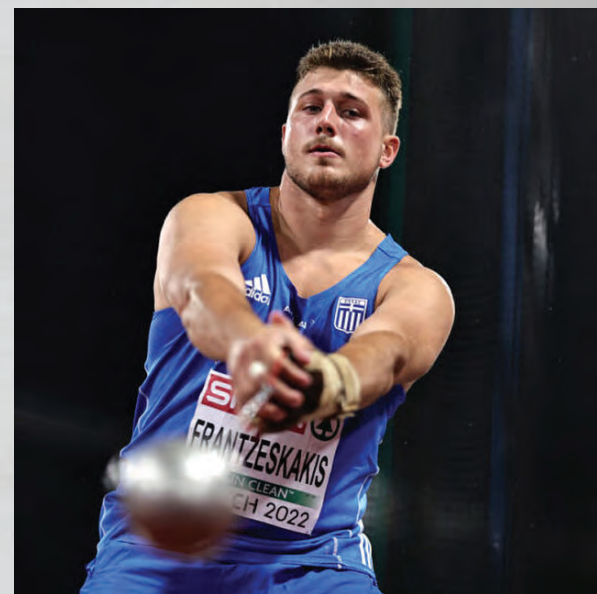
Μάνος Μαλαζιανάκης, τραγουδιστής: «Θέλω να γίνω... ξεγνοιαστής!»

Από μικρό παιδάκι ονειρευόμουν. Όταν με ρωτούσαν τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις, ερχόμουν σε πάρα πολύ δύσκολη θέση. Πάντα σκεφτόμουν ότι μου αρέσει η μουσική, το θέατρο, τα αυτοκίνητα, οι εκδρομές. Τι άραγε μπορείς να κάνεις συνδυάζοντας όλα αυτά μαζί;

Να ταξιδεύεις, παίζοντας και τραγουδώντας! Ονειρευόμουν μία ζωή ξέγνοιαστη. Μάλλον αυτό που ήθελα να γίνω όταν ήμουν μικρός, είναι το ίδιο μ' αυτό που θέλω να γίνω τώρα που είμαι μεγάλος. Απλά η περιγραφή αλλάζει λόγω ηλικίας. Ο τίτλος της δουλειάς που ήθελα να κάνω όταν ήμουν μικρός είναι ο... «ξεγνοιαστής»! Ναι, αυτό ήθελα να κάνω όταν ήμουν μικρός, ήθελα να γίνω ξεγνοιαστής.

Τώρα πώς λέγεται αυτό για έναν ενήλικα δεν ξέρω, μάλλον όμως έγινα! Τραγουδώντας, προσπαθώ να ξεγνοιάζω κι εμένα και τους άλλους. Μιας που όμως ακόμη δεν μεγάλωσα και νιώθω μικρό παιδί, θέλω και τώρα να γίνω το ίδιο πράγμα. Θέλω να κάνω τον κόσμο να έρχεται κοντά μου, να αγκαλιάζει ο ένας τον άλλο και να αφήνει τις έννοιες του.

Μακάρι κάποια στιγμή να τα καταφέρω!

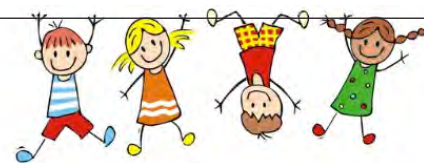


Χρήστος Φραντζεσκάκης, Πρωταθλητής σφυροβολίας: «Μέσα στα χωράφια του Σέμπρωνα»

Από μικρός ήμουν μέσα στα χωράφια καθώς ο πατέρας μου μας έπαιρνε μαζί του και βοηθούσαμε, φυτεύαμε, μαζεύαμε ελιές, κάστανα, απ' όλα. Ήθελα λοιπόν να γίνω γεωπόνος και γι' αυτό τον λόγο έδωσα Πανελλήνιες και πέρασα στη Γεωπονική Σχολή στο Ηράκλειο. Κάπου τότε, όμως, το 2018 που πήγαινε πολύ καλά το άθλημα της σφυροβολίας, σκέφτηκα να μείνω μέχρι το 2020 στα Χανιά και να δω μήπως – δεν το πίστευα ακόμη – καταφέρω να πάω στους Ολυμπιακούς Αγώνες· όπως κι έγινε! Ξεκίνησα εν τω μεταξύ να βγάλω και χρήματα από το άθλημά μου, οπότε κάπως έτσι παραγκωνίστηκε η Γεωπονική, στην οποία κατά κάποιο τρόπο με «ώθησε» κι ο πατέρας μου. Το πατρικό μου είναι στη Νέα Χώρα, αλλά μέρα παρά μέρα μας έβρισκες στο χωριό μας τον Σέμπρωνα, παρέα με όλα αυτά που καλλιεργούσαμε. Κάθε πρωί θυμάμαι πηγαίναμε στον γεωπόνο να δει τα φύλλα, τα φρούτα μας, τι αρρώστιες έχουν κ.α. κι ήταν κάτι που μου άρεσε αρκετά.



Νικολέτα Βρέκα



Ασκήσεις εν-συναίσθησης

■ ...για γονείς, εκπαιδευτικούς, μαθητές και τον Υπουργό Παιδείας

Η κατάκτηση των γνωστικών, κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων δεν γίνεται αυτόματα. Απαιτούνται προγράμματα και θέληση για να γίνεται σταθερά, σταδιακά και με συστηματικό τρόπο.

Μπορεί μια εκπαιδευτικός να καλλιεργεί την ενσυναίσθηση, την ευαισθησία και την κατανόηση των μελών της ομάδας της; Η απάντηση είναι ΝΑΙ. Υπό προϋποθέσεις. Η ομάδα της να μην ξεπερνά τα 20 παιδιά και όλοι να εργάζονται συνεργατικά. Έτσι θα κατανοεί τις εμπειρίες των μαθητών της, θα παρατηρεί και θα ακούει με προσοχή ό,τι λέγεται πριν προσπαθήσει να ερμηνεύσει και να καθοδηγήσει. Κι αν εκφράζει την ενσυναίσθηση της, τότε οι μαθητές της θα νιώθουν λιγότερη μοναξιά και ότι δεν είναι νησίδες.

1 Μια φορά στην Καρδίτσα

Τα ταλέντα του μαθητή, οι προτιμήσεις του και η προσέγγιση του εκπαιδευτικού (Learning analytics, 2021) καθορίζουν τη συμμετοχή του στη μαθησιακή διαδικασία. Αυτό φαίνεται καθαρά στο παρακάτω παράδειγμα. Στο τέλος μιας δι-
άλεξης μου σε **γονείς**, μια μητέρα παρατήρησε «Ο γιος μου φέτος δεν μαθαίνει»,

ενώ πέρυσι ήταν ευτυχής καθώς μου έλεγε τι έμαθε ενώ επιστρέφαμε στο σπίτι. Δεν καταλαβαίνω τι συμβαίνει; Σε ερώτηση μου, επιβεβαίωσε ότι υπήρχε αλλαγή εκπαιδευτικού. Απάντησα ότι... 'Κατ' αρχάς, είναι πιθανόν το μαθησιακό προφίλ του γιου σας να μην είναι συμβατό με αυτό της διδασκαλίας του νέου δάσκαλου.

Κυρία μου, ένας άλλος ισοβαρής λόγος είναι ο 1ος εκπαιδευτικός να είχε την ικανότητα να υποδύεται ρόλους, να απαρνιέται το μαθησιακό του προφίλ, να επιλύει συγκρούσεις και να σκηνοθετεί καθημερινά κάθε ώρα μαθήματος. Το ίδιο μπορείτε να κάνετε και 'σεις.'

2 Άσκηση εν-συναίσθησης για μαθητές

Το περιστατικό έγινε σε Γυμνάσιο της πόλης μας. Μια μικρή ομάδα μαθητών έκαναν μια φάρσα σε ευαίσθητη καθηγήτρια τους. Το αποτέλεσμα ήταν η καθηγήτρια να βάλει τα κλάματα και να βγει από την αίθουσα. Μια δυναμική συμμαθήτρια τους, η Αφροδίτη, τους έβαλε τις φωνές:

'Δεν ντρέπεστε! Ξέρετε πως μας αγαπάει και μας βοηθάει! Οφείλουμε να επανορθώσουμε. Να της ζητήσουμε συγγνώμη.'

Οι ένοχοι συμμαθητές της δεν περιμέναν τέτοια αντίδραση. Σιωπηλοί κατέβασαν το κεφάλι. Η Αφροδίτη κατάλαβε ότι το είχαν μετανιώσει, αλλά δεν θα έκαναν καμιά ενέργεια. Κι αλλάζει τακτική. Προτείνει 'Για να της δεί-

ξουμε ότι μετανιώσαμε θα της πάρουμε μια σοκολάτα.' Τους έπιασε εξαπίνης. Συμφώνησαν σιωπηλά. Όμως, δεν

έβαζαν το χέρι στην τσέπη να συνεισφέρουν. Η Αφροδίτη αποφάσισε να θυσιάσει όλο της το χαρτζιλίκι. Επιστρέφει σε χρόνο ρεκόρ με μια μεγάλη σοκολάτα που τοποθετεί στην έδρα. 'Ισα που πρόλαβε. Επιστρέφοντας η καθηγήτρια βλέπει τη σοκολάτα. Τα μάτια και το πρόσωπο της φωτίζονται.

'Ποιος την έβαλε;' ρωτάει. Δεν απαντά κανείς. Οι ένοχοι έχουν τα κεφάλια κάτω. Μερικά κορίτσια κοιτάζουν προς το μέρος της Αφροδίτης που έχει γίνει κόκκινη σαν παπαρούνα. 'Μα φυσικά, η Αφροδίτη.'

Βουρκωμένη την πλησιάζει, την κάνει μια αγκαλιά. 'Σ' ευχαριστώ!' της ψιθυρίζει.

Η συμπεριφορά της Αφροδίτης είχε βάση, σε μεγάλο βαθμό, την πρωτογενή της ενόρμηση και δεν ήταν επίκτητη, δηλαδή αποτέλεσμα μάθησης. Εξαιρεση στη γενικευμένη έλλειψη εν-συναίσθησης.

Στο Γυμνάσιο της Αφροδίτης προσπαθούν να ενισχύουν την εν-συναίσθηση των μαθητών με συνεργατικές δράσεις και ομάδες κοινών ενδιαφερόντων και υποστήριξης.

Είναι μια προσέγγιση **κοινωνικού εποικοδομισμού** (Lev Vygotsky, 1992) που συνοψίζεται ως εξής...

'Ο χρόνος συμμετοχής των μαθητών στη μαθησιακή διαδικασία αυξάνεται, αν εργάζονται ομαδικά. Οφέλη τους η αλληλεπίδραση που ασκεί ο κάθε μαθησιακός τύπος και η ενίσχυση της εν-συναίσθησης όλων.'

3 Συμφωνείτε κ. Υπουργέ Παιδείας;

Θεωρώ ότι τα παιδιά που θα γεννηθούν από

φέτος θα εκπαιδεύονται, σ' όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, σε μεταγνωστικές δεξιότητες.

- Η Τεχνητή Νοημοσύνη (T.N.) θα τους αξιολογεί συνεχώς στις νοητικές, **συναισθηματικές** και κοινωνικές δεξιότητες.

- Εκπαιδευτικοί και T.N. θα συνεκτιμούν αν οι μαθητές κατανοούν τις έννοιες στο αναμενόμενο επίπεδο και θα προτείνουν λύσεις εξατομικευμένες για την αντιμετώπιση προβλημάτων μάθησης.

- Θα υπάρχουν εναλλακτικά σενάρια για κάθε μαθητή.

- Τα αναπτυξιακά ορόσημα των μαθητών θα αξιολογούνται.

- Στο Νηπιαγωγείο θα αξιολογείται η ικανότητα για έλεγχο της προσοχής, για σύνθεση αναπαραστάσεων και για **κατανόηση** της **προοπτικής** των **άλλων**.

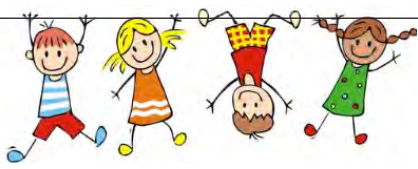
- Στο Δημοτικό θα ελέγχεται η ικανότητα εναλλαγής μεταξύ συγκεκριμένου- αφηρημένου, η **δυνατότητα αυτοελέγχου** και θα εντοπίζονται ειδικά προβλήματα μάθησης.

- Στο Γυμνάσιο θα ελέγχεται η χρήση της λογικής για τον έλεγχο της αξιοπιστίας των Πληροφοριών και για την ακρίβεια των αναπαραστάσεων, των **αυτό- αξιολογήσεων** και των **ετερο- αξιολογήσεων**.

κ. Υπουργέ, αν όλα αυτά έχουν επιτευχθεί από το 2030 και εφεξής, η αυτογνωσία, η γνώση του άλλου, η **Ενσυναίσθηση** και η **Μεταγνώση** θα έχουν ενισχυθεί στην **υποχρεωτική εκπαίδευση**.



Κυριάκος Βασιλομανωλάκης



Δύσφαχο παιδί S.O.S.

Όλοι μας έχουμε ανάγκη από μια διατροφή που διαθέτει ποικιλία, ώστε να καλύψουμε τις βιολογικές ανάγκες του οργανισμού μας. Ειδικά τα παιδιά, μιας και είναι στην ανάπτυξη, είναι σημαντικό να τρώνε απ' όλες τις διατροφικές ομάδες. Τι γίνεται όμως όταν το παιδί είναι κακόφαχο;

Αν ανήκετε στους γονείς που πασχίζουν να κάνουν τα παιδιά τους να δοκιμάσουν καλύτερες και περισσότερες επιλογές, παρακάτω μερικές ιδέες που έχω δει επανειλημμένα να λειτουργούν. Δράστε έξυπνα και κερδίστε τη μάχη του φαγητού και της υγείας!

Μορφώστε τα παιδιά σας

Τα παιδιά θα χαρούν να μάθουν γιατί τους ετοιμάζουμε φέτες με μήλο και φιστικοβούτυρο, αντί να τους προσφέρετε μπισκότα. Εξηγήστε τους λοιπόν! «Αυτό το φαγητό θα σε βοηθήσει να μεγαλώσεις, ενώ το άλλο μπορεί να είναι νόστιμο, αλλά θα κάνει το κορμί σου πιο αδύναμο».

Εδώ να αναφερθεί πως έχει παρατηρηθεί από ειδικούς στη διατροφή των παιδιών ότι το να αποκαλούμε κάποιες τροφές "υγιεινές" στην προσπάθεια μας να πείσουμε τα παιδιά να φάνε, μπορεί να έχει το ανάποδο αποτέλεσμα! Πολλά παιδιά (και ενήλικες), όταν ακούνε υγιεινό, μπορεί να σκέφτονται, συνειρμικά, κάτι βαρετό, υποχρεωτικό, περίεργο ή ακόμα και απαίσιο. Έχει φανεί πως στα παιδιά αρέσει μια πιο ανάλαφρη προσέγγιση στη διατροφή.

Για να τους εξηγήσουμε λοιπόν, τι τους κάνει καλό, ας μην πούμε «είναι υγιεινό, πρέπει να κάνεις προσπάθεια να το φας». Αντίθετα, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούμε πιο παιχνιδιάρικες κι έξυπνες λέξεις και φράσεις, όπως «Αυτό είναι ένα πολύ δυναμωτικό φαγητό, αυτό το φαγητό μεγαλώνει, αυτό είναι για γρήγορο τρέξιμο, αυτό για όμορφα μαλλιά» κοκ.

Δώστε το καλό παράδειγμα

Μαζί με το φρασεολόγιο μας, χρησιμοποιούμε πολύ και τη συμπεριφορά μας!

Τα παιδιά μιμούνται αυτό που βλέπουν, μπορούμε λοιπόν να αποτελέσουμε το καλό παράδειγμα. Εσείς για τον εαυτό σας επιλέξτε θρεπτικές τροφές, και στοχευμένα δείξτε ενθουσιασμό όταν τις τρώτε. «Πω τι νόστιμο γιαούρτι!», «Αχ τι καλά, λιγουρευόμουν αυτή τη σούπα από το πρωί!», «Μμμ, δεν έχω ξαναφάει πιο νόστιμο ψάρι!», «Τρώω αυτό το ζουμερό φρούτο και λιώνω! Μιάμ μίαμ!» κοκ... Άστε τη φαντασία σας ελεύθερη και αυτοσχεδιάστε χωρίς πολλούς δισταγμούς. Στην αρχή, μπορεί να σας φανεί περίεργο να υπογραμμίζετε την απόλαυση στο υγιεινό φαγητό, στην πορεία όμως θα γίνει πιο εύκολο και σίγουρα δίνει αποτελέσματα!

Οι ψευτο-νοστιμιές* έξω από το σπίτι!

*ψευτο-νοστιμιές= ό,τι περιέχει ζάχαρη, τεχνητά χρώματα και αρώματα, συσκευασμένο ή μη. Ή αλλιώς σπίτι καθαρό από ψευτο-νοστιμιές!

