

ΗλιαχτιΟίδες

Τεύχος 01- Απ/Μα/Ιουν 2016

Εφημερίδα των μαθητών του κέντρου ειδικών θεραπειών ΑχτιΟίδα

Τρίμηνη Έκδοση

**Σαν ηλιαχτίδες φωτεινές, στον ουρανό αστέρια,
εμείς μικροί ταξιδευτές απλώσαμε τα χέρια.
Χαρταετοί στα σύννεφα πετάξαμε παρέα
και στο ασπρόμαυρο χαρτί,
πολύχρωμα και λαμπερά, σας φέραμε τα νέα !**

Η εφημερίδα «ΗλιαχτιΟίδες» ξεκίνησε να εκδίδεται στο κέντρο μας τον Απρίλιο 2016. Στην εκδοτική αυτή προσπάθεια συμμετέχουν όλοι οι μαθητές μας με πολλή διάθεση, με την αμέριστη βοήθεια και υποστήριξη των θεραπειών τους. Εδώ οι μαθητές μας έχουν τον δικό τους χώρο έκφρασης είτε μέσω του γραπτού λόγου είτε μέσω ζωγραφιάς και οι θεραπευτές τους έχουν την ευχέρεια να σας μεταφέρουν τις απόψεις τους στα τρέχοντα θέματα που αφορούν τα παιδιά σας.

Η έκδοση της δεν είναι αυτοσκοπός. Είναι ένα «βήμα» έκφρασης, για θέματα παρμένα από τη λαογραφία, από τα ήθη και έθιμα του τόπου μας, από την μουσική, την διατροφή, κουίζ, καθώς και θέματα παιδαγωγικά, θέματα ειδικής αγωγής, και θέματα αναφορικά με τις δράσεις του κέντρου μας.

Όλοι μας οι μαθητές βιώνουν την χαρά της δημιουργίας και νιώθουν ικανοποιημένοι από τη συμμετοχή τους σε όσα διαδραματίζονται στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής αυτής διαδικασίας. Μέσα από την δική τους εφημερίδα, τους δίνεται το βήμα να μοιραστούν. Μέσα από τις σελίδες της στοχεύουμε στην ανάπτυξη συστηματικής επικοινωνίας ανάμεσα στα παιδιά, στη δημιουργία διαδικασιών αναστοχασμού, στην ενημέρωση, καθώς και στην διάχυση καλών πρακτικών. Θέλουμε μέσα από αυτή να δημιουργήσουμε ένα χώρο ελεύθερης έκφρασης και διαλόγου.

Εύχομαι η εφημερίδα μας «ΗλιαχτιΟίδες» να λειτουργήσει ως διάυλος επικοινωνίας και μεταφοράς επιδοφόρων μηνυμάτων στο πλαίσιο της συμμετοχικής διαδικασίας.

Σοφία Ντώνη



Τα έθιμα της Σαρακοστής



Ο Χάσκας

Υπάρχει ένα παλιό έθιμο στην Καστοριά & στη Θεσσαλία. Παίζουν όλοι μαζί το «χάσκα» με ένα αβγό: Η μητέρα παίρνει ένα αβγό βρασμένο, το καθαρίζει & το δένει με ένα νήμα. Μόλις τελειώσει το τραπέζι της Τυρινής παίρνει την κλωστή με το αβγό

και το κουνάει μπροστά στο στόμα όλων ως εκκρεμές, και όποιος το πιάσει

είναι ο νικητής. Εύχονται «με αβγό το κλείνω, με αβγό να το ανοίξω», εννοείται το Πάσχα με το κόκκινο αβγό. Αλλού, αντί για αβγό χρησιμοποιούν χαλβά.

Παναγιώτης Π.

Η Κυρά Σαρακοστή

Στα παλιά χρόνια οι άνθρωποι μόλις τέλειωναν οι απόκριες, άρχιζαν να λογαριάζουν τις μέρες της Σαρακοστής, με τη βοήθεια της Κυράς Σαρακοστής. Σχεδιάζαν πάνω σε ένα χαρτί μία γυναίκα, με μακριά φούστα και επτά πόδια.

Αυτά τα επτά πόδια συμβόλιζαν τις επτά εβδομάδες που έπρεπε να περάσουν μέχρι το Πάσχα. Τη Μεγάλη Σαρακοστή οι άνθρωποι νήστευαν και προσεύχονταν και για αυτό την Κυρά Σαρακοστή την έφτιαχναν χωρίς στόμα, και τα χέρια της ήταν σταυρωμένα, σαν να προσεύχονταν, και στο κεφάλι της έβαζαν ένα σταυρό.

Κάθε Σάββατο της έκοβαν κι από ένα πόδι. Έτσι έφτανε η Μεγαλοβδομάδα.

Το τελευταίο μάλιστα πόδι το έβαζαν μέσα σε ένα ξερό σύκο, ή σε ένα καρύδι. Όποιος το έβρισκε ήταν ο τυχερός.

Σε μερικά μέρη της Ελλάδας έφτιαχναν την Κυρά Σαρακοστή με ζυμάρι, αντί να την σχεδιάζουν σε χαρτί. Αφού την έψηναν, την έβαζαν στα εικονίσματα.

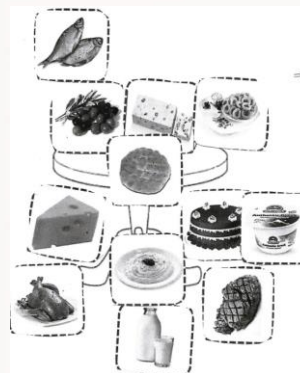
Κάθε Σάββατο, την Κυρά Σαρακοστή την κατέβαζαν από το εικόνισμα και της έκοβαν το ένα της πόδι.

Παναγιώτης Π.

Αρτύσιμα και Νηστίσιμα

Η Σαρακοστή ξεκινά την Κυριακή και τελειώνει το Πάσχα. Όλες αυτές τις μέρες πολλοί άνθρωποι νηστεύουν και προσεύχονται.

Αναστάσης Π.