Απομακρύνουμε από τα ντουλάπια και το ψυγείο λιγότερο θρεπτικές εναλλακτικές (μπισκότα, γλειφιτζούρια, σοκοφρέτες, πουράκια κ.λπ.). Αν το παιδί είναι συνηθισμένο σε τροφές με ενισχυτικά γεύσης, τεχνητά χρώματα και αρώματα, ζάχαρη, πώς μετά να φάει αληθινό φαγητό; Επιπλέον, έρευνες δείχνουν πως τα παιδιά είναι πιο πιθανό να φάνε τροφές που είναι εύκολα διαθέσιμες. Με άλλα λόγια, τρώμε αυτό που βλέπουμε! Όταν τα παιδιά βλέπουν μια πιατέλα με πολύχρωμα φρούτα ή λαχανικά να περιμένουν ως σνακ στο τραπέζι ή στο ψυγείο, θα είναι πιο πιθανό να τα φάνε. Αλλάξτε σιγά σιγά, τα αποθέματα τροφής στην κουζίνα σας και περιβάλλετε το παιδί σας με δυναμωτικές θρεπτικές τροφές. Μια «γωνιά υγείας», όπου θα συγκεντρώσετε ξηρούς καρπούς, σπόρια, μέλι και βούτυρα ξηρών καρπών, είναι επίσης μια εξαιρετική ιδέα. Με τον καιρό, αυτές οι επιλογές θα γίνουν συνήθεια και θα αποτυπωθούν στο παιδί ως "το φαγητό που τρώμε στην οικογένειά μας", πράγμα βοηθητικό που θα το κρατήσει μέσα του και στην ενήλικη ζωή του.

Διαμορφώνουμε, δεν ελέγχουμε

Από τη μέχρι τώρα έρευνα, έχει φανεί πως ο άκαμπος έλεγχος της διατροφής των παιδιών με πολλά πρέπει και μη, οδηγεί τα παιδιά στο να αναζητούν πιο έντονα τις απαγορευμένες τροφές, και όταν τις βρουν, να χάνουν την αίσθηση του μέτρου. Επίσης, έχει φανεί πως παιδιά που μεγαλώνουν σε αυστηρό διατροφικό περιβάλλον, μεγαλώνοντας νιώθουν άσχημα για το σώμα τους. Γι' αυτό πάμε δεν πάμε με το "απαγορεύεται", αλλά με τακτική και τρόπο.

Τι θέλω να πω με αυτό; Πως είναι πολύ καλή ιδέα να διαμορφώσουμε μια στοχευμένη, ήπια και εύθυμη τακτική που θα επηρεάσει θετικά τις επιλογές και την αντίληψη του παιδιού.

"Διαμορφώνω" σημαίνει πως δημιουργώ τις συνθήκες, εμπνέω, εξηγώ, δελεάζω, παζαρεύω, ώστε να οδηγήσω το παιδί μου να κάνει καλύτερες επιλογές από μόνο του, εγγενώς, ακόμα και όταν είναι σε περιβάλλον δίχως επίβλεψη.

Αυτό, φυσικά, παίρνει κάποιο χρόνο. Κάθε φορά όμως που το παιδί κινείται προς καλές διατροφικές επιλογές, δεν το προσπερνάμε, το υπογραμμίζουμε, λέγοντας «Ξέρεις τι χρειάζεται το σώμα σου για να μεγαλώσει!». Έτσι, ξεκινάμε έναν κύκλο θετικής ανατροφοδότησης που μόνο καλό μπορεί να κάνει. Γι' αυτό επαινέστε ελεύθερα!

Τώρα, όταν το παιδί δεν έχει όρεξη για κάτι θρεπτικό ή ζητά επίμονα να φάει μια ψευτο-νοστιμιά, δεν το απαγορεύουμε, δεν το μαλώνουμε, δεν το κάνουμε κήρυγμα, δεν το απειλούμε με τιμωρίες. Αντ' αυτού, επιλέγουμε να αλαφρώσουμε το κλίμα αστεειυόμενοι και εξηγώντας στο παιδί

πως

τέτοιες τροφές μπορεί να είναι νόστιμες μεν, θα το κάνουν αδύναμο δε. Πάμε δηλαδή με ελιγμό· για παράδειγμα «Αυτό το φανταχτερό φαγητό είναι ψεύτικο, ο κατασκευαστής το έχει γεμίσει με ενισχυτικές ουσίες για να έχει πιο καλή γεύση και έχει βάλει τον αγαπημένο σου ήρωα στο πακέτο για να σε ξεγελάσει και να μας πείσει να αγοράσουμε και να φάμε κάτι που δεν είναι καλό για το σώμα. Στ' αλήθεια θες να είσαι ο αδύναμος της τάξης; Πάντως, αν θες, μπορούμε να κάνουμε κάτι στο σπίτι, θα το μαγειρέψουμε μαζί και θα δεις που θα το μας βγει ακόμα πιο λαχταριστό!»

Σημείωση: Το να επιτρέψετε λικουδιές και κεράσματα μια στο τόσο και σε ειδικές περιστάσεις είναι οκ! Αποφύγετε όμως αυτά τα πράγματα να βρίσκονται στο σπίτι. Επιπλέον, αποφύγετε συνειδητά να προσφέρετε λικουδιές ως αντάλλαγμα ή επιβράβευση για κάτι.

Σκεφτείτε έξυπνα

Εισάγουμε κάτι νέο στο δοκιμασμένο (κάποιο λαχανικό με λιωμένο τυρί, κάποιο φρούτο με το αγαπημένο τους άλειμμα), βρίσκουμε τρόπους να κρύψουμε τα λαχανικά, δελεάζουμε με χρώματα και όμορφα σχήματα. Οι ιδέες είναι πραγματικά πολλές και είμαι σίγουρη ότι ήδη έχετε δοκιμάσει κάποιες. Keep going! Μαγειρέψτε μαζί!

Αν δεν σας βρίσκεται πολύς χρόνος για τα παραπάνω, κάτι που βοηθάει πάρα πολύ είναι το να μαγειρεύετε όσο πιο συχνά μπορείτε παρέα!

Τα παιδιά λατρεύουν να περνούν ποιοτικό χρόνο με τους αγαπημένους τους! Προσκαλέστε τα στην κουζίνα, ζητήστε τη συμμετοχή τους την ώρα που μαγειρεύετε, παροτρύνετέ τα να δοκιμάσουν τα υλικά (αφή, μυρωδιά, γεύση), κάντε πλάκα, διασκεδάστε! Ένα φαγητό μπορεί να φαινόταν βαρετό αν απλά του το σερβίρατε στο πιάτο, με τη συμμετοχή όμως στη διαδικασία, το ίδιο φαγητό αποκτά νέα αξία, γίνεται πιο ενδιαφέρον και τελικά πιο δελεαστικό στη δοκιμή. Αυτό μπορώ να το επιβεβαιώσω και από την εμπειρία μου σε μαγειρικά εργαστήρια του BodyLove, όπου παιδιά 4-5 ετών κατάφεραν να δοκιμάσουν ωμό μπρόκολο, σκόνη κακάο (πικρή), ποικιλία ξηρών καρπών, αβοκάντο, γύρη μελισσών και άλλα ωραία.

→ Βρείτε συνταγές για μαγειρικά «πειράματα», όλο υγεία και νοστιμιά, στη νέα μας στήλη "Λικουδο-μαγικά" στο ένθετο Διαδρομές των Χ.Ν. κάθε Σάββατο.

Όχι ξεχωριστά φαγητά!

Καλό είναι να αποφεύγουμε να μαγειρεύουμε άλλο φαγητό για την οικογένεια και άλλο για το δύσφαχο παιδί. Έτσι μόνο δαιμονίζουμε το πρόβλημα.

Αν αγχώνεστε πως το παιδί θα μείνει νηστικό, προετοιμάστε ένα γεύμα





Μιλώντας στα παιδιά για τον πόλεμο

Κομμάτι της καθημερινότητάς μας έχουν χίνει - ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια - οι εικόνες από εμπόλεμες ζώνες. Πώς βιώνουν τα παιδιά αυτές τις ζοφερές εικόνες, πώς μπορούμε να τα προστατέψουμε και με ποιο τρόπο πρέπει να συζητήσουμε μαζί τους για τον πόλεμο και τις συνέπειές τους:

Τα ερωτήματα αυτά θέσαμε στην Εκπαιδευτική Ψυχολόγο, CBT Ψυχοθεραπεύτρια, Όλγα Καραγιάννη, η οποία μίλησε στα "Χ.ν." για το - επίκαιρο δυστυχώς - θέμα αυτό.

• Πώς βιώνει ένα παιδί τις εικόνες του πολέμου που βλέπουμε να κατακλύζουν τις οθόνες μας το τελευταίο διάστημα:

Τα μικρά παιδιά δεν έχουν την ικανότητα να ερμηνεύσουν, να αντιληφθούν καταστάσεις όπως οι ενήλικες. Συνεπώς γεγονότα, σκηνές όπως αυτές του πολέμου, είναι πολύ πιθανό να προκαλούν φόβο και ανασφάλεια και σίγουρα δημιουργούν αρκετές απορίες.

• Πώς μπορούμε λοιπόν να καθησυχάσουμε τα παιδιά, να τους εξηγήσουμε τι συμβαίνει: Είναι πολύ σημαντικό αρχικά να ελέγξουμε και να περιορίσουμε όσο μπορούμε την πληροφορία, την έκθεση των παιδιών σε εικόνες που σχετίζονται με τον πόλεμο. Συζητάμε μαζί τους γι' αυτό το

θέμα, μόνο αν μας το ζητήσουν τα ίδια τα παιδιά ή αν παρατηρήσουμε ότι παρακολουθώντας σχετικές εικόνες και ρεπορτάζ στην τηλεόραση ή στο διαδίκτυο φαίνονται ταραγμένα.

• Κάθε ηλικία έχει διαφορετική προσέγγιση:

Σίγουρα, πρέπει να προσαρμόσουμε τον λόγο μας στην ηλικία κάθε παιδιού. Με διαφορετικό τρόπο μιλάμε σε έναν έφηβο, ο οποίος μπορεί να επεξεργαστεί πληροφορίες έχοντας καλλιεργήσει την κριτική του σκέψη, και με πολύ διαφορετικό σε ένα παιδί προσχολικής ή σχολικής ηλικίας, στο οποίο πρέπει να εξηγήσουμε τι συμβαίνει όσο πιο απλά και κατανοητά μπορούμε.

• Ως προς τη διαχείριση των συναισθημάτων που τους προκαλούνται:

Τα παροτρύνουμε να εκφράσουν και τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Σε καμία περίπτωση δεν γινόμαστε επικριτικοί, δεν ακυρώνουμε τα συναισθήματά τους και προσπαθούμε να καθησυχάσουμε τα παιδιά.

• Κι αν ούτε οι ίδιοι οι γονείς δεν έχουν τις απαντήσεις που ζητούν τα παιδιά:

Σίγουρα συμβαίνει αυτό και, προφανώς, δεν πειράζει αν δεν έχουμε απαντήσεις σε όλες τις απορίες



Η Εκπαιδευτική Ψυχολόγος, CBT Ψυχοθεραπεύτρια, Όλγα Καραγιάννη

των παιδιών. Απαντάμε πάντοτε με ειλικρίνεια, γιατί το να τους δώσουμε μια ψεύτικη απάντηση μπορεί να τα αγχώσει περισσότερο και να τα μπερδέψει! Προσπαθούμε παράλληλα να μη μεταφέρουμε τη δική μας αγωνία και να καταστήσουμε σαφές ότι θα είμαστε διαθέσιμοι να συζητήσουμε γι' αυτό το θέμα οποιαδήποτε στιγμή το έχουν ανάγκη.

• Μέσα από αυτές τις τραχικές εικόνες και καταστάσεις, τι καλό μπορεί να δημιουργηθεί στο παιδί που τις παρακολουθεί:

Μπορούμε να προτείνουμε στα παιδιά να διαλέξουν κάποια από τα ρούχα και τα παιχνίδια που δεν χρησιμοποιούν πια και να τα στείλουν στα παιδιά και στις οικογένειες που ζουν τον πόλεμο. Με τον τρόπο αυτό, καλλιεργείται στα παιδιά η ενσυναίσθηση, η αλληλεγγύη και η ελπίδα.

Π. ΠΕΡ.

Πάρτε την πείνα με το μέρος σας

Μια τελευταία συμβουλή, ειδικά για δύσκολες περιπτώσεις, είναι να πάρετε την πείνα με το μέρος σας!

Εάν το παιδί τσιμπολογά ή χάνει την όρεξη του πίνοντας χυμούς ή γάλα, θα είναι έξτρα ανόρεκτο την ώρα του φαγητού, και η όλη διαδικασία θα γίνει πιο δύσκολη... Γι' αυτό, διακριτά γεύματα, ώστε η κοιλίτσα να είναι ορεξάτη για φαγάκι την ώρα του φαγητού.

Επανάληψη Επανάληψη Επανάληψη

Έρευνες δείχνουν πως για να μάθει ένα παιδί μια νέα τροφή χρειάζεται αρκετές προσπάθειες. Επανάληψη λοιπόν και σταθερή υπομονετική προσπάθεια!

Μέσα από την ευδιάθετη προσπάθεια σας, το παιδί αργά ή γρήγορα θα προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα και θα αρχίσει να βιώνει από μόνο του τα καλά αποτελέσματα της νέας διατροφής: Θα αρρωσταίνει δυσκολότερα, θα αποδίδει καλύτερα στα μαθήματα, θα αντέχει περισσότερο στις φυσικές δραστηριότητες, θα νιώθει καλύτερα στην κοιλίτσα του.

- Διπλωματία και τρόπος
- Εύθυμη διάθεση
- Υπομονή και σταθερή προσπάθεια

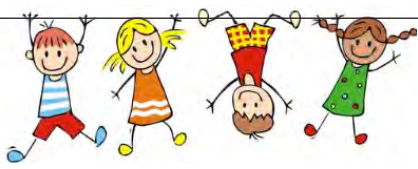
Είναι τα απαραίτητα κλειδιά, για να ξεκλειδώσετε διατροφικά το παιδί σας με τρόπο που δεν φαντάζεστε.



Γκλόρια Κωνσταντουδάκη

Βιολόγος - Health Coach, Eating Disorders survivor και Δημιουργός της BodyLove προσέγγισης στη διατροφή. Στην εργασία της εστιάζεται στην καταπολέμηση των διατροφικών διαταραχών και στον ελεύθερο χρόνο της, πειραματίζεται με συνταγές, συγγραφή παραμυθιών και βιβλίων μαγειρικής. Μάθετε περισσότερα στο bodylove.gr





Πώς να ενισχύσετε την ομιλία του μωρού σας!

Συμπεριλήφθηκαν όλες οι βασικές πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τη γλωσσική ανάπτυξη του παιδιού σας και δημιουργήθηκε μια σειρά από συμβουλές για να υποστηρίξετε το μωρό σας να επικοινωνεί. Αυτές οι συμβουλές είναι διασκεδαστικές δραστηριότητες που μπορείτε να χωρέσετε στην καθημερινότητά σας και θα βοηθήσουν το παιδί σας να μάθει τις πρώτες του λέξεις.

Πότε αρχίζουν να μιλούν τα μωρά και τα νήπια;

Συνήθως, η μέση ηλικία των μωρών που αρχίζουν να λένε τις πρώτες τους λέξεις είναι μεταξύ 12 και 18 μηνών. Αν και γνωρίζουμε ότι τα μωρά είναι όλα υπέροχα και μοναδικά, να είστε σίγουροι πως αυτό σημαίνει ότι όλα αναπτύσσονται με διαφορετικό ρυθμό.

Πώς μπορώ να ενθαρρύνω το μωρό ή το μικρό παιδί μου να αρχίσει να μιλάει;

Πολλές δραστηριότητες που θα βοηθήσουν τα παιδιά σας να μάθουν να μιλούν, μπορεί να είναι πράγματα που κάνετε ήδη στο σπίτι!

Με πέντε απλά βήματα, θα ενθαρρύνετε το μικρό παιδί σας να αρχίσει να μιλάει. Κάθε συμβουλή θα δείξει πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις, καθώς και το παιχνίδι, τα τραγούδια, τις ιστορίες, για να χτίσετε εμπιστοσύνη και να ενθαρρύνετε την επικοινωνία και τις πρώτες λέξεις

Συμβουλή 4η ομιλίας:

Μιλήστε για το τι κάνει το παιδί σας

Μιλήστε του γι' αυτό που κάνει. Το να ακούνε συνεχώς λέξεις θα τους βοηθήσει να μάθουν να μιλάνε, καθώς θυμούνται τους ήχους που έχετε κάνει.

Όταν παίζουν με ένα παιχνίδι, δείξτε ενδιαφέρον και μιλήστε γι' αυτό που κάνουν. Θα μπορούσαν να πείτε: «Ουάου, κάνεις το τρένο να πάει γρήγορα! Πού το οδηγείς;».

Δείχνοντας ενδιαφέρον γι' αυτό που τους αρέσει και μιλώντας γι' αυτό ταυτόχρονα, ενθαρρύνετε το παιδί σας να μάθει χρήσιμες λέξεις και τις έννοιες τους!

Συμβουλή 1η ομιλίας:

Να είστε πρόσωπο με πρόσωπο με το παιδί σας!

Το μωρό σας μαθαίνει τόσα πολλά από το πρόσωπό σας! Όταν παίζετε παιχνίδια όπως κου-κου τσα», τραγουδάτε τραγούδια μαζί ή κάνετε αστείους ήχους, το μωρό σας μαθαίνει συνεχώς νέες λέξεις.

Το να είστε πρόσωπο με πρόσωπο μαζί τους είναι ένα σημαντικό δομικό στοιχείο για την επικοινωνία τους – και σας βοηθά να κατανοήσετε τι σας λένε πριν προλάβουν να μιλήσουν. Τα μωρά μαθαίνουν να μιλούν αντιγράφοντας πράγματα που έχετε πει πολλές φορές στο παρελθόν. Παρακολουθώντας το στόμα σας καθώς μιλάτε, θα τα βοηθήσει να μάθουν πώς να κάνουν τους ήχους που χρειάζονται για να δημιουργήσουν τις πρώτες τους λέξεις.



Συμβουλή 2η ομιλίας:

Παρακολουθήστε και περιμένετε· αφήστε το παιδί σας να ηγηθεί και μετά συμμετάσχετε

Ακόμη και πριν αναπτύξουν την ομιλία, τα μωρά και τα νήπια λατρεύουν να σας επικοινωνούν πράγματα με τον τρόπο τους. Καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας θα σας δείχνουν τι κάνουν και τι δεν τους αρέσει – το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να παρακολουθείτε!

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, δώστε στο μικρό σας επιλογές. Αφήστε τους να πάρουν το προβάδισμα, παρακολουθήστε πώς τους αρέσει να παίζουν και μετά συμμετάσχετε.

Το παιδί σας θα λατρεύει που δείχνετε ενδιαφέρον γι' αυτό που κάνει και θα είναι πρόθυμο να σας πει όλο και περισσότερα! Είναι επίσης ένας πολύ καλός τρόπος για να χτίσετε τον ιδιαίτερο δεσμό μεταξύ σας.

Συμβουλή 3η ομιλίας:

Περιμένετε, δώστε στο παιδί σας χρόνο να απαντήσει

Όλοι αγαπάμε μια καλή συνομιλία, το ίδιο και τα μωρά!

Όταν μιλάτε με το μωρό ή το μικρό παιδί σας, δώστε τους χρόνο να απαντήσουν. Το παιδί σας θα επικοινωνήσει μαζί σας όπως μπορεί – χαμογελώντας, κάνοντας έναν ήχο ή δείχνοντας κάτι.

Η αναμονή για την απάντησή τους όχι μόνο τους διδάσκει να εναλλάσσονται σε μια συζήτηση, αλλά τους δείχνει ότι θέλετε να ακούσετε τι έχουν να πουν. Θα τους αρέσει να νιώθουν σημαντικό!

Συμβουλή 5η ομιλίας:

Παρατηρήστε τις λέξεις που θέλει να χρησιμοποιεί το παιδί σας και εντάξτε τις μέσα σε μια πρόταση

Το παιδί σας επικοινωνεί πάντα μαζί σας, ακόμη και πριν προλάβει να αναπτύξει ομιλία.

Παρακολουθήστε πώς δείχνουν ή ακούτε τους θορύβους που κάνουν – με αυτόν τον τρόπο επικοινωνούν μαζί σας· είναι ο τρόπος τους να σας πουν κάτι. Μπορείτε να βοηθήσετε προσθέτοντας τις λέξεις στη συνομιλία.

Όταν σας δείχνει το αυτοκινητάκι και το μετακινεί μπροστά-πίσω, εσείς θα μπορούσατε να το ενθαρρύνετε λέγοντας «μπράβο, το αυτοκίνητο κάνει βουμ-βουμ, έλα να πατήσουμε την κόρνα μπίπ-μπίπ, κοίτα πώς τρέχει!»

Όταν λέτε τις λέξεις για πράγματα που του αρέσουν και θέλουν, το παιδί σας θα καταλάβει ότι τα ακούτε και προσπαθείτε να τα καταλάβετε. Θα ενθαρρυνθούν να μάθουν και να προσπαθήσουν ξανά και ξανά.



Teddy





Προτεινόμενα βιβλία για τα παιδιά

... με άξονα την ενσυναίσθηση!



Δέκα βιβλιοπροτάσεις που μέσα από τους ήρωες και τις ιστορίες τους βοηθούν τα παιδιά να ανακαλύψουν τα συναισθήματά τους.

Δέκα ιστορίες που μιλούν για τα συναισθήματα δίχως ενοχές και καλλιέργούν την αρετή της ενσυναίσθησης. Ένα όμορφος τρόπος να δουλέψουν οι γονείς με τα παιδιά αξίες, όπως είναι η αγάπη, η συμπόνια, η αυτοπεποίθηση, ο σεβασμός κ.α.

1. Σ' αγαπάω Μπλου Barroux - Εκδόσεις Παπαδόπουλος για παιδιά από 4 ετών

Μια συγκινητική ιστορία φιλίας από τον παγκοσμίως φήμης συγγραφέα και εικονογράφο Battoux, που τονίζει με γλυκό τρόπο την επείγουσα ανάγκη να σώσουμε τη θάλασσα και τους ωκεανούς.



2. Τα χρώματα των παιδιών Αλέκα Τρίπου- Μάνου Εκδόσεις Μεταίχμιο για παιδιά από 11 ετών

Ένα παιδί φοβισμένο που έχει μάθει να μην υποχωρεί και να μην αντιδρά. Μια ιστορία για την προσφυγιά και τον ρατσισμό, την απάθεια και την αναπηρία αλλά και για το θάρρος, τη δύναμη της θέλησης και την αλληλεγγύη.



3. Γιατί να το μοιραστή; Daynes Katie - Εκδόσεις Πατάκη για παιδιά από 4 ετών

Ένα βιβλίο που προβάλλει τις απορίες των παιδιών με απαντήσεις στις κρυμμένες εικόνες του. Πρέπει να μοιράζομαι τα πάντα; Είναι χαρά το μοίρασμα; Αυτές και άλλες πολλές ερωτήσεις που κάνουν τους μικρούς αναγνώστες να αναρωτιούνται.



4. Η μεγάλη αγκαλιά Γιολάντα - Τσωρώνη Γεωργιάδη Εκδόσεις Σαββάλας για παιδιά από 6 ετών

Η αυτοπεποίθηση, η μητρική αγάπη, η διαφορετικότητα αλλά και το ευαίσθητο θέμα της υιοθεσίας προβάλλονται μέσα από τις σελίδες αυτού του βιβλίου. Ένα παραμύθι που μιλάει για τις υγιείς ανθρώπινες σχέσεις.



5. Μια παράξενη κυρία που τη λένε Δυσλεξία Μάρω Θεοδωράκη - Εκδόσεις Έναστρον για παιδιά από 6 ετών

Ένα βιβλίο αφιερωμένο στη δυσλεξία, την οποία η συγγραφέας προσεγγίζει με ιδιαίτερη ευαισθησία και επ' ουδενί ως πρόβλημα. Τα παιδιά κατανοούν τι είναι η δυσλεξία και μαθαίνουν να συμβιώνουν αρμονικά μαζί της.



6. Η μικρή μουντζούρα Φωτεινή Τίκου - Εκδόσεις Έικαρος για παιδιά από 3 ετών

Μια ιστορία για τη φιλία, την αποδοχή και τον αυτοσεβασμό. Η ηρωίδα, μια πολύχρωμη μουντζούρα που προσπαθεί να αλλάξει την ταυτότητά της και να γίνει πολύχρωμη. Άραγε θα τα καταφέρει ή θα παραμείνει ο εαυτός της;



7. Ο Νόλαν μετράει τα αστέρια Τζένη Κουτσοδημητροπούλου Εκδόσεις Διόπτρα για παιδιά από 4 ετών

Ο Νόλαν κάθε Σαββατοκύριακο μένει με τον παππού και τη γιαγιά, μέχρι που ένα Σάββατο όλα ανατρέπονται. Ο παππούς έλειπε... Μια συγκινητική ιστορία για την απώλεια και τη διαχείρισή της.



8. Ο δρόμος για την ευτυχία Δώρα Λοΐζου - Εκδόσεις Διάπλους για παιδιά από 6 ετών

Η Μελάνι μετατρέπεται σε φύλακας άγγελος της αδερφής της και με τη βοήθεια των συμμαθητών της χαρίζει ένα πολύτιμο δώρο στην Ευτυχία. Όλοι μαζί μαθαίνουν την έννοια της προσφοράς, της ισότητας και της αγάπης.



9. Μια καμλοπάρδαλη κι άλλη μισή Kent Nicola - Εκδόσεις Πατάκη για παιδιά από 4 ετών

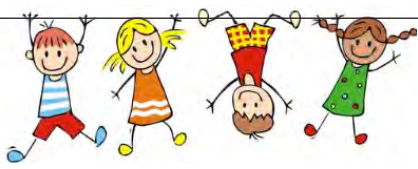
Μια παράξενη καμλοπάρδαλη που έχει έξι πόδια, τρία αυτιά και πολλά καινούργια φιλαράκια. Ξέρει πως θα είναι πάντα κάπως διαφορετική, όπως ξέρει και ότι ποτέ δεν θα μείνει μόνη. Μια τρυφερή ιστορία για την αποδοχή.



10. Χόρευσε μαζί μου Χριστίνα Αποστολίδη - Εκδόσεις Ψυχογίος για παιδιά από 9 ετών

Για πρώτη φορά η ηρωίδα αυτής της εύθραυστης ιστορίας ξέρει τι θέλει να κάνει. Θέλει να χορεύει! Όμως αυτό θα το αποδεχτούν γύρω της όλοι όσοι την αγαπούν; Μια ιστορία για ένα κωφό κορίτσι που αγαπά τον χορό και θέλει να ζήσει όπως όλα τα παιδιά της ηλικίας της.





Τα οφέλη των εκπαιδευτικών προγραμμάτων του Μουσείου Τυπογραφίας

στην ανάπτυξη των παιδιών

Τα παιδιά κάθε ηλικίας, από το νηπιαγωγείο έως και το Λύκειο, αποτελούν φυσικούς αποδέκτες της ποιότητας, ως κάτι που τους αφορά και το δικαιούνται.

Το Μουσείο Τυπογραφίας υλοποιεί εδώ και 15 χρόνια εκπαιδευτικά προγράμματα με θέμα την Τυπογραφία και το ευρύτετο φάσμα της. Εκπαιδευτικά προγράμματα που αγαπήθηκαν από παιδιά και εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων, οι οποίοι μας τιμούν με τη σταθερή συμμετοχή τους, κάθε μέρα, κάθε χρόνο.

Τι είναι όμως αυτό που προκαλεί τον ενθουσιασμό, ο οποίος αποτελεί σπίθα για λογιολογής φλόγες, που ανάβουν όλες ταυτόχρονα, σε όλα ανεξαιρέτως τα παιδιά; Δύσκολα θα περίμενε κανείς ότι ένα μουσείο με ιδιόμορφα μηχανήματα και εκδόσεις εκατοντάδων ετών θα γοήτευε και θα ενθουσίαζε τόσο μικρούς, όσο και μεγάλους, ειδικούς και μη. Κι όμως αυτό ακριβώς συμβαίνει, ξανά και ξανά, όπως διαπιστώνουμε με μεγάλη συγκίνηση και ικανοποίηση. Ο ενθουσιασμός των παιδιών κάθε ηλικίας είναι το εργαλείο μας στο Μουσείο Τυπογραφίας, με το οποίο κάνουμε ένα-ένα τα βήματα, παρέα, σε μια μεγάλη συγκλονιστική βόλτα στη μαγευτική ιστορία της Τυπογραφίας. Έτσι ακριβώς το βιώνουν και τα ίδια τα παιδιά και οι δάσκαλοι και καθηγητές τους, κατά γενική ομολογία.

Η ιστορία της Τυπογραφίας βιώνεται από τους μαθητές, μέσα από πραγματικά παλιά μηχανήματα και την αξεχαστη εμπειρία του τυπώματος με αυτά στα μικρότερα με παραδοσιακή γνώση παραμυθιού, αλλά και παιχνίδια

με γρίφους ανάμεσα στα περίεργα μηχανήματα, τη δημιουργία δικών τους εφημερίδων στο εργαστήριο, ενώ στα μεγαλύτερα με τις έντονες συζητήσεις μας στο αμφιθέατρο, για το πόσο κόπο έκανε ο Άνθρωπος ώστε να καταφέρει να μεταδίδεται η πληροφορία μέσω του γραπτού λόγου, μετά μέσω του έντυπου και σήμερα και μέσα από την ψηφιακή οδό. Παρακολουθούν προσεκτικά το βί-



ντεο με τους σύγχρονους τρόπους εκτύπωσης της εφημερίδας και αντιλαμβάνονται την ιδιαιτερότητα, τη σημασία του εφήμερου και το νόημα της ομαδικής δουλειάς, όταν ο χρόνος είναι περιορισμένος.

Τα παιδιά σκέφτονται, τα χρανάξια του μυαλού χρασάρονται, η ψυχική και πνευματική ανάπτυξη καλπάζει μέσα τους.

Συγκρίνουν, μαθαίνουν, κοιτάζουν, προβληματίζονται, σκέφτονται. Σκέφτονται πολύ. Στο διάλειμμα μεταξύ των δύο σκελών του προγράμματος, μασουλάνε, πηγαινοέρχονται, αλλά ακόμη σκέφτονται τα όσα είδαν ήδη, ενώ ανυπομονούν για τη συνέχεια. Ρωτούν, ρωτούν, ρωτούν. Μετά το πέρας του προγράμματος, βγαίνουν από το μουσείο πάρα πολύ ικανοποιημένα, με τα “τρόπαια” ανά χείρας, εκτυπώσεις από πιεστήρια του 1890, και τις εφημερίδες τους. Υπόσχονται ότι θα ξανάρθουν, θα φέρουν τους γονείς τους, μας αγκαλιάζουν, μας φιλάνε...

Το Μουσείο Τυπογραφίας λοιπόν, ένα από τα καλύτερα μουσεία του είδους παγκοσμίως και το μοναδικό στην Ελλάδα, είναι μια ξεχωριστή περίπτωση, διότι καταφέρνει με άρτια μουσειολογική διαδραστική εμπειρία και εκπαι-

δευτικά προγράμματα να αφηγηθεί την ιστορία της θεμελιώδους αυτής τέχνης που άλλαξε τον κόσμο, της Τυπογραφίας. Κάθε παιδί, ανάλογα με την ηλικία του, ακολουθεί τα βήματα που προτείνουμε και μέσα από αυτά αφυπνίζεται ως προς τα εξής σημαντικότερα θέματα, μέρος της ψυχικής και γενικότερης ανάπτυξής του:

Η δύναμη του Ενός

Ξεκινώντας την αφήγηση μέσα στο μουσείο γίνεται αναφορά στον Γουτεμβέργιο ως τον άνθρωπο που επέμεινε και χρεοκόπησε με την ομάδα του, έως ότου καταφέρει να επινοήσει το καταπληκτικό αυτό τυπογραφικό πιεστήριο το 1455. Αλλά και στα μεγαλύτερα παιδιά γίνεται αναφορά στον ιδρυτή του μουσείου που από νεαρός, δουλεύοντας σε τυπογραφία άλλων, οραματίστηκε τη δημιουργία του μουσείου αυτού. τονίζουμε στα παιδιά ότι ένας αρκεί για να κάνει τη διαφορά. Τονίζουμε έτσι τη δύναμη του Ενός, του καθενός από εμάς, λέγοντας ότι ο καθένας και η καθεμία μας μπορεί να καταφέρει κάτι μοναδικό. Αμέσως βλέπεις το βλέμμα τους να αλλάζει, μας ακούνε, το κατανοούν και αρχίζουν να το σκέφτονται...

Σπουδαίο εργαλείο η καλή χρήση της γλώσσας

Τυπώνοντας στο τυπογραφικό πιε-



στήριο του 1835 και αμέσως μετά ανοίγοντας τα “μαγικά” συρτάρια του πάγκου στοιχειοθεσίας, αρχίζουμε να εξηγούμε για τον κόπο και τη συστηματική δουλειά τού να βάζεις δίπλα - δίπλα όλα τα γράμματα αντίστροφα, για να τυπωθούν... Εξηγούμε απλοϊκά «...Για να τυπώσεις τη λέξη μαμά, θα πρέπει να τοποθετήσεις τα γραμματάκια ως άμαμ...!» Εντυπωσιάζονται, μπερδεύονται, συνειδητοποιούν ότι για να το κάνεις αυτό πρέπει να ξέρεις καλά τη γλώσσα σου...