Συνταγή για την κυρά Σαρακοστή

15.03.2016

Έλενα Αρ

Υλικά

Αλεύρι (προς κόψες)
Νερό (για σούπα)
Υπόλοιπο αλάτι (για κόψες)

ΟΔΗΓΙΕΣ

Το ζυμάρι πολύ καλά μέχρι να γίνει λείο το ζυμάρι. Φτιάχνουμε σχήμα ζάκια πριχνα για τη κόψα, τετραγώνια για τη μπρούστα, γραμμή για τα χέρια και τα πόδια.
Διακοσμώμε με αυτά τον σούπερ πρίν.
Το φάνουμε για 25 λεπτά (θερμαίνε να στεγνώσει οχι να μαφρσει).



Ο χαρταετός

Και το πιο φαντασμαγορικό έθιμο είναι το πέταγμα των χαρταετών.

Ο ουρανός γεμίζει από πολύχρωμους χαρταετούς, που πετάνε σαν πουλιά και καλωσορίζουν την άνοιξη. Στην Αθήνα, μαζεύονται στις κορυφές των λόφων της πόλης, στο λόφο του Φιλοπάππου, στο λόφο του Στρέφη, στο λόφο του Λυκαβηττού, όπου και πετούν τους χαρταετούς. Εκεί υπάρχει ζωντανή μουσική, παραδοσιακή και μοντέρνα, με δημοφιλείς τραγουδιστές, και όλοι χορεύουν!

Παναγιώτης Π.

Φτιάχνω τον δικό μου χαρταετό!

Δένουμε τα τρία ξύλα μεταξύ τους με σπάγκο στο κέντρο (εικ.2) φροντίζοντας να αφήσουμε επιπλέον σπάγκο μήκους περίπου 50cm. Ανοίγουμε το σκελετό του χαρταετού και με τη βοήθεια του σπάγκου μετράμε ώστε οι πλευρές των τριγώνων που σχηματίζονται να είναι ίσες (εικ.3). Μόλις βρούμε τις σωστές αποστάσεις, δένουμε με σπάγκο την πατούρα ενός ξύλου διαδοχικά σε όλα τα ξύλα και δέστε με κόμπο την τελευταία πλευρά (εικ.4). Κολλάμε με κόλλα τις ζελατίνες και χαράζουμε με μαρκαδόρο το περίγραμμα του αετού, αφήνοντας περιθώριο γύρω γύρω (εικ.5). Κόβουμε το περίγραμμα και βάζουμε κόλλα στις πλευρές (εικ.6). Κολλάμε όλες τις πλευρές και γυρνάμε το χαρταετό από την καλή πλευρά (εικ.7). Δένουμε ένα νέο κομμάτι σπάγκου σε δύο ξύλα, μήκους ακριβώς όσο το κάθε ισόπλευρο τρίγωνο του σκελετού (εικ.8). Στη μέση του τριγώνου που σχηματίστηκε, δένουμε ένα νέο κομμάτι σπάγκου, μήκους περίπου όσο 4 φορές η διαγώνιος του αετού (εικ.9) που θα είναι η ουρά του. Τώρα φτιάχνουμε τη διακόσμηση της ουράς. Κόβουμε κομμάτια ζελατίνης (εικ.10) και τα δένουμε με σπάγκο κατά μήκος της ουράς σε απόσταση περίπου 15cm μεταξύ τους (εικ.11). Στη συνέχεια κάνουμε μία τρύπα ακριβώς στο κέντρο της ζελατίνης του αετού και

περνάμε από εκεί το σκοινάκι που είχαμε αφήσει να περισσεύει στην αρχή της κατασκευής (εικ. 12). Δένουμε ένα νέο κομμάτι σπάγκου σε δύο ξυλάκια, ώστε το μήκος του σπάγκου να σχηματίζει ένα ισόπλευρο τρίγωνο ακριβώς ίδιο με τα τρίγωνα του αετού σας σε θέση αντιδιαμετρικά της ουράς (εικ.13). Διακοσμούμε τον χαρταετό κολλώντας κομμάτια ζελατίνης περιμετρικά. (εικ.14). Τώρα φτιάχνουμε το ζύγι. Θα δέσουμε το σκοινί που περάσαμε από το κέντρο του αετού με το κέντρο του τριγώνου που φτιάξαμε πριν λίγο (εικ.15). Εδώ θέλει πολλή μεγάλη προσοχή να υπολογίσετε ότι ο κόμπος θα γίνει σε τέτοιο σημείο ώστε να εφάπτεται στις γωνίες του τριγώνου (εικ.6). Με αυτόν τον τρόπο θα διασφαλίσουμε πως ο αετός θα μπορέσει να πετάξει. Τέλος θα φτιάξουμε τη λεγόμενη «καλούμπα» δένοντας αρκετή ποσότητα σπάγκου σε ένα ξυλάκι και ενώνοντας την άκρη του με το άκρο από το ζύγι. (κεντρική εικόνα). Ο αετός σας είναι έτοιμος να πετάξει και καλή διασκέδαση!!!

Δημήτρης Ο.

- 3 ίδια ξύλινα πηχάκια μήκους περίπου 70cm, κατά προτίμηση ορθογωνικής διατομής (π.χ. 1,5cm x 0,5cm), στα άκρα των οποίων θα κάνετε πατούρα (οδηγό) για να προσαρμόσετε εκεί το σπάγκο στη συνέχεια
- Βαμβακερό σπάγκο
- Ανθεκτική ζελατίνη στα χρώματα που επιθυμείτε
- Ρευστή κόλλα

Παραμύθι

Μία ιστορία θα σας πω, για ένα όνειρο τρελό... Σε ένα μικρό μικρό χωριό, κάποτε, κάπου, μα όχι εδώ, πλάι στο ποτάμι το γοργό, φύτρωσε καλάμι λυγρό. Ψήλωνε και θέριευε και τον κόσμο έβλεπε.