θεια για να παραχθεί η κάθε εικόνα, το κάθε βιβλίο, η κάθε εφημερίδα, πάντα με στόχο το καλύτερο, το γρηγορότερο, το ποιοτικότερο. Ξυλογραφία, Τσιγκογραφία, Μεταξοτυπία, Λιθογραφία, Φωτογραφία κ.ά. Όλα τα αμέτρητα βήματα που διήνυσε ο Άνθρωπος, ώστε να μπορεί σήμερα να πατάει ένα κουμπί στο κινητό και να ρυθμίζει από εκεί σχεδόν τα πάντα.

Ο Άνθρωπος εξελισσόταν πάντα, αλλά δεν ήταν κάθε φορά απόλυτα έτοιμος για τα επιτεύγματά του

Με την εξήγηση της χρήσης του τυπογραφικού πιεστηρίου Heidelberg, μιλάμε για την ανθρώπινη δίψα για γνώση και εξέλιξη, που ώθησε στην ανάπτυξη της τεχνολογίας μέσω της χρήσης του ηλεκτρισμού και έφερε την πολυπλοκότητα αυτοματοποίηση, συνεπώς όμως και ατυχήματα! Τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι η τεχνολογία δεν προχωράει “αναίμακτα”, ότι πάντα υπάρχουν και αρνητικά σε κάτι καινούργιο και γρήγορο.



Η εικαστική τέχνη, όπως και η γραφή, είναι ανθρωπογενής και εξίσου θεμελιώδης.

Τα παιδιά δεν έχουν συνηθίσει να βλέπουν εικαστική τέχνη παντού. Μέσα από τις εκθέσεις Ιστορία της Γραφής και Εικαστικά Βιβλία, στο Μουσείο Τυπογραφίας, τα μεγαλύτερα παιδιά κάνουν τον συσχετισμό τέχνης και γραφής άμεσα, διευρύνοντας τον τρόπο σκέψης τους, μέσα από καλλιτεχνικές προσεγγίσεις της έννοιας της επικοινωνίας της πληροφορίας.

Δύο πράγματα είναι αναμφισβήτητα πολύτιμα: ο χρόνος και η ομαδική δουλειά

Φτιάχνοντας τη δική τους εφημερίδα, οι μικρές ομάδες έχουν περιορισμένο χρόνο για να λύσουν όλες τις διαφορές, να διορθώσουν τα λάθη τους και να παράξουν το προϊόν τους, την εφημερίδα τους. Συνειδητοποιούν ότι είναι αναγκαίο να στηριχτούν στον “συνεργάτη” τους για να προχωρήσει η δουλειά και εκπλήσσονται στο τέλος με τα θαυμαστά αποτελέσματα, που δεν περίμεναν ούτε και τα ίδια τα παιδιά!



Σπάνιες εκδόσεις εκατοντάδων ετών, υπογραμμίζουν τη σημασία του γραπτού λόγου

Εάν δεν είχαν τυπωθεί αυτά τα σπάνια βιβλία και οι παλιές εφημερίδες που εκτίθενται στο μουσείο, δεν θα μεταδιδόταν ποτέ όλη αυτή η γνώση, όλα αυτά τα χρόνια, τα δίχως διαδίκτυο. Πιο απλά, η Τυπογραφία μας έφερε στο σημείο που βρισκόμαστε, ως γνώση!

Επιλέχουν ποια θέματα - ειδήσεις είναι σημαντικά

Μέσα από τη διαδικασία παραγωγής της δικής τους εφημερίδας, ανατρέχουν σε θέματα που φαντάστηκαν, είδαν, διάβασαν ή άκουσαν, τα επιλέγουν, τα επεξεργάζονται και τα παρουσιάζουν. Φαντασία, επιλογή και επεξεργασία, διαδικασίες που είναι απαραίτητες για κάθε στάδιο της ζωής των παιδιών, ώστε να μπορούν να τις εφαρμόζουν και ως ενήλικες.



Είναι πολλά ακόμα αυτά που θα μπορούσαν να αναφερθούν ως οφέλη για την ανάπτυξη των παιδιών μας, κατά τη συμμετοχή τους στα εκπαιδευτικά προγράμματα του Μουσείου Τυπογραφίας.

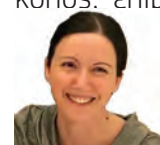
Τα σημαντικότερα όμως είναι τα προαναφερόμενα, καθότι μέσα από αυτά το παιδί επαναξιολογεί τις δυνατότητές του, συνειδητοποιεί τη σημασία της γλώσσας, κατανοεί ότι ο Άνθρωπος, άρα και το ίδιο το παιδί, έχει άπειρες δυνατότητες και μπορεί να κάνει απίθανα πράγματα αν το θελήσει, ότι η τεχνολογία όπως τότε, έτσι και σήμερα, δεν ισούται της τελειότητας και πρέπει να την αμφισβητούμε, ότι ο χρόνος και η ομαδική δουλειά αξίζουν πολλά, ότι πρέπει πάντα να σκέφτεται και να επιλέγει.

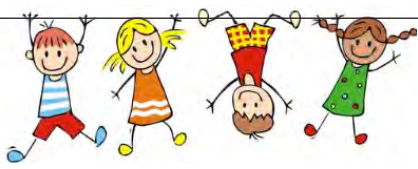
Ο Άνθρωπος είναι ευφύεστατο ον, ανώτερο των μηχανών

Δεν υπάρχει μόνο ο Άνθρωπος των

πολέμων και των fake news. Πίστη στον Άνθρωπο τον ευρηματικό, τον ευφυή και υπενθύμιση των άπειρων δυνατοτήτων του, αποτελεί και η διαδρομή για τα μεγαλύτερα παιδιά, όπου οι ανακαλύψεις συνεχίζονται στη δεύτερη πτέρυγα, με τις τεχνικές που σχετίζονται με την Τυπογραφία,

τα κάθε λογής τυπογραφικά πιεστήρια και τη βιβλιοδεσία. Όλα τους εκεί, για να θυμίσουν ότι υπήρχε κόπος. επιμονή και πολλή προσπά-





Καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση μέσα από τη σχέση με τα ζώα

- Εθελοντές του Φιλοζωικού Συλλόγου “Η Προστασία των Ζώων” μιλούν για τα εκπαιδευτικά προγράμματα που υλοποιούν

Έχουν τα ζώα δικαιώματα και ποια είναι αυτά; Τι σημαίνει υιοθεσία ενός ζώου και τι υποχρεώσεις περιλαμβάνει; Πώς φροντίζουμε ένα σκυλάκι ή μια γάτα και τι μπορούμε να κάνουμε για τα άστεχα ζώα που συναντάμε καθημερινά στον δρόμο; Αυτά είναι μερικά μόνο από τα ερωτήματα - θέματα γύρω από τα οποία προβληματίζονται, ενημερώνονται αλλά και απαντούν δημιουργικά με χειροτεχνίες, ζωγραφιές κ.ά., τα παιδιά που παρακολουθούν τα εκπαιδευτικά προγράμματα που “τρέχει” ο Φιλοζωικός Σύλλογος “Η Προστασία των Ζώων” στα σχολεία των Χανίων.

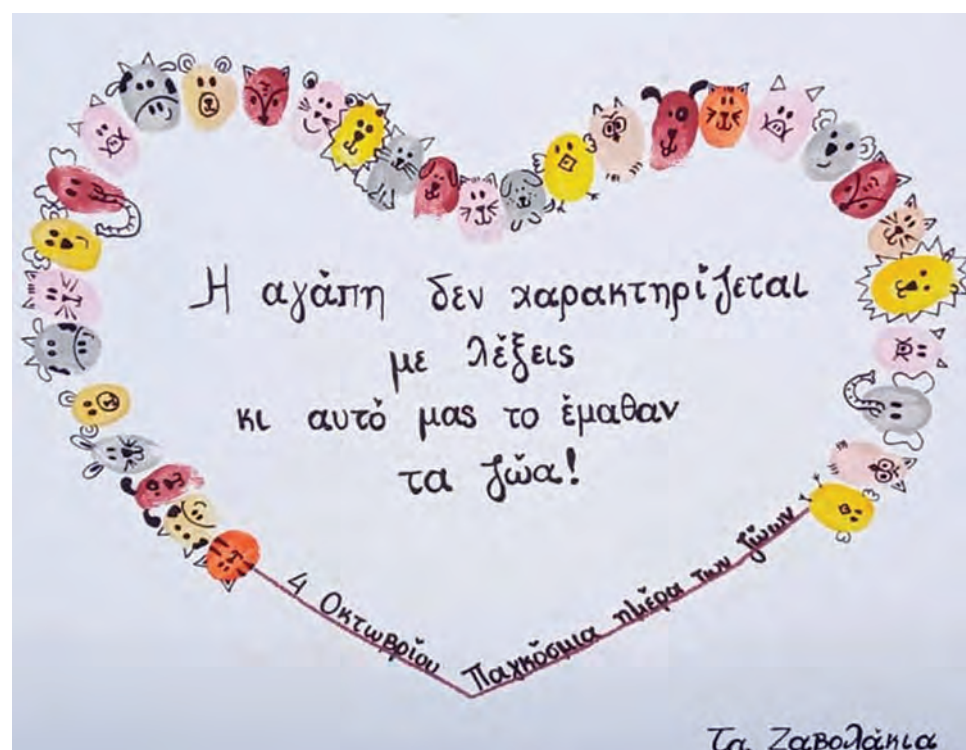


ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Προγράμματα στα οποία ήδη από την αρχή της φετινής σχολικής χρονιάς έχουν συμμετάσχει δεκάδες μαθητές και μαθήτριες από περισσότερες από 10 τάξεις Δημοτικών Σχολείων, καλλιεργώντας, μέσα από αυτά, την έννοια της ενσυναίσθησης και του σεβασμού προς όλα τα έμβια πλάσματα του πλανήτη. «Τα προγράμματα αυτά τα έχουμε ξεκινήσει πολλά χρόνια πριν, είναι πιστοποιημένα από το Υπουργείο Παιδείας και ενταγμένα στην πλατφόρμα δεξιοτήτων», εξηγεί, μιλώντας στα “Χ.ν.», η πρόεδρος του Φιλοζωικού Συλλόγου “Η Προστασία των Ζώων” Έφη Τσεκμέζογλου και διευκρινίζει ότι τα προγράμματα αυτά καλύπτουν θέματα όχι μόνο γύρω από τα ζώα συντροφιάς αλλά γύρω από όλα τα ζώα, ενώ οι άνθρωποι του Συλλόγου τα προσαρμόζουν ανάλογα με τον χώρο και τον χρόνο που υλοποιούνται, αλλά και την ηλικία των παιδιών στα οποία απευθύνονται.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Πιο συγκεκριμένα, τα προγράμματα απευθύνονται τόσο σε παιδιά Πρωτοβάθμιας όσο και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, ενώ η κα Τσεκμέζογλου τονίζει πως αυτό που διαπιστώνουν οι άνθρωποι του Συλλόγου είναι ότι τα παιδιά της Δευτεροβάθμιας είναι αρκετά ενημερωμένα γύρω από τα ζητήματα των ζώων. Για τον λόγο αυτό, ο Φιλοζωικός Σύλλογος επικεντρώνει τις προσπάθειές του στα μικρότερα παιδιά –από το νηπιαγωγείο ακόμη– προκειμένου να καλλιεργήσει αξίες και έννοιες που σχετίζονται με τη φιλοζωία. «Αυτό που μας χαροποιεί ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, είναι ότι πλέον τα ίδια τα σχολεία μάς ζητάνε να πάμε σε αυτά, όπως και πολλοί σύλλογοι Γονέων και Κηδεμόνων μάς αντιμετωπίζουν πολύ θετικά», προσθέτει η κα Τσεκμέζογλου. Πού όμως στοχεύουν τα προγράμματα του Φιλοζωικού; «Στοχεύουμε πρωτίστως στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης. Ότι δηλαδή τα ζώα είναι συναισθα-



Στο πλαίσιο της δράσης που υλοποίησε ο Φιλοζωικός σε σχολείο, εκπαιδευτικοί έστειλαν το δικό τους μήνυμα αγάπης γράφοντας στον πίνακα: «Η αγάπη δεν χαρακτηρίζεται με λέξεις και αυτό μας το έμαθαν τα ζώα!».

Μέσα από χειροτεχνίες, ζωγραφιές και κείμενα τα παιδιά εκφράζουν τα συναισθήματά τους προς τα ζώα.



Τα παιδιά μέσα από τα προγράμματα διδάσκονται την αξία της ενσυναίσθησης και την ανάγκη σεβασμού του ανθρώπου προς όλα τα άλλα έμβια είδη του πλανήτη.

Ανάγκη εθελοντών

Στόχος του Φιλοζωικού Συλλόγου είναι οι επισκέψεις σε σχολεία να ενταθούν το επόμενο διάστημα, καθώς υπάρχει μεγάλη ζήτηση από σχολεία, και μάλιστα πολλά από αυτά είναι στην ενδοχώρα. «Το μόνο ζήτημα για εμάς είναι ότι είμαστε εθελοντές, που σημαίνει ότι ο καθένας μας προσαρμόζει το πρόγραμμα της εργασίας του για να μπορέσει να επισκεφθεί κάποιο σχολείο», εξηγεί η κα Τσεκμέζογλου και προσθέτει ότι στο πλαίσιο αυτό ο Φιλοζωικός Σύλλογος έχει ανάγκη από περισσότερους εθελοντές που θα εκπαιδευτούν και θα έχουν κάποιο χρόνο να διαθέσουν ώστε τα προγράμματα του Συλλόγου να φτάσουν σε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά και σχολεία, αλλά και να υλοποιηθούν περισσότερες δράσεις και σε άλλους χώρους, όπως σε παιδικές βιβλιοθήκες κ.α. Όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν στις δράσεις αυτές και να εκπαιδευτούν στα προγράμματα του φιλοζωικού μπορούν να επικοινωνήσουν με τον Σύλλογο μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο chaniapets@yahoo.gr, μέσω της ιστοσελίδας <https://animalscare.gr/> ή μέσω της σελίδας του Συλλόγου στο facebook "Η Προστασία των Ζώων, Χανιά" / Chania animal protection.

Ήδη από την αρχή της χρονιάς δεκάδες μαθητές και μαθήτριες των Χανίων έχουν παρακολουθήσει κάποιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Φιλοζωικού Συλλόγου "Η Προστασία των Ζώων".



Όλα τα προγράμματα του Φιλοζωικού υλοποιούνται από εθελοντές και γι' αυτό τον λόγο ο Σύλλογος απευθύνει κάλεσμα σε όσους πολίτες επιθυμούν να εκπαιδευτούν, για να φτάσουν τα προγράμματα σε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά.

νόμμενα πλάσματα κι όχι παιχνίδια, όπως ένα λούτρινο αρκουδάκι, ή αντικείμενα, όπως μια κασετίνα. Επίσης, προσπαθούμε να καλλιεργήσουμε στα παιδιά την αντίληψη ότι τα ζώα είναι φίλοι μας κι ότι οι φίλοι δεν αγροράζονται. Συνεπώς, ανάμεσα σε εμάς και τα ζώα υπάρχει μια διαδραστική σχέση, μια σχέση αλληλεπίδρασης που δίνουμε και παίρνουμε πράγματα, συναισθήματα κλπ.», σημειώνει. Παράλληλα -προσθέτει- μέσα από τη σχέση που καλλιεργεί ένα παιδί με τα ζώα, τού δίνεται η δυνατότητα να αντιληφθεί ότι σε αυτόν τον πλανήτη δεν υπάρχει μόνο το ανθρώπινο είδος, αλλά οι άνθρωποι συγκατοικούν με τα άλλα πλάσματα κι οφείλουν να μάθουν να συμβιώνουν μαζί τους, σεβόμενοι ο ένας τον άλλο: «Γι' αυτό τον λόγο, στα προγράμματά μας μιλάμε για όλα τα ζώα κι όχι μόνο για τα ζώα συντροφιάς. Και μιλάμε, μεταξύ άλλων, για την ανάγκη τα ζώα να είναι ελεύθερα, που είναι το σημαντικότερο αγαθό. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να αλυσοδέσουμε ζώα, να τα κλείνουμε σε κλουβιά ή σε δελφινάρια κλπ.»

«ΕΧΟΥΝ ΓΙΝΕΙ ΒΗΜΑΤΑ»

Συνεχίζοντας η πρόεδρος του Φιλοζωικού Συλλόγου αναφέρει ότι τα τελευταία χρόνια η αντιμετώπιση των φιλοζωικών

θεμάτων και από την εκπαιδευτική κοινότητα κι από τα παιδιά είναι πολύ καλύτερη. Γνωρίζουν καλύτερα τα ζητήματα, οι εκπαιδευτικοί δουλεύουν προγράμματα στις τάξεις τους και προετοιμάζουν τους μαθητές και τις μαθήτριές τους πριν την άφιξη των εθελοντών από τον Φιλοζωικό, αλλά και τα παιδιά έχουν εξοικειωθεί πλέον με έννοιες όπως η στέρωση, η

ηλεκτρονική ταυτότητα κ.ά. Επίσης, τα παιδιά μαζί με τους εκπαιδευτικούς τους εργάζονται δημιουργικά πάνω στα θέματα που βάζουν τα εκπαιδευτικά προγράμματα του Φιλοζωικού είτε μέσα από χειροτεχνί-



Δημήτρης Μαριδάκης

ες που κατασκευάζουν, είτε μέσα από ζωγραφιές, είτε μέσα από κείμενα που γράφουν. «Είναι σημαντικό τα παιδιά να μετουσιώνουν τα συναισθήματά τους σε δημιουργία, γιατί αυτό σημαίνει ότι η ενσυναίσθηση ήδη λειτουργεί», υπογραμμίζει σχετικά η κα Τσεκμέζογλου.