Μα ένα παράπονο πικρό έβγαζε κάθε φύλλο του μικρό. «Αχ να μπορούσα να πετώ... Να φτάνω ως τον ουρανό! Να δω τον κόσμο από ψηλά κι άλλα καλάμια μακρινά... Βαρέθηκα να είμαι εδώ κι όλο να ακούω τον ποταμό. Διόλου εγώ να περπατώ ούτε ένα βήμα. Άδικο δεν είναι αυτό»; Ο ήλιος που το άκουγε, γλυκά γλυκά το χαίδεε και κάθε **αχτίδα** του ζεστή παρέα του κάνε στην πίκρα του αυτή. Το σύννεφο κορόιδευε την τόση

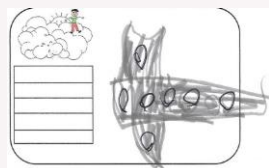
φαντασία. «Πότε καλάμι ακούστηκε σε ουρανοπορεία; Είναι καλάμι. Ριζωσε στην γη για να πατάει κι όχι όνειρα τρελά να χει πως θα πετάει.» Ο αέρας το λυπήθηκε και πήγε στα παιδιά που έπαιζαν φλεβαριάτικα σε μια γειτονιά. Τους σφύριξε ακροπόταμα να βρουν την καλαμιά, που ένα καλάμι λυγρό, θε να ανταμώσει ουρανό. Κι εκείνα έτσι έκαμαν και κόψαν το καλάμι και πήραν τρία ξύλα του που ίσα τα μετρήσαν. Με τέχνη μαζί τα έδεσαν, τα σφίξανε γερά μην τα σκορπίσει ο άνεμος, να είναι δυνατά. Πολύχρωμο πουκάμισο του φόρεσαν με κόλλα και χαρτί, χαρούμενο και όμορφο σαν του Αρλεκίνου την στολή.

Ψαλίδισαν πολύχρωμα χαρτάκια και πανιά και μ όλα τούτα φτιάξανε ξοπίσω του μια μακρουλή ουρά. Μια Δευτέρα Καθαρή, όπως το έθιμο καλεί μες σε χαρούμενες φωνές το ονειροπόλο μας καλάμι, την πρώτη του την πτήση, ετοιμάστηκε να κάμει. Πήρε ανάσα πολύ βαθιά. Έκλεισε τα μάτια του για λίγο σφιχτά σφιχτά και ετοιμάστηκε σαφώς ψηλά να πετάξει. **Χαρταετός!!!!!!** Το όνειρό του ήταν τρελό... Μα σαν βρέθηκε στον ουρανό, να κολυμπάει απαλά και κόλπα να κάνει με την φανταχτερή του ουρά..., ένιωσε πως τελικά, όταν τα όνειρά του κανείς πολύ τα

αγαπά, ...μπορεί... μπορεί να βγουν μια μέρα αληθινά!! Ακόμη κι αν έχεις μάνα καλαμιά, και ρίζες στο χώμα πολύ βαθιά, αεροπόρου καριέρα μπορείς να κάνεις αν έχεις πείσμα και πίστη στην καρδιά. Και σας το λέω εγώ, ο άνεμος παιδιά, που έχω δει τόσα πολλά. **Να χετε πίστη στην καρδιά.....**

Με αφορμή αυτό το όμορφο παραμύθι οι μικροί μας μαθητές. ζωγράρισαν το όνειρο του καλαμιού και ψιθύρισαν κι αυτοί στον άνεμο την προσωπική τους επιθυμία

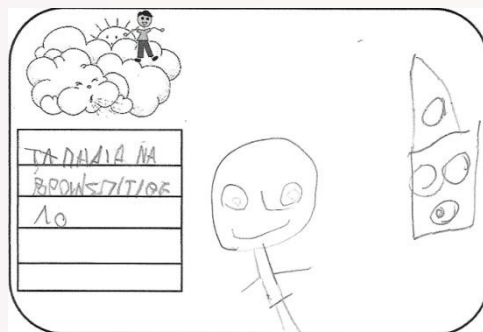
Κωνσταντίνος Γ.



Νικόλας Κ.



Αντώνης Κ.



Αναστάσης Π



Σεραφείμ Ζ.



Σαρακοστιανες Συνταγές

Χαλβάς με σιμιγδάλη

- 1 φλ. ελαιόλαδο
- 2 φλ. σιμιγδάλη χοντρό
- 3 φλ. ζάχαρη
- 4 φλ. νερό
- 1/2 φλ. σταφίδες χωρίς κουκούτσι
- 1/2 φλ. ξεφλουδισμένα αμύγδαλα
- 1-2 κ.γλ. κανέλα σε σκόνη
- ξύσμα 1 λεμονιού
- 1/2 φλ. χυμός λεμονιού

Οδηγίες:

1. Βράζουμε το νερό και τη ζάχαρη σε μεσαία φωτιά και το αφήνουμε να σιγοβράσει, σε ξεσκέπαστη κατσαρόλα, για 10-15 λεπτά, μέχρι να πήξει ελαφρώς.
2. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και το αφήνουμε στην άκρη.
3. Καβουρντίζουμε τα κουκουνάρια και τα αμύγδαλα σε ένα στεγνό τηγάνι.
4. Σε μία μεγάλη κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το σιμιγδάλη αργά και σταθερά ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα. Ανακατεύετε το σιμιγδάλη με το καυτό λάδι για 10 περίπου λεπτά, σε μεσαία φωτιά, μέχρι να σκουρύνει ελαφρώς.
5. Προσθέτουμε τους καβουρντισμένους ξηρούς καρπούς και τις σταφίδες και ανακατεύουμε.
6. Πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα.
7. Χωρίς να σταματήσουμε το ανακάτεμα, προσθέτουμε αργά το καυτό σιρόπι και συνεχίζουμε να μαγειρεύουμε και να ανακατεύουμε το μείγμα μέχρι να γίνει πολύ πηχτό, σχεδόν συμπαγές.
8. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αδειάζουμε σε μια φόρμα για να πήξει ή το σερβίρουμε σε ατομικά μολ ή πιάτα, ραντίζοντάς το με επιπλέον κανέλα.

Δώρα Α.

Επειδή η μαγειρεία η Σαρακοστή
έχω θα ήθελα να προτείνω τη συνταγή
για ενός χορτοφάγου λαδερών φαγη-
τού.



Γενικά:
ντομάτες, πιπεριές
κρεμμύδια, ξερό
δύσμο, ρύζι, λάδι
αλάτι, πιπέρι,
ζάχαρη.

Πήντε τις ντομάτες και τις πιπε-
ριές και ανοίξετε τις κόβοντας μία
ρετούλα που θα είναι το κόψακι.
Με ένα κουτάλι σπάστε το τριεκόμμο
τους και τακτοποιήστε τις να τα-
μύξουν τη συνέχεια βάζετε τα κρεμμύδια
και το λάδι σε τηγάνι, προσθέτετε
το ρύζι και το τηγανισμένο, ρίξετε το ε-
σωτερικό από τις ντομάτες, αλάτι,
πιπέρι, δύσμο, λίγο νερό και αφήστε
να βράσουν. Όταν απορροφηθεί το πολύ
υγρό, κατεβάστε από την φωτιά και
ξεπλύντε τις ντομάτες και τις πιπεριές
ή πιασε στο φούρνο για μία ώρα.

Χρυσόφορος Τ

Νησίσιμα τρόφιμα που αποτελούν καλές πηγές
ασβεστίου και θα πρέπει να περιλαμβάνονται στο
νησίσιμο μενού μας είναι τα εξής:

- Μπρόκολο
- Αποξηραμένα φρούτα (ειδικά τα σύκα)
- Όσπρια
- Ταχίνι - σουσάμι και τα προϊόντα του (παστέλι)
- Εμπλουτισμένα δημητριακά ολικής αλέσεως
- Σόγια
- Εμπλουτισμένοι χυμοί
- Ξηροί καρποί
- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά

ρεβυθοκεφτέδες



- 2 1/2 φλιτζάνια ρεβίθια, βρασμένα
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι,
ψιλοκομμένο
- 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια,
ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά άνηθος, ψιλοκομμένος
- λίγο ψωμί (ψίχα, μουσκεμένο και
καλά στυμμένο)
- 2-3 κουταλιές φρέσκος δύσμος,
ψιλοκομμένος
- 1 κουταλιά μαϊντανός (ή
κόλιανδρο), ψιλοκομμένος
- 1/4 του φλιτζανιού αλεύρι και λίγο
επιπλέον για το αλεύρωμα
- αλάτι, πιπέρι, λίγο κύμινο
- λίγο λάδι για τους κεφτέδες και
αρκετό για το τηγάνισμα

Εκτέλεση

Ρίχνετε τα ρεβίθια στο πολυμύξερ
και λειτουργείτε τη συσκευή μέχρι
να πολτοποιηθούν. Ανακατεύετε
τον πολτό με λίγο λάδι, το ψωμί,
τα κρεμμύδια (φρέσκα και ξερά),
τα μυρωδικά (δύσμο, άνηθο,
μαϊντανό ή κόλιανδρο και κύμινο)
και το αλεύρι και
αλατοπιπερώνετε.
Αφήνετε το μείγμα στο ψυγείο να
σφίξει. Πλάθετε κατόπιν σε
επίπεδους στρογγυλούς κεφτέδες.
Τους αλευρώνετε και τους
τηγανίζετε σε καυτό λάδι μέχρι να
ροδίσουν. Στραγγίζετε τους
ρεβιθοκεφτέδες σε απορροφητικό
χαρτί και σερβίρετε.

Παναγιώτης Π

Το Πάσχα

Τα συναισθηματα μεσα από τις Ιστοριες του Πάσχα



ο υπερβυς εδειξε
ΜΕΓΑΛΟΨΥΧΙΑ



ο υλις το εδειξε
ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ



ο φαρμακος εδειξε
ΑΛΑΖΟΝΕΙΑ



ο θομας εδειξε
ΔΥΣΠΙΣΤΙΑ



ο αβρονον γελωνος
ΑΠΛΗΣΤΙΑ



ο ποντιος πιατος εδειξε
ΔΕΙΛΙΑ



ο ιουδας εδειξε
ΠΡΟΔΟΣΙΑ



ο τρις εδειξε
ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ



ο αταξος εδειξε
ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ



εδειξε χαλη διαμαρτιαν
ΣΥΜΠΟΝΙΑ



ο εσποντος λαος
ΑΔΙΚΙΑ



ο μετανοης εδειξε
ΜΕΤΑΝΟΙΑ



ο απετρος εδειξε
ΔΕΙΛΙΑ



ο ταισιος εδειξε
ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ



ο κερματων ιεθεος τον γαρνενον
ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ



ο προσοταμενος
ΑΓΑΠΗ
Δημήτρης Γ

Το Πάσχα θα πάρω δωράκια πολλά από την καλή μου την νονά. Παπούτσια, λαμπάδα και σοκολατένια αβγά.