ΒΡΕΦΙΚΟ ΠΟΛΥΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ





Γνωρίζοντας τους προσκόπους

■ Το άρθρο μιας μαμάς που ιδέα δεν είχε για αυτούς!

Μεγαλώνοντας στην Κρήτη, στο μυαλό μου οι Πρόσκοποι ήταν κάτι περίεργοι τύποι με μπλε μαντήλια και κοντά παντελονάκια (πάνε αυτά). Αυτή ήταν η εικόνα που είχα από τις παρελάσεις και τον επιτάφιο, μιας και ποτέ δεν είχα γνωρίσει κάποιον πρόσκοπο.

Η εικόνα αυτή άλλαξε για μιας, όταν γνώρισα την Μαρία από τα Χανιά μας, τόπο με μεγάλη προσκοπική ιστορία και παράδοση στην προσκοπική κίνηση (τη λένε «κίνηση» γιατί συνεχώς αλλάζει!) Πρόσκοπος η Μαρία από τα μικρά της, με πτυχίο Πολυτεχνείου πλέον, 20 χρόνια ενεργή πρόσκοπος, αλλά μια φορά πρόσκοπος, πάντα πρόσκοπος, μου είπε ...

Να λοιπόν που γνώρισα από κοντά κι εγώ μια πρόσκοπο ...

Τη Μαρία την άκουσα να μου εξιστορεί τις αναμνήσεις της από εκδρομές και εξερευνησεις και από παιχνίδια και στιγμές στη φύση, αλλά είδα στην πράξη την υπευθυνότητα και τις αξίες που είχε αναπτύξει και φάνηκε να τη συνοδεύουν για μια ζωή, σαν φακός με μπαταρίες που ποτέ δεν σώνονται. Η Μαρία διακρινόταν για την τάξη, την οργάνωση και την πρακτική ετοιμότητά της. Από τη στιγμή που τα παιδιά μας ήταν εξαιρετικά μικρά, διέθετε μεγάλη χαλαρότητα και ακόμα μεγαλύτερη ενθουσιώδη διάθεση να τα οδηγήσει στη φύση, να τα κινητοποιήσει και να τα ενθαρρύνει να εξερευνηθούν. Επίσης, είχε μεγάλη ευρηματικότητα στο να δημιουργεί παιχνίδια που κυριολεκτικά κατέβαζε από την 'κούτρα' της.

Ήξερε ακόμα και τα αστέρια, να διαβάξει και τον ουρανό, πράγμα δύσκολο για κοπέλα της κοπής μου ...

Όταν ήμουν μικρή, δεν θα ενθουσιαζόμουν με την ιδέα. Ρωτήστε ακόμα και τον πατέρα μου πώς γκρίνιαζα που με πήγαινε πεζοπορία στις Μαδάρες. Ωστόσο, όταν ήρθε η σειρά της Ιωάννας, επιλέξαμε τους προσκόπους που ήταν εκεί κοντά στη γειτονιά μας στα Λενταριαννά.

«Σύστημα» το έλεγαν μου είπαν και είναι προσκοπική ομάδα μιας περιοχής η οποία αποτελείται από την αγέλη των Λυκοπούλων (7-11 χρονών), την Ομάδα των Προσκόπων (11-15 χρονών), την Κοινότητα των Ανιχνευτών (15-18 χρονών) και το Προσκοπικό Δίκτυο (18-26 χρονών) και ήταν σε έναν όμορφο χώρο με πολύ πράσινο γύρω- γύρω και την έστειλα εκεί.

Εμένα μάλλον δεν μου ταίριαζε, αλλά που ξέρεις μπορεί να ταίριαζει σε εκείνη, σκέφτηκα πηγαίνοντας την για πρώτη φορά.

Αν μη τι άλλο θα πήγαινε βόλτα σε ένα ωραίο μέ-



ρος μια φορά την εβδομάδα.

Τελικά της ταίριαξε κουτί και η στολή και όλα!

Πάντα όταν γυρνούσε ήταν καταϊδρωμένη, τλαιπωρημένη μέσα στη σκόνη, με τα μάγουλα της κόκκινα σαν καλο-γινωμένες ντομάτες και η έννοια της ήταν πώς θα περάσουν οι ημέρες να ξαναπάει.

Μια χρονιά είχε γυμναστική και δεν προλάβαινε ολόκληρη τη συνάντηση (συγκέντρωση τη λένε, είπε η Μαρία) αλλά δεν το έβαζε κάτω. Έφτανε πάντα καθυστερημένη και τους ψάχναμε στη γειτονιά, αλλίμονο μου και έλεγα ότι δεν θα την πήγαινα.

Ωραίες οι «συγκεντρώσεις» στη γειτονιά, αλλά μετά ήρθε η πρώτη μικρή εξόρμηση (περίπατος, με διόρθωσε η Ακέλας - Μαρία).

Το χαρτί με τις οδηγίες έλεγε το παιδί να είναι έτοιμο στις 9 στη στάση, με το εισιτήριο λεωφορείου στο χέρι. Τι περίπατος είναι αυτός με λεωφορείο; Το εννιάχρονο, με τι εισιτήριο στο χέρι; Στη στάση; Και ποιος θα είναι μαζί της να την προσέχει, τα 18χρονα;

Όχι, είπε η Μαρία, η παλαίμαχος πρόσκοπος, θα είναι φοιτητές, «Ενήλικα στελέχη» αγόρια και κορίτσια, που έχουν περάσει και εκπαίδευση. Όταν σκέφτηκα τον εαυτό μου ως φοιτήτρια, δεν αισθάνθηκα και πολλή ηρεμία. Καλά πήγε, καλά γύρισε το παιδί, μπήκε πρώτη φορά και σε λεωφορείο.

Μετά ήρθε η πρώτη εκδρομή στη φύση

Κοιτούσα το παιδί, κοιτούσα και το σακίδιο. Στο σακίδιο άνετα χωρούσε να μπει το παιδί.

Η λίστα με τα περιεχόμενα του σακιδίου αναλυτικότερα...

Είπα: «Λίγα δεν είναι τα βρακιά;»

Δεν θα φτάσουν οι αλλαξιές με τα ρούχα...

Και τελικά η Μαρία, η παλαίμαχος πρόσκοπος, και η κόρη μου 'το λυκοπουλάκι' με έβγαλαν από το δωμάτιο (τα προσκοπάκια μέχρι την Πέμπτη Δημοτικού ονομάζονται λυκόπουλα και φοράνε κίτρινο πουκάμισο).

Πολύ ευγενικά μου είπαν ότι 'εγώ δεν ήξερα' και η Μαρία μου έκλεισε το μάτι ...

Τι να ήξερα που να ξεραθώ; Όταν ήρθαν οι φωτο-

γραφίες από την εκδρομή μέσα στα χιόνια... ήξερα... Αλλά τίποτα δεν έπαθε και δεν αρρώστησε και πάντα χαμογελούσε και μιλούσε ακατάπαυστα για τα κατορθώματά της, και για τους φίλους της, και για τη φύση, και για τους Αρχηγούς της με τα περίεργα ονόματα...

Και ας παίρνω πάντα πίσω το Μόγλη αντί για παιδί, κάθε φορά που γυρίζει από τους προσκόπους. Ξερή από την κούραση και την αϋπνία με γρατζουνισμένα πόδια, μέσα στις λάσπες και στα χώματα. Αποφάσισα λοιπόν να εμπιστευτώ το παιδί, τη Μαρία την παλαίμαχο πρόσκοπο - ενήλικο στέλεχος, το σύστημα και το σύμπαν ολάκερο.

Στο σακίδιο της κουβαλούσε και έφερνε πίσω πάντα ιστορίες:

- τον ατέλειωτο είχε το περπάτημα, κουράστηκα τόσο πολύ που έκλαιγα αλλά...ήταν ωραία.

- το φαί που μαγειρέψαμε δεν το λες και καλό αλλά... αφού εμείς το φτιάξαμε να μην το φάμε;

- μάλλον χάλια ήταν το φαγητό, αλλά... αν δεν το τρώγαμε, μετά θα τρώγαμε τα φύλλα από τα δέντρα.

Το πάντα επιλεκτικό και κακόφαγο παιδί μου, πάντα με πάντα μετά από κάθε εκδρομή είχε δοκιμάσει και ένα καινούργιο φαγητό και μάλιστα του άρεσε κιόλας ...

Μετά ήρθε και η καραντίνα, αλλά αλλιώς ...

Δεν ήταν και τόσο αστείο ούτε και τόσο διασκεδαστικό, αλλά οι πρόσκοποι έκαναν ό,τι κυριολεκτικά περνούσε από το χέρι τους, για λίγο παρέα on-line. Με έπαιρνε τηλέφωνο ο 'Πολικός' (οι ενήλικες πρόσκοποι έχουν ονόματα ζώων ή αστερισμών ταιριαστά με τον χαρακτήρα τους για να μην τους φωνάζουν τα παιδιά κύριε και κυρία) και μου έλεγε ευγενέστατα ο γλυκός φοιτητής «Γειά σας! Πήραμε για να σας ενημερώσουμε ότι το Σάββατο θα έχουμε δράση, να στήσει η Ιωάννα μια σκηνή στο σπίτι με ό,τι υλικά έχει. Μετά θέλουμε να μας στείλει ένα βίντεο ή μια φωτογραφία και αν θέλει να κοιμηθεί μέσα στη σκηνή».

-Τι έχουμε ζήσει... αλλά και τι έχουν ζήσει τα παιδιά



μας-
Μαζί μου, η Ιωάννα μου μεγάλωσε και ήρθε η ώρα να πάει στο Γυμνάσιο. Και τότε νομίζω ότι αναδύθηκαν τα πολλαπλά οφέλη του προσκοπισμού που καθόλου δεν είχα υπόψη μου και ήταν πολύ σημαντικά. Για μένα, αυτά τα βρήκα πιο σημαντικά ακόμη και από την ευγένεια, τις αρχές και το πνεύμα του 'βοηθάμε να περάσουμε τις γριούλες απέναντι στον δρόμο' (γνωστό στερεοτυπικό κλισέ για εμάς τους απ' έξω από τον προσκοπισμό).

Τι συμπεράσματα έβγαλα εγώ για τον προσκοπισμό:

- Απελευθερώνει τα παιδιά από τους αυστηρούς κανόνες του σπιτιού μέσα σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον. Αυτό συμβαίνει λίγο πριν από την πραγματική απελευθέρωση με το «Μαμά, πάω στην πλατεία» και το «Μαμά, πάω στο Ρέθυμνο» και «Μαμά, πάω σε ένα πάρτι». Πάντα με απασχολούσε πώς τα παιδιά που προστατεύουμε απόλυτα για ένα ή δύο χρόνια μετατρέπονται και αποκτούν ελευθερία κινήσεων που διαφέρει εντελώς από την προηγούμενη εμπειρία τους.

- Παρέχει μια εναλλακτική παρέα, με κοινά βιώματα και στόχους, εντός ενός οριοθετημένου πλαισίου που περιλαμβάνει ευθύνες χωρίς να είναι ανταγωνιστικό.

- Προάγει το ομαδικό πνεύμα.

- Το παιδί ανακαλύπτει έναν δικό του χώρο για αυτοεξέλιξη. Σε αυτήν τη φάση της ηλικίας, αντιλαμβανόμαστε πως και εμείς έχουμε γίνει λιγάκι φορτικοί τώρα τελευταία, as το παραδεχτούμε.

- Αποκτούν τη δεξιότητα – skill του να τακτοποιούν. Δυστυχώς, δεν μπορώ να εγγυηθώ ότι αυτή η συγκεκριμένη ικανότητα επαναφέρεται και στο σπίτι. Απλά μαθαίνουν, και εσύ γνωρίζεις ότι τουλάχιστον έχουν αυτή τη γνώση...

- Πλησιάζουν και προστατεύουν τη φύση και αποκτούν μια μοναδική 'σύνδεση' μαζί της που συνοδεύει τα παιδιά για πάντα

- Όπως και στο camping όπου ζεις κοντά στη φύση, σταματάς να επικε-

ντρώνεσαι συνεχώς στην εικόνα και τον εαυτό σου. Κάποιες φορές ξεχνάς ακόμη και πώς φαίνεσαι.

- Ζουν για λίγο χωρίς οθόνες χωρίς κινητό, ακόμη και στις εκδρομές. Αυτός ο περιορισμός δεν επιλύει μόνιμα κανένα πρόβλημα, αλλά προσφέρει στα σημερινά παιδιά την ευκαιρία να δουν πώς είναι να ζουν χωρίς τη συνεχή παρουσία του κινητού. Ίσως αυτήν τη στιγμή να μην κατανοούν πλήρως τη σημασία του, αλλά είμαι βέβαιος ότι στο μέλλον θα το εκτιμήσουν. Όταν το «digital detox» γίνει το hot topic της επόμενης γενιάς, θα έχουν μια εμπειρία για το πώς είναι να ζεις χωρίς συνεχή παρουσία της τεχνολογίας. As μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά του σήμερα δεν θα έχουν εικόνες ζωής χωρίς κινητό, όπως είχαμε εμείς.

Και επειδή σας τα έκανα bullets να σας τα πω και σε δύο πιο απλές και κατανοητές κουβέντες...

Τα παιδιά μας σε όλες τις ηλικίες ξορίζονται, αλλά ταυτόχρονα ζορίζουν τους γύρω τους, ενώ άλλα κυρίως ζορίζουν τους εαυτούς τους.

Τα παιδιά μας κατά την εφηβεία βιώνουν κάποια αντιφάσεις. Κάποια επηρεάζονται αρνητικά από το περιβάλλον τους, ενώ άλλα αντιμετωπίζουν προκλήσεις προς τον εαυτό τους. Όλοι επιδιώκουν να ανήκουν, όμως πολλοί δεν βρίσκουν αυτήν την αίσθηση στο σχολείο όπως επιθυμούν. Οι εφήβοι έχουν εγκλωβιστεί στα φροντιστήρια, υπόκεινται σε πίεση (που τους επιβάλλουμε), αντιμετωπίζουν άγχος, ενώ παράλληλα είναι διαρκώς συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, συνομιλούν και, βασικά, ενημερώνονται μέσω του TikTok. Κάνουν συνεχώς like και follow σχεδόν παντού, με κάθε unfollow να είναι σαν μαχαιριά. Επιβάλλουμε την παρουσία μας σε τομείς που γνωρίζουμε (μαθήματα), ενώ σε αυτούς που δεν γνωρίζουμε (διαδίκτυο) είναι ελεύθεροι. Οι πραγματικές τους ευθύνες είναι ελάχιστες, τα προβλήματά τους μεγάλα και πολλές φορές αντιμετωπίζουν προκλήσεις χωρίς σοβαρή σκέψη.

Νομίζω αυτή είναι η εικόνα που έχω συναντήσει μετά από έντονη ενασχόληση με το θέμα.

Στον προσκοπισμό, λοιπόν, είδα μια ομάδα με στόχο. Πρόκειται για μια ομάδα που έχει κατεύθυνση, αναλαμβάνει ευθύνες και εκτελεί εργασίες. Όλα αυτά αποτελούν στοιχεία που ενώνουν τα παιδιά μεταξύ τους με έναν τρόπο διαφορετικό από τον τρόπο που συνδέονται στην καθημερινή τους ζωή.

Έναν τρόπο που θυμίζει ομαδικό άθλημα αλλά με λιγότερους ανταγωνιστικούς όρους. Ο στόχος δεν είναι η νίκη, αλλά η αρμονική και συμπληρωματική λειτουργία μιας ομάδας. Και όταν βρίσκονται στις σκοπιές τους κατά τη διάρκεια της νύχτας, βλέποντας τα αστέρια ή όταν το ένα παιδί ανακουφισμένο γέρνει στον ώμο του άλλου, δημιουργούνται ισχυροί δεσμοί που μπορεί να διαρκέσουν και για μια ολόκληρη ζωή.

Ποιοι είναι οι πρόσκοποι

Οι πρόσκοποι αποτελούν μια 'κοινότητα ανθρώπων' που διατηρείται και ανανεώνεται μέσα από την ενθουσιώδη συμμετοχή των ίδιων των προσκόπων. Καθώς μεγαλώνουν, συνεχίζουν να αισθάνονται την ανάγκη να μεταδίδουν αφιλοκερδώς την αγάπη τους και τις εμπειρίες τους σε νέα μέλη.