Αντικατέστησε τα μικρά γράμματα με κεφαλαία

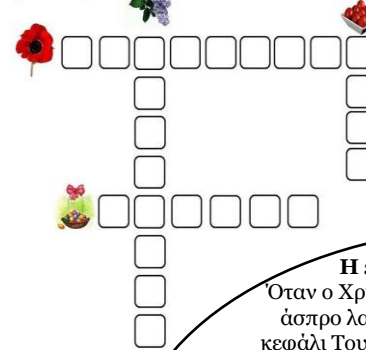
ανάσταση

εκκλησία

σταύρωση

καλάθι

Το σταυρόλεξο του Πάσχα



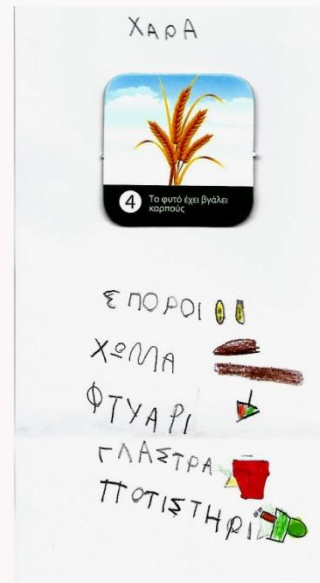
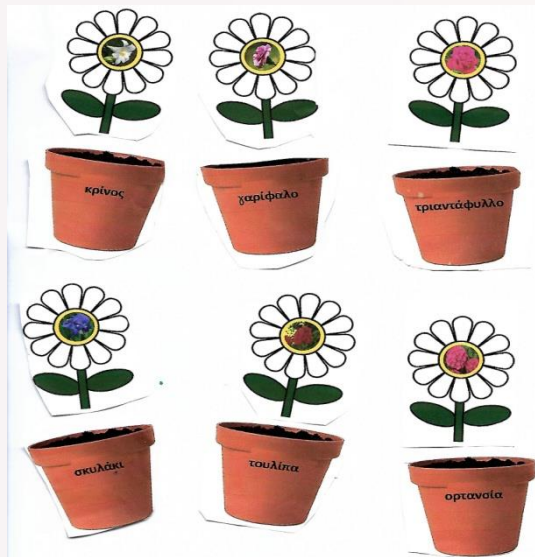
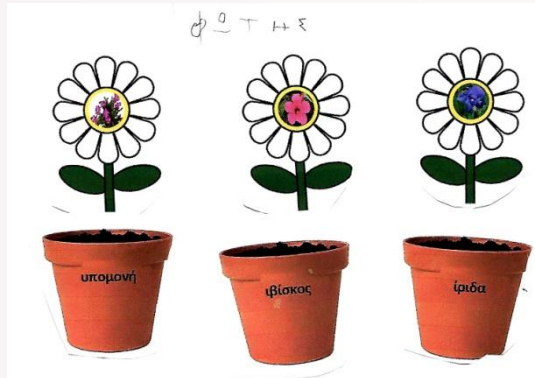
Η παπαρούνα & ο κοκκινολαίμης

Όταν ο Χριστός σταυρώθηκε, ένα καφετί πουλάκι μ' άσπρο λαιμό πέταξε πάνω από το κεφάλι Του. Το κεφάλι Του το έσφιγγε ένα αγκάθινο στεφάνι και ένα μικρό άσπρο λουλούδι είχε ανθίσει στη βάση του Σταυρού. Το μαρτύριο του Θεανθρώπου έθλιβε το πουλί και το λουλούδι. Έτσι το πουλάκι θέλησε ν' απαλύνει τον πόνο του Χριστού τραβώντας ένα αγκάθι. Τότε σταλαγματιές από το αίμα του Χριστού έπεσαν στο λαιμό του πουλιού αλλά κι άλλες κύλησαν πάνω στο λουλούδι το οποίο άνοιξε αμέσως τα πέταλά του όσο πιο πολύ γινόταν για να τις δεχτεί. Μονομιάς ο λαιμός του πουλιού και τα πέταλα του λουλουδιού βάφθηκαν κόκκινα. Έτσι, το αίμα του Χριστού χάρισε στον κοκκινολαίμη και στην παπαρούνα το κόκκινο χρώμα.

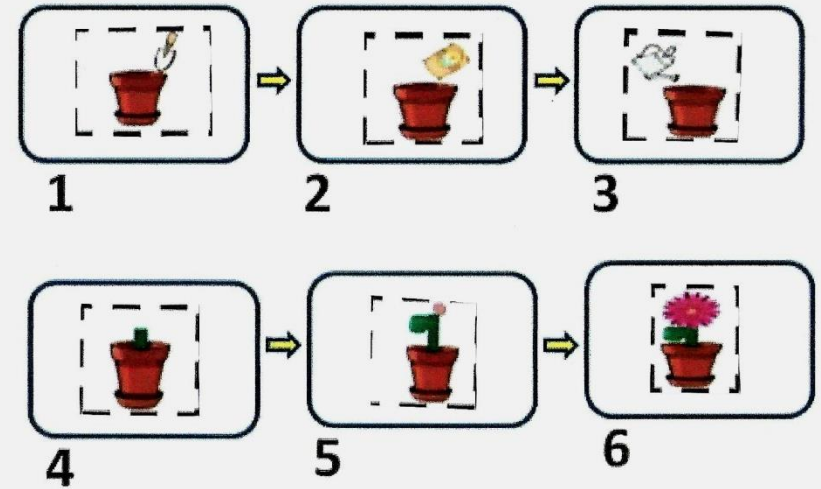


Η Άνοιξη

Τα λουλούδια της Άνοιξης

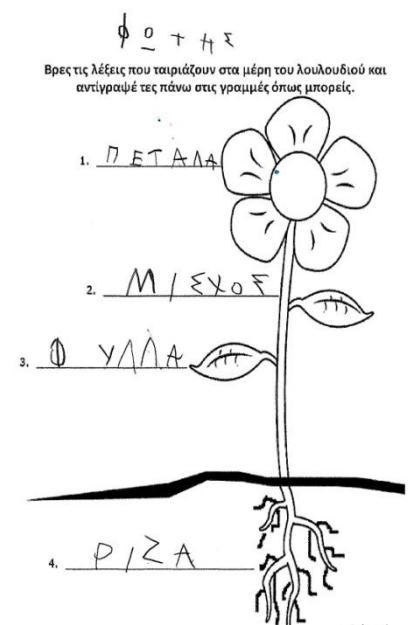


Απ' το σποράκι στο... λουλουδάκι



Τραγουδία για την άνοιξη. Για τα λουλούδια της. Τα πουλιά της. Τις βροχούλες της. Τα συναισθήματά της. Τραγουδία επιλεγμένα με πολλή αγάπη. Ακούστε τις υπέροχες μελωδίες και τις ιστορίες τους.

- Η Άνοιξη- Θεωδοράκης
- Μικρή πεταλουδίτσα- Ζουγανέλης
- Αχ μελισσούλα- Κανά
- Το δέντρο- Χατζηπιερής
- Μαργαρίτα μαργαρώ- Θεοδωράκης
- Μη μιλάς άλλο γι' αγάπη- Σαββόπουλος
- Τι είναι αυτό που με πάει ψηλά- Μπασλάμ
- Το μικρό καρδερινάκι- Κατσιμίχα
- Γεια σου κύριε Μενεξέ- Βιτάλη



Η γωνιά των Θεραπευτών

Μαθαίνω το παιδί μου να μελετάει ανεξάρτητα και αποδοτικά



Σοφία Ντώνη, ΜΑ
Λογοθεραπευτρια

Πολλοί γονείς στην προσπάθεια τους να βοηθήσουν το παιδί στη μελέτη των μαθημάτων, καταλήγουν στο να περνούν όλο το χρόνο ως «μαθητές» και το παιδί να αδυνατεί να διαβάζει μόνο του.