Αυτό είναι που κρατάει ζωντανή την προσκοπική κίνηση 113 χρόνια τώρα. Ο προσκοπισμός γεμίζει από την αγάπη των γονιών που είτε υπήρξαν οι ίδιοι πρόσκοποι είτε γνώρισαν τον προσκοπισμό μέσα από τα παιδιά τους και αποφάσισαν να τον στηρίξουν βοηθώντας ενεργά στις ΕΚΣ (Επιτροπή Κοινωνικής Συμπράστασης, as το πούμε σύλλογο γονέων).

Με υποδειγματική αφοσίωση, αυτοί οι άνθρωποι θα οργανώσουν κληρώσεις, θα προσφέρουν συλλέγοντας δωρεές, θα προετοιμάσουν πίτες, θα διοργανώσουν μπαζάρ, θα καθαρίσουν, θα συγκεντρώσουν και θα οργανώσουν.

Θα αναζητήσουν κάθε δυνατό τρόπο

για να συμβάλλουν στην ενίσχυση του συστήματος, των παιδιών τους, όλων των παιδιών και του προσκοπισμού, προκειμένου να διατηρηθεί για τις επόμενες γενιές, αναλαμβάνοντας συχνά προσωπικό κόστος και χρόνο.

Όλοι μαζί, είναι αυτοί που θα οργανώσουν κληρώσεις, θα δώσουν προσφορές, θα ετοιμάσουν τις πίτες, θα κάνουν μπαζάρ, θα σκουπίσουν, θα μαζέψουν και θα ετοιμάσουν.

Θεωρώ συγκινητική την ιστορία που άκουσα για έναν συμπατριώτη που επέστρεψε στην Κρήτη και στηρίζει οικονομικά το σύστημα που συμμετείχε ως παιδί.

Να γνωρίζετε ο προσκοπισμός χρειάζεται τη στήριξή σας. Δεν υπάρχει καμιά χρηματοδότηση, όλοι δουλεύουν εθελοντικά. Αν πλησιάσει κάποιο προσκοπάκι με λαχνούς, αγοράστε έναν, υποστηρίξτε την κίνηση. Με αυτόν τον τρόπο, συνεισφέρετε σε έναν πολύ παλιό και καλοπροαίρετο θεσμό να συνεχίσει να υπάρχει, ενώ παράλληλα κάνετε το προσκοπάκι χαρούμενο.

Πώς να διαλέξετε προσκοπικό σύστημα

Επειδή ο προσκοπισμός είπαμε είναι οι ίδιοι οι άνθρωποι, το σύστημα που σου ταιριάζει το διαλέγεις κατ' αρχήν από τους ανθρώπους.

Όταν ψάχνεις, κοίτα ...

1. Να βρίσκεται κοντά σου
2. Αν σου αρέσει ο χώρος
3. Αν έχει χαρούμενα παιδάκια. Πέραν μια φορά και δεσ πώς κινούνται.
4. Αν σου εμπνέουν εμπιστοσύνη τα πρόσωπα. Τόσο οι μεγαλύτεροι πρόσκοποι (ενήλικα στελέχη) όσο και οι ενεργοί γονείς.

Για να τα δεις όλα αυτά, μπορείς να συμμετέχεις σε ανοιχτές δράσεις που κατά καιρούς οργανώνονται από τα συστήματα σε όλη τη Κρήτη. Αν δεν πετύχεις αυτές τις δράσεις, πήγαινε συνάντησε τους ανθρώπους που βρίσκονται στα συστήματα. Να είστε σίγουροι ότι είναι περισσότερο ανοιχτοί από όσο νομίζετε !

Όπως είπα στην αρχή μπορεί και να μην πάει σε όλους ή να σου έρθει κουτί από εκεί που δεν το περιμένεις.

Αν δεν δοκιμάσεις όμως, δεν θα ξέρεις.



Στα Χανιά υπάρχουν 4 Προσκοπικά Συστήματα, στις χειτονιές της Νέας Χώρας, του Κουμπέ, των Λενταριανών και της Σούδας, στις παρακάτω ιστοσελίδες μπορείς να βρεις όλα τα στοιχεία επικοινωνίας τους:

<https://scoutsofwestereete.gr/>
www.gineproskopos.gr





Οι πρώτες βοήθειες σώζουν (και παιδικές) ζωές

Για τη σημασία του να γνωρίζουν γονείς και εκπαιδευτικοί από παροχή Πρώτων Βοηθειών, για το αν οι Πρώτες Βοήθειες θα έπρεπε να είναι υποχρεωτικό μάθημα στα σχολεία, αλλά και σε τι θα πρέπει να εφιστούν την προσοχή οι ενήλικες σε σχέση με τα παιδιά, μας απαντά ο πρόεδρος του Ερυθρού Σταυρού, Παράρτημα Χανίων, κ. Στέλιος Καλαϊτζάκης.

• Θα μας προσδιορίσετε τι σημαίνει “Πρώτες Βοήθειες” και πότε μπορεί κάποιος να πει γνωρίζω παροχή “Πρώτων Βοηθειών”;

Οι Πρώτες Βοήθειες είναι εκείνες οι απλές ενέργειες που μπορούν να σώσουν τη ζωή του ασθενούς ή να τον συντηρήσουν στη ζωή μέχρι την άφιξη του ασθενοφόρου ή της υπηρεσίας διάσωσης.

✓ Να αξιολογήσουμε την κατάσταση του θύματος, του τραυματία ή του πάσχοντα.

✓ Να διατηρήσουμε τη ζωή του θύματος.

✓ Να προλάβουμε επιδείνωση της κατάστασής του.

✓ Να απαλύνουμε τον πόνο του.

Παιδιά και Πρώτες Βοήθειες. Είναι ξεχωριστές οι Πρώτες Βοήθειες για παιδιά και βρέφη;

Το μόνο που διαφοροποιείται είναι η τεχνική εφαρμογή Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης (ΚΑΑ) Παιδιού - Βρέφους και η Αντιμετώπιση Πνιγμονής Χειρισμός “Heimlich” σε Βρέφος.

Ο διαχωρισμός των ηλικιών στην (ΚΑΑ) και εν γένει στις Πρώτες Βοήθειες γίνεται ως εξής:

έως 4 εβδομάδων από τον τοκετό	ΝΕΟΓΝΟ
από 4 εβδομάδων έως 1 έτους	ΒΡΕΦΟΣ
από 1 έτους έως την έναρξη της εφηβείας	ΠΑΙΔΙ
από την εφηβεία και έπειτα	ΕΝΗΛΙΚΑΣ

Πόσο σημαντικό είναι εκπαιδευτικοί και γονείς να έχουν γνώση των Πρώτων Βοηθειών;

Επειδή είναι απρόβλεπτο το πότε “θα γίνει το ατύχημα”, επειδή έχουν συμβεί καρδιακά περιστατικά και σε υγιείς αθλούμενους μαθητές, στα γυμναστήρια των σχολείων, κ.λπ., είναι απαραίτητο οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς να γνωρίζουν Πρώτες Βοήθειες. Μοναδική θεραπεία είναι η ηλεκτρική ανάταξη, κατά την οποία χορηγείται στον ασθενή ηλεκτρικό ρεύμα με μια συσκευή που λέγεται απινιδιστής. Στα θύματα με κοιλιακή μαρμαρυγή 80 % επί του συνόλου των θυμάτων καρδιακής ανακοπής, η μείωση της πιθανότητας επιβίωσης είναι 10 - 12 % για κάθε λεπτό που περνά χωρίς απινίδωση.

Ποια είναι τα σημαντικότερα πράγματα που πρέπει να γνωρίζουν όσοι έρχονται σε επαφή με παιδιά όσον αφορά στις Πρώτες Βοήθειες.

Πνιγμονή

Πνιγμονή είναι η μερική ή ολική απόφραξη του αεραγωγού από κάποιο ξένο σώμα.

Η μερική απόφραξη του αεραγωγού από ξένο σώμα, δεν επηρεάζει άμεσα την ανα-

πνοή, το θύμα μπορεί να βήξει ή και να μιλήσει.

Η ολική απόφραξη του αεραγωγού από ξένο σώμα επηρεάζει άμεσα την αναπνοή και το θύμα δεν μπορεί να μιλήσει ή να αναπνεύσει. Το θύμα πιάνει με τα χέρια τον λαιμό του (παγκόσμιο σήμα πνιγμονής).

Ενήλικας

Εάν το θύμα εξαντληθεί, ή δεν μπορεί να βήξει, ή δεν μπορεί να αναπνεύσει, σταθείτε στο πλάι και πίσω του.

Με το ένα χέρι υποστηρίξτε το στήθος και γείρετε το σώμα του αρκετά προς τα εμπρός.

Δώστε έως και 5 χτυπήματα με την παλάμη σας ανάμεσα στους ώμους του θύματος και με ώθηση προς τα επάνω.

Ελέγξτε το στόμα του θύματος, μήπως το ξένο σώμα φαίνεται ολόκληρο και μπορεί να απομακρυνθεί με τα δάχτυλα.

Εάν τα χτυπήματα στην πλάτη δεν φέρουν αποτέλεσμα, σταθείτε πίσω από το θύμα και αγκαλιάστε το, περνώντας τα χέρια σας κάτω από τις μασχάλες και σχηματίζοντας γροθιά με το ένα χέρι, τοποθετήστε την ανάμεσα στον αφαλό και την ξιφοειδή απόφυση.

Πιάστε τη γροθιά με το άλλο χέρι και τραβήξτε απότομα προς τα μέσα και προς τα επάνω έως 5 φορές. Η τεχνική αυτή ονομάζεται ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ HEIMLICH.

Παιδί

Η ίδια τεχνική αντιμετώπισης απόφραξης αεραγωγού με αυτή του ενήλικα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε παιδιά που το επιτρέπει η σωματική τους διάπλαση.

Βρέφος

Κρατήστε το βρέφος σε θέση “ίππαστί” πάνω στο χέρι σας με το κεφάλι στην παλάμη σας και γονατίστε, ή καθίστε και κρατήστε το παιδί στην αγκαλιά σας. Εάν τα χτυπήματα στην πλάτη δεν φέρουν αποτέλεσμα, δώστε έως 5 θωρακικές συμπίεσεις σε βρέφος ή έως 5 κοιλιακές ώσεις όταν το θύμα είναι παιδί.

Γυρίστε το σε ύπτια θέση με το κεφάλι του χαμηλότερα από το στήθος.

σας.

Οι θωρακικές συμπίεσεις γίνονται με πιο αργό ρυθμό απ’ ότι στην Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση.

Έγκαυμα

ΘΕΡΜΙΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Προκαλούνται από την επίδραση θερμότητας άμεσα στο δέρμα, όπως φωτιά, φλεγόμενα ρούχα, θερμά αντικείμενα, θερμό νερό, θερμοκρασία από τριβή.

ΧΗΜΙΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Επαφή χημικών ουσιών πάνω στο δέρμα (αλκάλια όπως ΚΟΗ, οξέα όπως ΗΝΟ₃, άσβεστος, φωσφορος, υδροφθόριο, κ.λπ.).

ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Προκαλούνται από την επίδραση του ηλεκτρικού ρεύματος πάνω στο δέρμα.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ

Προέρχονται από την επίδραση ακτινοβολίας (ήλιου, πυρηνικής).

ΠΡΩΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ (ΕΠΙΠΟΛΗΣ ΜΕΡΙΚΟΥ ΠΑΧΟΥΣ) η βλάβη αφορά μόνο την επιδερμίδα.

Συνίστανται μόνο σε κάκωση της επιδερμίδας. Χαρακτηρίζεται από ερύθημα που εξαφανίζεται στην πίεση και από πόνο κατά την ψηλάφηση.

Τοποθετήστε το μέλος ή το σημείο του σώματος κάτω από τρεχούμενο νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά.

Προστατέψτε την περιοχή καλύπτοντας ελαφρά με ειδικά επιθέματα.

Σε περίπτωση επιδείνωσης του εγκαύματος ή σε έγκαυμα μεγάλης έκτασης απαιτείται μεταφορά στο νοσοκομείο.

ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΒΑΘΜΟΥ (ΒΑΘΥ ΜΕΡΙΚΟΥ ΠΑΧΟΥΣ)

Η βλάβη αφορά την επιδερμίδα και το χόριο.

Περιλαμβάνουν κάκωση επιδερμίδας και χορίου. Χαρακτηρίζονται από ερύθημα και φυσαλίδες και είναι πολύ επώδυνα στην ψηλάφηση. Συνοδεύονται από απώλεια υγρών που μπορεί αργότερα να οδηγήσει σε υποογκαιμικό σοκ.

Μεγάλος κίνδυνος μόλυνσης!

Εξασφαλίστε άσπρες συνθήκες.

Προστατέψτε την περιοχή καλύπτοντας ελαφρά, με ειδικά επιθέματα.

Ειδικά σε εγκαύματα μεγάλης έκτασης ή προσώπου, η μεταφορά στο νοσοκομείο είναι απαραίτητη.

ΤΡΙΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ (ΟΛΙΚΟΥ ΠΑΧΟΥΣ)

Αφορά στην επιδερμίδα, το χόριο, καθώς και τους αδένες (ιδρωτοποιούς, σμηγματογόνους), τρίχες.

Περιλαμβάνουν κάκωση επιδερμίδας, χορίου και υποδόριου λίπους.

Το δέρμα είναι από

Ο Πρόεδρος του Ερυθρού Σταυρού Χανίων κ. Στέλιος Καλαϊτζάκης



Στιγμιότυπα από δράσεις του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού



άσπρο και στεγνό ως υποκάστανο, σκληρό και δύσκαμπτο.

Μεγάλος κίνδυνος μόλυνσης και κατάσταση επικίνδυνη για τη ζωή του τραυματία!

Εξασφαλίστε άσπρες συνθήκες.

Προστατέψτε την περιοχή καλύπτοντας ελαφρά, με ειδικά επιθέματα.

Η μεταφορά στο νοσοκομείο είναι απαραίτητη!

Ειδικά σε εγκαύματα μεγάλης έκτασης, η μεταφορά σε ειδική μονάδα εγκαυμάτων πρέπει να γίνει άμεσα!

ΤΕΤΑΡΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ (ΑΠΑΝΘΡΑΚΩΣΗ)

Απανθράκωση του δέρματος και των υποκείμενων ιστών.

Μην αφαιρείτε ποτέ κολλημένα ρούχα ή άλλα υλικά (π.χ. πλαστικό).

Μην αφαιρείτε φυσαλίδες ή νεκρωμένους ιστούς.

Μην τοποθετείτε κανένα φαρμακευτικό σκεύασμα.

Σε χημικό έγκαυμα από ξηρό ασβέστιο, απλά απομακρύνετε το υλικό χωρίς τη χρήση νερού.

Χορηγήστε οξυγόνο σε όλους τους σοβαρά εγκαυματίες.

Προστατευτείτε από ακτινοβολία, χημικές ουσίες, ηλεκτρικό ρεύμα και φωτιά.

Τραύμα

Τραυματισμός ή κάκωση (Injury) είναι το σύνολο των βλαβών των ιστών που προκαλούνται ακαριαίως κατά τη στιγμή του ατυχήματος, από διάφορες μορφές μηχανικών παραγόντων, όταν αυτοί υπερβούν τη φυσική αντοχή των ιστών και των οργάνων.

Ξεπλύνετε το τραύμα με άφθονο φυσιολογικό ορό 0,9%, αποσταγμένο ή καθαρό τρεχούμενο νερό, χρησιμοποιώντας υποβοηθητικά μια καθαρή γάζα καθαρίζοντας από το εσωτερικό προς τα χείλη του τραύματος.

Σε βρόμικα τραύματα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και οξυζενέ το οποίο και στη συνέχεια θα πρέπει να απενεργοποιήσετε ξεπλένοντάς το με φυσιολογι-

κό ορό 0,9%, αποσταγμένο ή καθαρό τρεχούμενο νερό.

Χρησιμοποιήστε ήπια τοπικά αντισηπτικά (τύπου Betadine® ή Hibitane®) για αντισηψία και απενεργοποιήστε τα ξεπλένοντάς τα μετά από ένα λεπτό. Σκεπάστε με βαζελινούχο γάζα και επιδέστε με επιδέσμους ή καλύψτε με αυτοκόλλητα επιθέματα. Περιποίηση τραύματος, όπως αυτή περιγράφεται παρακάτω, αφορά αμυξές, εκδορές, τομές και θλαστικά τραύματα και πραγματοποιείται μόνο εάν δεν υπάρχει σοβαρή αιμορραγία ή εάν αυτή έχει αντιμετωπιστεί.

Φορέστε γάντια εξέτασης μιας χρήσεως, καθουχάστε τον τραυματία και εξηγήστε του τη διαδικασία που θα ακολουθήσετε.

Ο τραυματίας δεν πρέπει να είναι όρθιος

Αιμορραγία

Αιμορραγία είναι η διαφυγή αίματος από τις αρτηρίες, τις φλέβες ή τα τριχοειδή αγγεία.

Η αιμορραγία αρχικά προκαλεί αδυναμία και τελικά, αν δεν τεθεί υπό έλεγχο, καταπληξία (shock). Φορέστε γάντια εξέτασης μιας χρήσεως και ασκήστε άμεση πίεση με τα χέρια, με γάζες, με καθαρό ύφασμα κ.α.

Οι περισσότερες αιμορραγίες σταματούν μετά από 5 - 10 λεπτά άμεσης πίεσης.

Υποστηρίξτε ψυχολογικά τον τραυματία και μην ξεχνάτε τον απαραίτητο και συνεχή έλεγχο των ζωτικών του σημείων. Ο τραυματίας δεν πρέπει να είναι όρθιος.

Μόνο σε ακατάσχετες αιμορραγίες, σε περίπτωση άμεσα απειλητικής για τη ζωή αιμορραγίας, και εάν όλες οι παραπάνω προσπάθειες ελέγχου της αιμορραγίας αποτύχουν, εφαρμόστε ίσχειμη περίδεση.

Ρινορραγία

Η ρινορραγία είναι η απώλεια αίματος από τον ιστό που επενδύει τη μύτη. Εμφανίζεται συχνά σε παιδιά και υπερήλικες. Στα παιδιά οφείλεται συνήθως σε τραυματισμούς, ξένα σώματα, τοπικές φλεγμονές ή ξύσιμο της μύτης. Στα ηλικιωμένα άτομα πρέπει να εξεταστεί επίσης η

λήψη ασπιρίνης ή αντιπηκτικών φαρμάκων, τα νοσήματα του αίματος, οι προηγηθείσες χειρουργικές επεμβάσεις και οι νεοπλασίες.

Ιατρική βοήθεια χρειάζεται εάν:

- η αιμορραγία δεν σταματήσει μετά από 15 - 20 λεπτά
- η ρινορραγία συνέβη μετά από πρόσφατο τραυματισμό στο κεφάλι
- οι ρινορραγίες επαναλαμβάνονται συχνά

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑΣ

Τοποθετούμε τον τραυματία σε καθιστή θέση, με το κεφάλι σε ελαφριά κάμψη προς τα εμπρός και ασκούμε άμεση πίεση πάνω από τα πτερύγια της μύτης.

Εάν η αιμορραγία είναι έντονη, μπορούμε παράλληλα να τοποθετήσουμε ψυχρά επιθέματα στη βάση της μύτης για σύσπαση των αγγείων.

Ελέγχουμε το χρώμα και την ποιότητα του αίματος. Ελέγχουμε για ωτορραγία.

Ο τραυματίας θα πρέπει να αναπνέει από το στόμα. Η ψυχολογική υποστήριξη ειδικά στα παιδιά είναι απαραίτητη.

Θεωρείτε ότι οι Α' Βοήθειες θα έπρεπε να είναι υποχρεωτικό μάθημα στα σχολεία;

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Πρώτες Βοήθειες για πολίτες» πραγματοποιείται από τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό στο πλαίσιο της ενημέρωσης, κατ'άλληλης προετοιμασίας των μη εξειδικευμένων πολιτών, όπου υπάρχει ανάγκη. Σε μια χώρα που καλείται κατά καιρούς να αντιμετωπίσει έκτακτες ανάγκες, ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός θεωρεί πως η προετοιμασία και η ενημέρωση πρέπει να ξεκινάει από την προσχολική ηλικία.

Κλείνοντας, στα σεμινάρια που διοργανώνει ο Ερυθρός Σταυρός μπορούν να λάβουν μέρος όλοι οι πολίτες και ποια είναι η διαδικασία;

Μπορούν να λάβουν μέρος τόσο οργανωμένοι φορείς (σύλλογοι, σωματεία, προσωπικό εταιρειών, εργοστασίων κ.λπ.) όσο και μεμονωμένοι πολίτες.



Βασιλική Τωμαδάκη



Η Εκπαιδευτική διάσταση του επιτραπέζιου παιχνιδιού



Μια αγορά που μεγαλώνει

Στη σύγχρονη ψηφιακή εποχή, όπου ολοένα και περισσότερες δραστηριότητες γίνονται μέσα από μια οθόνη, παρατηρείται ραγδαία αύξηση στην αγορά του επιτραπέζιου παιχνιδιού. Μάλιστα η αύξηση είναι σε πολύ υψηλά μεγέθη, διπλάσια ή και τριπλάσια σε σχέση με μόλις πέντε χρόνια πριν. Σε αυτό έπαιξε μεγάλο ρόλο φυσικά η καραντίνα, η οποία ώθησε τους ανθρώπους να παίξουν παιχνίδια, αλλά και άλλοι παράγοντες, όπως η δημοσιότητα πλατφορμών τύπου kickstarter, μέσα από τις οποίες πολλοί κατασκευαστές χρηματοδοτούν τα επιτραπέζια παιχνίδια που κατασκευάζουν. Βλέποντας λίγο τα στατιστικά από τις ηλικίες των παιχτών επιτραπέζιων παιχνιδιών, παρατηρούμε ότι ένα 38 % είναι άτομα μεταξύ 18 και 34 ετών, ένα 42 % από 35 και πάνω, ενώ μέχρι 18 ετών μόλις ένα 20 %. Μήπως θα έπρεπε αυτό το ποσοστό να αυξηθεί και να ωθήσουμε τα παιδιά μας να γνωρίσουν και να ασχοληθούν με τον κόσμο του επιτραπέζιου παιχνιδιού; Ας δούμε ποια είναι τα οφέλη για τα παιδιά και τι ικανότητες αποκτούν από τα επιτραπέζια παιχνίδια.

Ανάπτυξη της Κριτικής Σκέψης

Αρχικά αναπτύσσουν την κριτική σκέψη και ικανότητα τους για επιλυση προβλημάτων. Χαρακτηριστικά τέτοια είναι τα παιχνίδια στρατηγικής, με ίσως πιο γνωστό και διαδομένο το παιχνίδι «Αποικιοι του Κατάν». Σε αυτό οι παίχτες βρίσκονται σε έναν νέο τόπο τον οποίο σιγά-σιγά αποικούν, χτίζοντας σπίτια



Catan:
«Αποικιοι του Κατάν», από τα πιο γνωστά και διαδεδομένα παιχνίδια στρατηγικής



Pandemic:
«Pandemic», σώζοντας την ανθρωπότητα από θανατηφόρες πανδημίες

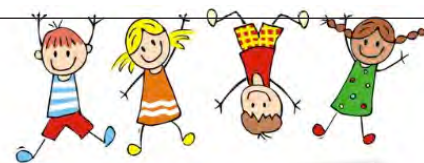
και δρόμους, αλλά αναπτύσσοντας και το εμπόριο μεταξύ τους. Οι παίχτες μαζεύουν πόντους νίκης πραγματοποιώντας συγκεκριμένες ενέργειες, μέχρι να μαζέψουν τόσους πόντους που θα γίνουν οι νικητές του παιχνιδιού. Πολλές φορές θα χρειαστεί να πάρουν κάποιες

στρατηγικές αποφάσεις, να προβλέψουν τις συνέπειες, αλλά και να προσαρμόσουν εκ νέου τα σχέδιά τους με βάση το πώς εξελίσσεται δυναμικά το παιχνίδι. Αυτές είναι γνωστικές διαδικασίες, πολύ χρήσιμες για το παιδί, που θα χρειαστεί σε πολλές φάσεις της ζωής του.

Κοινωνική και Συναισθηματική Ανάπτυξη

Αντίστοιχα σημαντική είναι η κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Σε αυτήν βοήθησε παιχνίδια που απαιτούν αλληλεπίδραση μεταξύ των παιχτών. Τέτοια είναι παιχνίδια συνεργασίας, όπως το γνωστό «Pandemic». Σε αυτό το παιχνίδι (το οποίο είχε κυκλοφορήσει πρώτη φορά το 2008), οι παίχτες έρχονται αντιμέτωποι με μια πανδημία που εξαπλώνεται στον πλανήτη. Οι παίχτες σε κάθε γύρο μπορούν να πραγματοποιήσουν συγκεκριμένες ενέργειες, ενώ ανάλογα με την ειδικότητα που έχει ο καθένας μπορεί να έχει και κάποιες επιπλέον δυνατότητες. Σε κάθε γύρο οι λοιμώξεις εξαπλώνονται, ενώ μπορεί η εξάπλωση να επιταχυνθεί. Ο μόνος τρόπος για να καταφέρουν οι παίχτες να νικήσουν, είναι να συνεργαστούν μεταξύ τους για την επίτευξη του κοινού στόχου. Πρέπει να συζητήσουν τη στρατηγική που θα ακολουθήσουν, να πάρουν κοινές αποφάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού σε αναπάντεχα γεγονότα που θα συμβούν, να μοιράσουν αρμοδιότητες κ.λπ.

Φυσικά προς αυτήν την κατεύθυνση βοήθησε και παιχνίδια μη συνεργατικά, που εμπεριέχουν όμως έντονα το στοιχείο της επικοινωνίας. Πολύ χαρακτηριστικό παράδειγμα το παιχνίδι «Bohnanza». Σε αυτό οι παίχτες είναι καλλιεργητές φασολιών. Σε κάθε γύρο πέρα από το να φυτέψουν κάποια ποικιλία φασολιών και να κάνουν συ-



Bohanza:
«Bohanza»,
καλλιγώντας...
φασόλια! Μερικές
από τις ξεχωριστές
ποικιλίες φασολιών

**Ιστορία, γεωγραφία,
πολιτισμός,
φαντασία...**

γκομιδή, μπορούν να ανταλλάξουν με τους άλλους παίχτες κάρτες φασολιών· διαδικασία απαραίτητη για να μαζέψουν τις συγκεκριμένες ποικιλίες φασολιών που συλλέγουν και να πάρουν περισσότερους πόντους. Το στοιχείο της επικοινωνίας είναι από τους βασικούς μηχανισμούς του παιχνιδιού, καθώς ο κάθε παίχτης με τη σειρά του, θα πρέπει να διαπραγματευτεί με τους υπόλοιπους, να κάνει προσφορές ή ακόμα και να θυσιάσει κάτι για να βοηθήσει τον αντίπαλο για κάποια μελλοντική ανταπόδοση.

Τέλος, στην εξίσωση της εκπαιδευτικής αξίας των επιτραπέζιων παιχνιδιών μπορούμε να εντάξουμε και μια σειρά από άλλες κατηγορίες. Παιχνίδια που έχουν μια σχετική θεματική με την εξερεύνηση της ιστορίας και του πολιτισμού, όπως το "7 Wonders" με τα εφτά θαύματα του αρχαίου κόσμου ή παιχνίδια που διαδραματίζονται σε κάποιο ιστορικό πλαίσιο, όπως στον δεύ-



One night Werewolf:
«One night Werewolf»,
χωρικοί και λυκάνθρωποι σε ένα παιχνίδι κρυφών ρόλων

τερο Παγκόσμιο Πόλεμο με το παιχνίδι "Axis & Allies". Παιχνίδια που βοηθάνε στη μαθηματική σκέψη και λογική, όπως το "Ticket to Ride" ή ακόμα και το πιο απλό "Set" (για την αναγνώριση μοτίβων). Παιχνίδια που βοηθάνε στη γλώσσα, όπως το "Codenames" (πέρα από το διαχρονικό Scrabble). Παιχνίδια που αναπτύσσουν τη φαντασία και την αφήγηση ιστοριών, από τα πολύ απλά "Story Cubes" μέχρι ολόκληρο τον κόσμο των Dnd και Rpg.

Κοντά στο παιδί
Πέρα από όλα αυτά, όμως, το επιτραπέζιο παιχνίδι αποτελεί μια πολύ καλή αφορμή να έρθουμε κοντά στα παιδιά. Να επικοινωνήσουμε μαζί τους, να αδράξουμε, να γελάσουμε, να φανταστούμε κόσμους, να συνεργαστούμε αλλά και να έρθουμε αντιμέτωποι, να μοιραστούμε συναισθήματα και να περάσουμε ποιοτικό χρόνο μαζί τους.

Μια ακόμα κατηγορία στο ίδιο πλαίσιο είναι τα παιχνίδια που εμπεριέχουν το στοιχείο των κρυφών ρόλων. Σε αυτά οι παίχτες μοιράζονται ρόλους, τους οποίους γνωρίζουν μόνο οι ίδιοι, είναι δηλαδή κρυφοί για την υπόλοιπη ομάδα. Κάθε ρόλος έχει συγκεκριμένο τρόπο που νικάει, ενώ ο παίχτης καλείται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού να ανακαλύψει τον ρόλο του αντιπάλου, ώστε να μπορέσει να βρει τη στρατηγική για να τον αναχαιτίσει. Πολλές φορές όμως ο αντίπαλος μπορεί να μπλοφάρει, για να μη φανερωθεί ο ρόλος του. Παιχνίδια σε αυτήν την κατηγορία είναι το "Analon", το οποίο εξελίσσεται σε μια μεσαιωνική Αγγλία ή το "One Night Werewolf" (παραλλαγή του πολύ γνωστού "Πέφτει η νύχτα στο Παλέρμο").

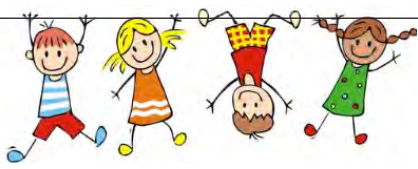
Ticket to Ride
«Ticket to Ride», δι-
ασκίζοντας τον κόσμο
μέσα από τρένα, στιγμιό-
τυπο από τη συλλεκτική
15η έκδοση του
παιχνιδιού



Επιμέλεια | **ΜΑΡΙΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ** Διευθυντής του διεθνούς φεστιβάλ Chaniartoon, ιδρυτής του «Comixadiko»

toys... books... and more...

ΜΠΟΝΙΑΛΗ 11-19,
ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΡΜΗΣ
ΤΗΛ: 28210 59762



Πώς η πεζοπορία, η επαφή με τη φύση -ενασχόληση με τον ορειβατικό σύλλογο- βοηθάει τα παιδιά.

Ο ορειβατικός σύλλογος Χανίων στην προσπάθειά του να φέρει σε επαφή ολοένα και περισσότερα παιδιά -ηλικίας 6 και άνω- με τη φύση διοργανώνει μία φορά το μήνα παιδικές πεζοπορικές εξορμήσεις.



Τα παιδιά μούνται στη μαγεία της πεζοπορίας στη φύση, ανακαλύπτουν τη σημασία του δάσους και την ανάγκη προστασίας του, ανακαλύπτουν τις αντοχές τους, συνεργάζονται αρμονικά με άλλα παιδιά και προσανατολίζονται με ασφάλεια στο άγριο τοπίο. Επίσης κάνουν τα πρώτα τους βήματα στην αναρρίκηση στην τεχνητή πίστα αναρρίκησης του ορειβατικού συλλόγου, αλλά και στην πίστα αναρρίκησης του καταφυγίου της Ταύρης. Το τελευταίο διάστημα διοργανώνονται και δράσεις με σκοπό τη γνωριμία των παιδιών με τον κόσμο των σπηλαιών της περιοχής, όπου κάθε παιδί γνωρίζει και εξερευνά τις υπόγειες ομορφιές του τόπου του, μαθαίνει πώς δημιουργούνται τα σπήλαια και ποια ζώα ζουν στο εσωτερικό του, με τον κατάλληλο εξοπλισμό και την ασφαλή καθοδήγηση έμπειρων σπηλαιολόγων. Είναι πολλαπλά τα οφέλη για τα παιδιά όταν έρχονται σε επαφή με τη φύση μέσω των πεζοπορικών

εξορμήσεων. Πιο συγκεκριμένα:

- Η επαφή με τη φύση προσφέρει πληθώρα ερεθισμάτων στα παιδιά: ΑΦΟΥΓΚΡΑΖΟΝΤΑΙ τους ήχους της φύσης (κελαϊδίσματα πουλιών, θρόισμα φύλλων, βόμβος εντόμων, κελάρυσμα νερών), ΜΥΡΙΖΟΥΝ φύλλα και άνθη, ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΝ τις εναλλαγές των εποχών, χρώματα και σχήματα, φυτά, έντομα, πουλιά, ΕΞΕΡΕΥΝΟΥΝ και ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ίχνη ζώων. Με άλλα λόγια ενεργοποιούνται όλες τις αισθήσεις τους, η φαντασία και η έμφυτη περιέργειά τους.

- Οι πεζοπορίες στη φύση επιδρούν θετικά στη σωματική υγεία των παιδιών προσφέροντας αναζωογόνηση και ευεξία. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να περπατήσουν και να τρέξουν στα μονοπάτια του δάσους, να σκαρφαλώσουν σε δέντρα και βράχια, ενδυναμώνοντας το σώμα τους αλλά και το ανοσοποιητικό τους σύστημα, ανακαλύπτοντας τις δυνατότητές τους σε ένα περιβάλλον με σαφή φυσικά

όρια (αλλά χωρίς τοίχους). Επίσης, οι εξορμήσεις στη φύση μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη προβλημάτων υγείας που απορρέουν από την καθιστική ζωή (πχ παιδική παχυσαρκία) καθώς μειώνεται ο κίνδυνος εθισμού στις ηλεκτρονικές συσκευές.

- Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να «αναπνεύσουν», να δώσουν περισσότερο χώρο στον εαυτό τους, να εκφραστούν ελεύθερα -να φωνάξουν δυνατά, να κινηθούν ασταμάτητα, να τρέξουν- ξεφεύγοντας από το άγχος και την πίεση της καθημερινότητας (διάβασμα, πολυάριθμες εξωσχολικές δραστηριότητες), την αναπόφευκτη έκθεσή τους στις οθόνες. Χαλαρώνουν και αισθάνονται τη χαρά και την ανεμελιά, απολαμβάνοντας το ελεύθερο παιχνίδι, την άμεση και αυθόρμητη επαφή με τη φύση η οποία αποτελεί πλέον μία σπάνια ή ακόμη άγνωστη εμπειρία για τα παιδιά, ιδίως των πόλεων.

- Οι παιδικές εξορμήσεις στη φύση χωρίς την παρουσία γονέων προάγουν την αυτονομηση, την υπεύθυνη συμπεριφορά των παιδιών προς το περιβάλλον, την ανάπτυξη της ανεξαρτησίας τους και ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους.

- Η μαγεία της ανακάλυψης και της περιπέτειας στη φύση αποτελεί ιδανικό μέσο για την ενίσχυση των κοινωνικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων των παιδιών, για τη δημιουργία νέων γνωριμιών. Να σημειωθεί ότι η πεζοπορία στη φύση στηρίζεται στην ομαδικότητα και την αλληλοβοήθεια. Τα παιδιά μαθαίνουν να λειτουργούν ομαδικά και παρέχουν υποστήριξη στους συνοδοιπόρους τους εφόσον χρειαστεί. Σε αντίθεση με ένα δομημένο περιβάλλον όπως πχ η αίθουσα διδασκαλίας στο σχολείο ή ένας χώρος εξωσχολικής δραστηριότητας (πχ γήπεδο μπάσκετ), η φύση δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά για περισσότερη ελευθερία και αλληλεπίδραση.

- Τα παιδιά εξοικιώνονται με τη φύση, με τα υλικά





της φύσης (πχ αγγίζουν χώμα & λάσπη), με τα ζώα και τα φυτά, και αποκτούν πλούσιες εκπαιδευτικές εμπειρίες αναπτύσσοντας περιβαλλοντική συνείδηση. Ενισχύεται το ενδιαφέρον τους, η ανάπτυξη δεξιοτήτων και η αυτοπεποίθησή τους για δράσεις στη φύση, τα οποία λειτουργούν καταλυτικά για την ενίσχυση του σεβασμού και της αγάπης των παιδιών προς τη φύση.

Κάθε παιδική πεζοπορική εξόρμηση του ορειβατικού συλλόγου Χανίων πραγματοποιείται με την καθοδήγηση και επίβλεψη εμπειρων πεζοπόρων/συνοδών που τηρούν τους κανόνες ασφαλείας. Ο ρόλος των συνοδών συνοψίζεται στα παρακάτω σημεία:

- Υποδεικνύουν τον σωστό τρόπο περπατήματος σε μονοπάτι ή στο βουνό ώστε να βρίσκει το κάθε παιδί τον ρυθμό του, χωρίς να κουράζεται και παράλληλα να εξοικονομεί ενέργεια.

- Μαθαίνουν στα παιδιά πώς να αποφεύγουν κινδύνους στο βουνό και πώς να ανταπεξέρχονται σε βασικές πρώτες ανάγκες τους (πχ τουαλέτα στη φύση).

- Παρέχουν πρώτες βοήθειες εάν και εφόσον χρειαστεί (πχ φροντίδα μιας πληγής από χτύπημα ή τσίμπημα ή πονόκοιλος, κ.ο.κ).

- Συμπαραστέκονται και εμπυκνώνουν τα παιδιά όταν κριθεί αναγκαίο (πχ κόπωση λόγω έντονης ηλιοφάνειας ή λόγω ανφορικών διαδρομών).

Ο βαθμός δυσκολίας και η χρονική διάρκεια της πεζοπορίας προσαρμόζεται πάντα στο επίπεδο των συμμετεχόντων. Οι παιδικές πεζοπορικές εξορμήσεις είναι κατά κανόνα εύκολες, με αρκετά χαμηλό επίπεδο δυσκολίας ώστε να μπορούν να λαμβάνουν μέρος ακόμη και παιδιά που δεν έχουν εμπειρία σε αντίστοιχες υπαίθριες δραστηριότητες. Η συμμετοχή κάθε παιδιού είναι αυστηρά ατομική, δεν κρίνεται απαραίτητη η συνοδεία των γονέων. Στόχος είναι τα παιδιά να ξεπεράσουν τους φόβους τους και να εξελιχθούν σε επίπεδο υπευθυνότητας & ασφαλείας.



Αννα Πατσιούρα (Μέλος του ΕΟΣ Χανίων)

Ο Δεκάλογος της ενσυναίσθησης

Αν ένα παιδί ήθελε να μιλήσει στους γονείς του για την ενσυναίσθηση, θα ήθελε να μπορεί να έχει το συναισθηματικό μοίρασμα.

Αυτό το μοίρασμα είναι ο δεκάλογος, φροντισμένος με μπόλικη αλήθεια, ευκρίνεια και εγκαρδιότητα. Γιατί τα παιδιά έχουν πάντα ανοιχτή καρδιά...

Μαμά, Μπαμπά...

1. Ρώτησε με πώς νιώθω για τον εαυτό μου. Είναι πολύ σημαντικό να με ρωτάς πιο συχνά από όσο νομίζεις. Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζεις τα συναισθήματά μου.

2. Δώσε χώρο και χρόνο στο παιχνίδι μου. Ακόμα κι αν θέλω να παίξω μόνος μου, στο δωμάτιό μου, χρειάζομαι αυτό το πλαίσιο.

3. Μη με συγκρίνεις με τα άλλα παιδιά. Δεν είναι δίκαιο να μου λες τι καταφέρνουν οι άλλα καλύτερα από εμένα.

4. Μην με προστατεύεις συνεχώς. Κάποια στιγμή θα πείσω κι εγώ. Αν όμως είσαι δίπλα μου, ξέρω πως θα σηκωθώ ξανά!

5. Μη μου φοράς τα δικά σου "θέλω". Αυτό είναι τεράστιο βάρος για την ψυχή μου και για την ύπαρξή μου.

6. Αφιέρωσε μου λίγο χρόνο. Η αλληλεπίδραση μαζί σου είναι σημαντική. Κλείσε το κινητό σου. Θα σε περιμένω!

7. Θέλω να ενθαρρύνεις κάθε μου προσπάθεια. Κι αν κάνω λάθη, θέλω να με διδάξεις πως τα λάθη δεν είναι ντροπή.

8. Δίδαξέ με στην καλασύνη. Μόνο εσύ μπορείς να μου το μάθεις αυτό. Μέσα από τις δικές σου πράξεις και συμπεριφορές.

9. Όταν είμαι λυπημένος, θυμωμένος ή αγχωμένος, θέλω να κατανοείς τα συναισθήματά μου, κι όχι να με επικρίνεις γι' αυτά.

10. Να μου λες το "Σ' αγαπώ" πιο συχνά. Το χρειάζομαι όπως ακριβώς χρειάζομαι το καλό φαγητό και το ζεστό σπίτι.

Μαμά, Μπαμπά, Εσείς είστε το πρότυπό μου.

Εσείς είστε ο καθερέφτης μου. Ας εξασκηθούμε μαζί στην καλασύνη, στη συγκίνηση, στην αποδοχή.





- Παναγιώτη πάμε! Έλα! Έχουν μαζευτεί όλοι στην πλατεία, πάμε να παίξουμε!

Ο Φάνης από το θυροτηλέφωνο καλούσε τον φίλο του να κατέβει κάτω για να παίξουν!

- Τώρα έρχομαι, μισό να κατεβάσω και το ποδήλατό μου

ακούστηκε η φωνή του Παναγιώτη

- Να πάρεις και το κράνος σου ακούστηκε από το βάθος και η μαμά του Παναγιώτη ...

Τα παιδιά έτρεξαν στην πλατεία, αφού στην πορεία πέρασαν και από την πολυκατοικία του Σωτήρη και τον πήραν κι αυτόν μαζί τους.

Ο Παναγιώτης «πέταξε» το ποδήλατο σε μία άκρη και ξεχύθηκε στην πλατεία, όπου ήταν μαζεμένα και τα υπόλοιπα αγόρια της παρέας και έπαιζαν ήδη εδώ και πολλή ώρα ποδόσφαιρο. Ο Φάνης τον ακολούθησε, ο Σωτήρης έμεινε όμως να χαζεύει το ποδήλατο του Παναγιώτη. Πόσο θα ήθελε κι εκείνος να είχε ένα ποδήλατο. Όλο του έλεγαν οι γονείς του «Μόλις φτιάξουν τα πράγματα Σωτήρη θα σου πάρουμε ποδήλατο, υπομονή, θα φτιάξουν τα πράγματα». Ο μπαμπάς του είχε χάσει τη δουλειά του πριν 2 χρόνια και όλο αυτό το διάστημα δεν είχε καταφέρει παρά να βρει περιστασιακές δουλειές, καμιά μόνιμη που θα τους βοηθούσε να «φτιάξουν τα πράγματα». Και το παλιό ποδήλατο του Σωτήρη, άσε που του ήταν απίστευτα μικρό, σίγουρα θα τον κορόιδευαν τα παιδιά αν τον έβλεπαν με αυτό, το είχε πάρει και ο αδερφός του ο Δημήτρης, που εκείνου του ήταν ακριβώς στα μέτρα του. Αυτός να μην έχει έναν μεγαλύτερο αδερφό να πάρει το ποδήλατό του; Ο Σωτήρης δεν το πολυσκέφτηκε παραπάνω, ούτε καν σκέφτηκε να ρωτήσει τον φίλο του, άρπαξε το ποδήλατο πετώντας στην άκρη το κράνος, που ο Παναγιώτης είχε κρεμασμένο στο τιμόνι, ανέβηκε πάνω, και σφαιράτος εξαφανίστηκε από την πλατεία. Με την άκρη του ματιού της τον είδε η Μυρσίνη, που καθόταν με τα υπόλοιπα κορίτσια σ' ένα παγκάκι της πλατείας και λέγαν «τα δικά τους» με τις φίλες της. Η Μυρσίνη πάντα τον είχε τον Σωτήρη στην άκρη του ματιού της.

Ο Σωτήρης βγήκε στην οδό Κρέοντος και έστριψε στην Αγαμέμνονος. Η Αγαμέμνονος ήταν άδεια, ο Σωτήρης δεν σκέφτηκε καθόλου ότι πήγαινε ανάποδα στο ρεύμα, την νταλικά που ερχόταν από το αντίθετο ρεύμα (το σωστό ρεύμα όμως για την νταλικά) ο Σωτήρης την είδε μόνο όταν ο οδηγός της νταλίκας άρχισε να κορνάρει απεγνωσμένα φρενάροντας συνάμα. Πως ο Σωτήρης βρέθηκε κάτω από την νταλικά κανείς δεν πρόλαβε να δει. Ο οδηγός βγήκε έξω σε κατάσταση πανικού, πήρε αμέσως τηλέφωνο το 166 και άρχισε να φωνάζει

για βοήθεια στον έρημο δρόμο, που γρήγορα όμως γέμισε από κόσμο...

Τον Σωτήρη δεν τον αναζήτησαν τα παιδιά παρά μόνο όταν ο Παναγιώτης αντιλήφθηκε ότι το ποδήλατό του δεν ήταν πια στο σημείο που το είχε «πέταξει». Πανικόβλητος άρχισε να φωνάζει ότι του το κλέψανε. Ευτυχώς τον άκουσε η Μυρσίνη και τον πληροφόρησε ότι πριν αρκετή ώρα το είχε πάρει ο Σωτήρης.

- Καλά, και γιατί δε με ρώτησε; Και που είναι τώρα;

Η ώρα περνούσε, είχε βραδιάσει, κι ο Σωτήρης δεν εμφανιζόταν.

- Πρέπει να ειδοποιήσουμε τους γονείς του. Είπε αποφασιστικά ο Φάνης

Όταν οι γονείς του Φάνη τρέχοντας στους δρόμους και ρωτώντας φτάσαν στην Αγαμέμνονος είδαν πεταμένο στην άκρη του δρόμου και λιωμένο από τις ρόδες της νταλίκας το ποδήλατο του Παναγιώτη. Ο Παναγιώτης που ήταν μαζί τους το αναγνώρισε. Ο δρόμος είχε λεκέδες από αίμα. Δυο κυρίες που ήταν στην αυλή τους τους ενημέρωσαν ότι δεν είχε περάσει πολύ ώρα που το παιδί το είχε πάρει ασθενοφόρο, δεν ήξεραν όμως αν ήταν καλά. Η μαμά του Σωτήρη λιποθύμησε. Ο μπαμπάς του πήρε ένα ταξί, την έβαλε μέσα λιπόθυμη και ξεκίνησε για το Νοσοκομείο Παιδών. Εκεί υπέθεσε ότι θα είχαν πάρει το παιδί του.

Τον Σωτήρη τον βρήκαν εύκολα οι γονείς του στο νοσοκομείο Παιδών που εφημέρευε. Ήταν όντως εκεί και ήδη τον είχαν βάλει στο χειρουργείο. Έξω από το χειρουργείο καθόταν ο οδηγός της νταλίκας συντετριμμένος και έκλαιγε ενώ παράλληλα προσευχόταν να γίνει καλά το παιδί. Είχαν ήδη χρειαστεί πολύ αίμα για την εγχείρηση και καθώς δεν ήταν κανείς δικός του εκεί ο οδηγός είχε δώσει αίμα και είχε καλέσει αμέσως τον αδερφό του και τον γιό του, που ήταν 20 χρονών, να δώσουν κι εκείνοι αίμα για το παιδί. Ο οδηγός ούτε το όνομα του παιδιού δεν ήξερε. Το παιδί όμως διαπίστωσαν ότι χρειαζόταν αίμα από την σπάνια ομάδα αίματος AB αρνητικό. Ο οδηγός είχε πάρει τηλέφωνο όλους τους φίλους του και τους ρώταγε, μέχρι που βρήκε κάποιον φίλο του που είχε την ομάδα αυτήν. Ο φίλος του έτρεξε αμέσως και έδωσε αίμα για το παιδί. Ο οδηγός τα διηγήθηκε όλα στους γονείς του Σωτήρη και κείνοι κλαίγοντας μείναν αγκαλιασμέ-

νοι να προσεύχονται για το παιδί τους.

Ο χειρουργός βγήκε έπειτα από πολλές ώρες στο χειρουργείο κατάκοπος.

- Τι κάνει το παιδί γιατρέ; Πετάχτηκε η μαμά του Σωτήρη.

- Ελπίζουμε ότι θα συνέλθει. Τα επόμενα 2 εικοσιτετράωρα θα είναι πολύ κρίσιμα. Το αίμα που του βρήκατε μας βοήθησε αρκετά, έχασε πολύ αίμα το παιδί.

- Οι γονείς του Σωτήρη έσφιξαν τα χέρια του οδηγού.

Τα 2 εικοσιτετράωρα πέρασαν βασανιστικά για όλους. Για τους γονείς του Σωτήρη, για τον οδηγό, για τους φίλους του Σωτήρη, αλλά και για τους γιατρούς και νοσηλευτές στο Παιδών που αγωνιούσαν για το παιδί. Ο Σωτήρης άρχισε να συνέρχεται το τρίτο εικοσιτετράωρο.

Οι επισκέψεις στο νοσοκομείο επιτράπηκαν μετά από 15 μέρες. Τα παιδιά έσπασαν τους κουμπάρδες τους και πήγαν και αγόρασαν ένα ποδήλατο και ένα καλό κράνος στον Σωτήρη. Μαζί του έκαναν δώρο κι έναν οδηγό κυκλοφοριακής αγωγής με τα σήματα και όλα όσα χρειάζεται να ξέρει όποιος βγαίνει στο δρόμο σαν οδηγός, από πατίνι έως και νταλικά.

Ο Σωτήρης όταν είδε τα παιδιά και τα δώρα που του έφερε συγκινήθηκε.

- Αυτό το ποδήλατο ανήκει στον Παναγιώτη που του το διέλυσα, είπε σκύβοντας το κεφάλι ο Σωτήρης

- Εμένα μου πήρε άλλο την επόμενη κίολας μέρα ο παππούς μου Σωτήρη. Αυτό το ποδήλατο είναι το δικό σου.

- Αλλά δεν στο πήραμε για να μας ξανακοψοχολιάσεις. Του είπε η Μυρσίνη, που η καρδιά της είχε πάει στην κούλουρη με όλη αυτήν την ιστορία...

- Και να διαβάσεις πρώτα και τον κώδικα πριν ανέβεις, του είπε κι ο Φάνης.

- Αύριο θα έρθω να σε ελέγξω τις 5 πρώτες σελίδες, του είπε λίγο προστατευτικά λίγο αυστηρά η Μυρσίνη παίρνοντας ύφος δασκάλας.

Τα παιδιά γέλασαν κι η μαμά του Σωτήρη μπήκε να τους κεράσει μπισκοτάκια και πορτοκαλάδες. Χαρές που έκαναν!!!



Αργυρώ Μουντάκη