Και όμως υπάρχει τρόπος το παιδί να μάθει να μελετά **ανεξάρτητα** και **αποδοτικά** με την οργάνωση μελέτης!

Πριν ξεκινήσουν τη μελέτη θα πρέπει να έχουμε ήδη ορίσει τη **σειρά των μαθημάτων**, και έχουμε θέσει με χρονικά όρια την **διάρκεια μελέτης του κάθε μαθήματος** καθώς και την διάρκεια των **διαλειμμάτων** (να είναι συχνά και προγραμματισμένα) μεταξύ των μαθημάτων. Ακόμη και αν δούμε ότι το παιδί συγκεντρώνεται περισσότερο από ότι συνήθως, δε παραλείπουμε σε καμία περίπτωση το διάλειμμα. Απλώς, την επόμενη ημέρα αυξάνουμε τα διαστήματα μελέτης. Ξεκινάμε γράφοντας σε μία καρτέλα το ημερήσιο πρόγραμμα και υπολογίζοντας από κοινού με το παιδί, το χρόνο που θα χρειαστεί για το κάθε μάθημα. Στη συνέχεια, η καρτέλα τοποθετείται σε σημείο που το παιδί έχει οπτική επαφή. Το επόμενο βήμα είναι να βοηθήσουμε το παιδί να διαχωρίσει τα εύκολα από τα δύσκολα μαθήματα.

Θυμόμαστε:

Να ξεκινάμε από τα **δύσκολα** μαθήματα γιατί είμαστε ξεκούραστοι.

Να διαβάζουμε **εναλλάξ** δύσκολα με εύκολα μαθήματα.

Το παιδί ενημερώνεται για το διάλειμά του με τη χρήση ρολογιού το οποίο και χτυπά με το τέλος κάθε τμήματος μελέτης.

Καθημερινά σημειώνουμε στην καρτέλα δίπλα στην προκαθορισμένη ώρα τον πραγματικό χρόνο που χρειάστηκε για την περάτωση του κάθε μαθήματος. Για τον ορθότερο προγραμματισμό θα πρέπει να συμβουλευόμαστε την καρτέλα της προηγούμενης ημέρας.

Και ξεκινάμε!

Ο σχηματισμός μιας πρώτης ιδέας για το μάθημα επιτυγχάνεται με την απλή παρατήρηση των σελίδων. Το μάθημα διαβάζεται ανά παράγραφο όπου σε κάθε μια από αυτές καθοδηγούμε το παιδί να εντοπίσει τα κυριότερα σημεία και να τα υπογραμμίσει. Στη συνέχεια, δίπλα από κάθε παράγραφο, παροτρύνουμε το παιδί να γράψει έναν τίτλο που θα περιλαμβάνει την κεντρική ιδέα.

Πολλές φορές βοηθάει στην αποδοτικότερη μελέτη και ο σχεδιασμός μιας εικόνας για το μάθημα. Παραδείγματος χάρη, μια μαργαρίτα όπου σε κάθε φύλλο της αναγράφεται η κεντρική ιδέα. Οι εικόνες βοηθούν το παιδί στο να απομνημονεύει καλύτερα. Έπειτα, κάνουμε ερωτήσεις στο παιδί και αυτό απαντάει απλώς διαβάζοντας την εικόνα.

Στόχος μας είναι η όλο και μεγαλύτερη αυτονόμηση του παιδιού. Πρέπει λοιπόν να φροντίζουμε ο ρόλος μας να είναι όλο και διακριτικότερος. Η ουσιαστικότερη βοήθεια που μπορούμε να προσφέρουμε στο διάβασμα των μαθημάτων του είναι να γίνει **υπεύθυνο άτομο**, αναλαμβάνοντας την ευθύνη να κάνει **ΜΟΝΟ ΤΟΥ** τα μαθήματά του, καθώς αυτό είναι ένα μέρος των υποχρεώσεων του σ' αυτή την ηλικία.

Η γωνιά των Θεραπευτών

Πότε θα πρέπει να απευθυνθούμε σε έναν εργοθεραπευτή



Γεωργία Χαλβατσιώτη
Εργοθεραπεύτρια

Πολλοί γονείς αναρωτιούνται αν πρέπει να επισκεφθούν έναν εργοθεραπευτή και τότε αυτό είναι καταλληλότερο να γίνει. Ο Αμερικάνικος Σύλλογος Εργοθεραπείας αναφέρει ότι οι γονείς πρέπει να απευθυνθούν σε εργοθεραπευτή αν το παιδί παρουσιάζει συστηματικά 3 ή περισσότερες από τις δυσκολίες που παρουσιάζονται παρακάτω:

- Δυσκολεύεται να υπολογίσει τη θέση του σώματός του στο χώρο (χτυπάει εύκολα).
- «Τρακάρει» πάνω σε άλλους ή σε έπιπλα.
- Κινείται συνεχώς, δεν μπορεί να μείνει ήρεμο ούτε για λίγο.
- Δεν του αρέσει να χοροπηδά, να κάνει κούνια & γενικά να χρησιμοποιεί τον εξοπλισμό της παιδικής χαράς.
- Δεν του αρέσουν οι αγκαλιές, τα φιλά.
- Είναι αδέξιο σε δραστηριότητες αδρής κίνησης, δηλαδή σκοντάφτει σε εμπόδια, πέφτει συχνά.
- Χάνεται εύκολα σε χώρους που δεν γνωρίζει καλά.
- Υπάρχει εμφανής καθυστέρηση στην ανάπτυξη του λόγου και της ομιλίας του.
- Δυσκολεύεται να κατανοήσει την δομή και το νόημα ενός παιχνιδιού.
- Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί ή συγκεντρώνεται τόσο σε μία δραστηριότητα που δεν μπορεί να μεταβεί σε άλλη.
- Δυσκολεύεται να ακολουθήσει προφορικές οδηγίες.
- Παρουσιάζει άγνοια κινδύνου & βρίσκεται συχνά σε καταστάσεις επικίνδυνες χωρίς να υπολογίζει την ασφάλειά του ή την ασφάλεια των άλλων.
- Δείχνει να μην ακούει όταν του μιλούν.
- Σπάει συχνά τα παιχνίδια του.
- Είναι παθητικό, αποτραβηγμένο.
- Δεν εξερευνά το περιβάλλον.
- Δεν έχει φίλους της ίδιας ηλικίας και προτιμά να παίζει με μικρότερα ή με μεγαλύτερα παιδιά.
- Δεν μιμείται.

- Δεν παίζει με τα παιχνίδια της ηλικίας του.
- Χρειάζεται περισσότερη εξάσκηση από άλλα παιδιά για να μάθει καινούρια πράγματα.
- Έχει ελαττωμένη αυτοπεποίθηση.
- Έχει φτωχό έλεγχο στις λεπτές κινήσεις, δυσκολεύεται να ζωγραφίσει μέσα σε πλαίσιο, να κάνει puzzle, να κόψει με ψαλίδι, δε μπορεί να χειριστεί μικρά αντικείμενα.
- Δυσκολεύεται να πιάσει σωστά το μολύβι.
- Δυσκολεύεται να ζωγραφίσει μέσα σε πλαίσιο, να κάνει παζλ ή να κόψει με το ψαλίδι.
- Αντιστρέφει γράμματα και αριθμούς, δεν αφήνει διαστήματα μεταξύ των γραμμάτων και των λέξεων που γράφει, δυσκολεύεται να διακρίνει και να αναπαράγει γράμματα.
- Γράφει με υπερβολική πίεση στο χαρτί ή πολύ απαλά και ο γραφικός του χαρακτήρας είναι κακός.
- Έχει ελαττωμένο μυϊκό τόνο (μοιάζει αδύναμο, έχει μικρή αντοχή).
- Κουράζεται εύκολα.
- Έχει κακή στάση σώματος είτε στην καρέκλα είτε όταν κάθεται σε μη στηριζόμενη θέση όπως π.χ. οκλαδόν.
- Δυσκολεύεται να αυτοεξυπηρετηθεί, δηλαδή να είναι ανεξάρτητο ώστε να φάει μόνο του, να βάλει τα ρούχα του ή τα παπούτσια του, να δέσει τα κορδόνια του, να πάει στην τουαλέτα, να πλύνει τα δόντια του, να κάνει μπάνιο, να χτενιστεί, να κόψει νύχια κ.ά.
- Έχει δυσκολίες στον ύπνο.
- Είναι πολύ ευαίσθητο σε οσμές, γεύσεις, θορύβους ή αγγίγματα.
- Έχει δυσκολίες στο φαγητό, λερώνεται υπερβολικά ή τρώει μόνο συγκεκριμένες τροφές/υφές.

Πηγή: American Occupational Therapy Association (AOTA)

Η γωνιά των θεραπειών

Παιδιά/έφηβοι & ψυχοθεραπεία



Μαρία Χρίστου,
Ψυχολόγος,
Ψυχοθεραπεύτρια

Κάθε παιδί, ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης στο οποίο βρίσκεται, ενδέχεται να αντιμετωπίσει διάφορες δυσκολίες, τις οποίες συχνά αδυνατεί να ξεπεράσει μόνο του. Τις περισσότερες φορές δεν μπορεί να κατανοήσει από πού προήλθαν. Έτσι συχνά ο γονέας στην προσπάθειά του να βοηθήσει το παιδί του να αντιμετωπίσει νέες και δύσκολες καταστάσεις, αλλά και να ενημερωθεί ο ίδιος για το αν ακολουθεί ή όχι σωστό δρόμο στην ανατροφή του παιδιού του, αναζητάει την συνδρομή ενός ψυχολόγου.

Ποιά είναι τα σημάδια όμως τα οποία οφείλουν να ενεργοποιήσουν τους γονείς και να τους κάνουν να αντιληφθούν ότι το παιδί τους χρειάζεται την βοήθεια ψυχολόγου;

Το μικρό παιδί ή ο έφηβος και οι γονείς χρειάζεται να απευθυνθούν σε ειδικό όταν: Οι γονείς έχουν απορίες/διαφωνίες αναφορικά με την διαπαιδαγώγησή του Η οικογένεια έχει βιώσει μια δοκιμασία (χωρισμός, ασθένεια, θάνατος, κλπ). Τέτοια σημαντικά γεγονότα έχουν επιπτώσεις στη ζωή του παιδιού και συχνά η επίσκεψη στον ειδικό αποτρέπει τυχόν αρνητικούς κινδύνους

Το παιδί αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα στην εξέλιξή του και πρέπει να γίνει αξιολόγηση της

νοημοσύνης και των ικανοτήτων του.

Το παιδί παρουσιάζει μαθησιακές δυσκολίες,, υπερκινητικότητα, διάσπαση προσοχής, τραυλισμό, ενούρηση μετά τα 5 έτη κ.α.

Το παιδί/έφηβος εμφανίζει σχολική άρνηση και απότομη κάμψη στις σχολικές επιδόσεις Κακές σχέσεις με συνομηλίκους/αντικοινωνικότητα

Απότομη αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες Δυσκολίες στον ύπνο Κλείσιμο στον εαυτό του/τάσεις απομόνωσης

Άγχος/φοβίες Ευερεθιστότητα/επιθετικότητα Ανυπακοή/δυσκολία οριοθέτησης Χαμηλή αυτοεκτίμηση Παραβατική συμπεριφορά (κλοπές, βανδαλισμοί, κλπ)

Προσοχή: Θα πρέπει να λάβουμε πολύ σοβαρά υπόψη μας ότι στο 90% των περιπτώσεων των παιδιών που εμφανίζουν κάποια θέματα που χρήζουν Θεραπείας, διαπιστώνουμε ότι και η ίδια η οικογένεια του παιδιού χρήζει ψυχοθεραπείας. Τα παιδιά συνήθως φέρουν το σύμπτωμα της οικογένειας, με λίγα λόγια «χτυπάνε το καμπανάκι» ότι κάτι δεν λειτουργεί όπως θα έπρεπε στις σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας και ότι κάτι χρειάζεται επειγόντως να αλλάξει.

Όπως αναφέρει ο Τσιάντης (2000), προτείνονται 4 κύριες κατηγορίες συνεργασίας που επιχειρούνται με γονείς παιδιών/εφήβων που υποβάλλονται σε μακροχρόνια ή βραχεία ψυχοθεραπεία:

Συμβουλευτική Θεραπεία γονέων με πρωταρχικό σκοπό την προστασία και την διατήρηση της Θεραπείας του παιδιού.

Εργασία ψυχοθεραπευτική με τους γονείς, ώστε να λάβουν οι ίδιοι υποστήριξη στη γονεϊκή τους λειτουργία, δηλαδή με γονείς που έχουν ανάγκη από βοήθεια προκειμένου να κατανοήσουν τη συμπεριφορά την δική τους και των παιδιών τους και τις σχέσεις με αυτά, και/ή γονείς που προσπαθούν να ανταπεξέλθουν σε μεγάλου βαθμού άγχος που οφείλεται σε ποικίλες διαφορετικές καταστάσεις.

Εργασία ψυχοθεραπευτική όπου η εστίαση γίνεται στην αλλαγή της λειτουργικότητας της οικογένειας και η οποία ενδεχομένως περιλαμβάνει **Θεραπεία ζεύγους ή και όλης της οικογένειας**.

Ατομική ψυχοθεραπεία για τον έναν ή τους δύο γονείς, ακόμα και αν η αρχική παραπομπή προερχόταν από ένα προβληματισμό για το παιδί.

Με τη χρήση λοιπόν θεραπευτικών τεχνικών, λαμβάνοντας υπόψη φυσικά την αναπτυξιακή ηλικία και την ψυχική ετοιμότητα του παιδιού/εφήβου (παιγνιοθεραπεία, ζωγραφική, συζήτηση κ.α.) γίνεται προσπάθεια από την πλευρά του θεραπευτή να απελευθερώσει τον ψυχικό κόσμο των μικρών θεραπευόμενων.

Δημιουργώντας ένα ασφαλές και σταθερό γι αυτά περιβάλλον όπου θα εκφράσουν τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες τους και με κατανόηση και σεβασμό στην προσωπικότητα τους, θα επιχειρηθεί η όσο το δυνατό πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση τους από την πλευρά του ψυχοθεραπευτή έχοντας απαραίτητως ως συνοδοιπόρους σε αυτή την εύθραυστη συνεργατική διαδικασία εκτός από το ίδιο το παιδί ή τον έφηβο και τους ίδιους τους γονείς. Για αυτόν ακριβώς τον λόγο είναι πολύ σημαντικό, οι γονείς να έχουν υπόψη τους ότι η ψυχοθεραπεία των παιδιών/εφήβων πρέπει να γίνεται σε πολύ τακτική και σταθερή βάση, έτσι όπως θα έχει οριστεί από το πλαίσιο και να μην σημειώνονται διαστήματα απουσίας.

Πώς ένα πλαστικό καπάκι μοιράζει... χαμόγελα

Γνωρίσαμε αυτή την εθελοντική κίνηση μέσα από την Ικαριακή Ραδιοφωνία το χειμώνα 2014, μαζεύοντας τότε καπάκια προς ενίσχυση της οικογένειας του μικρού Γιαννάκη από τη Χαλκίδα στην προσπάθεια της να αγοράσει ένα αναπηρικό αμαξίδιο. Με την βοήθεια πολλών συνανθρώπων μας μαζεύτηκαν οι ποσότητες που χρειαζόνταν τότε και η

καμπάνια έλαβε τέλος!

Οι ανάγκες όμως των συνανθρώπων μας δεν σταματάνε ποτέ και έτσι με τον γνωστό τρόπο συλλογής καπακιών η αχτΟίδα ενίσχυσε την εθελοντική προσπάθεια του Συλλόγου Νεφροπαθών Ικαρίας, με στόχο την δημιουργία Μονάδας Τεχνητού Νεφρού στο νησί, με 127 κιλά καπάκια! Και συνεχίζουμε..

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΝΕΦΡΟΠΑΘΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ ΙΚΑΡΙΑΣ

ΠΡΟΣ
ΚΕΝΤΡΟ
ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
"ΑΧΤΙΔΑ"

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΝΕΦΡΟΠΑΘΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ ΙΚΑΡΙΑΣ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΙ ΑΠΟ ΚΑΡΔΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΚΑΠΑΚΙΩΝ.ΤΑ ΕΣΟΔΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΑΥΤΗ ΘΑ ΔΙΑΤΕΘΟΥΝ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΕΧΝΗΤΟΥ ΝΕΦΡΟΥ ΣΤΟ ΝΗΣΙ ΜΑΣ.ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟΣΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΕΥΓΕΝΙΚΑ ΤΟΥΣ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΡΥΦΕΡΗ ΗΛΙΚΙΑ ΣΤΟΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟ, ΟΣΟ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΟΥ ΚΑΤΑΦΕΡΕ ΝΑ ΑΦΥΠΝΙΖΕΙ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥΣ.

ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΗ ΠΡΟΟΔΟ ΚΑΙ ΚΑΘΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΜΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΤΟ Δ.Σ. ΝΕΦΡΟΠΑΘΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ ΙΚΑΡΙΑΣ



Κοινωνικό παντοπωλείο Ηλιούπολης

Το Παντοπωλείο προσφέρει δωρεάν τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης σε άπορα άτομα που στερούνται των βασικών ειδών διαβίωσης, προϊόντα με μεγάλη έκπτωση σε όλες τις κατηγορίες με χαμηλά εισοδήματα & τα προϊόντα του σε τιμές super market για τους κατοίκους μεγαλύτερων εισοδημάτων, (που με αυτόν τον τρόπο στηρίζουν την λειτουργία του). Εμείς συγκεντρώσαμε βιβλία, σχολικά είδη, παιδαγωγικά παιχνίδια, παιδικά ρούχα και παπούτσια και τα προσφέραμε στο Παντοπωλείο με σκοπό να χαριστούν σε συνανθρώπους μας που τα έχουν μεγάλη ανάγκη. Και συνεχίζουμε..

Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο που μας αφιερώσατε. Ελπίζουμε να απολαύσατε την ανάγνωση της εφημερίδας μας, όπως απολάυσουμε εμείς την δημιουργία της. **Είς το επανιδείν**

