BOOM CHILDREN

babies of outstanding mommies



This year's HEROES

THE CHRISTMAS EDITION

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2020

#ISSUE 06

★ THE ULTIMATE CHRISTMAS GIFT GUIDE ★ PLAY & LEARN ★ PREGNANCY ★ AMAZING INTERVIEWS
★ BOOM APPROVED BRANDS ★ KIDS FASHION ★ WORK FROM HOME ★ IS SANTA REAL? ★ DECEMBER BABIES



Barbie

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΠΩΣ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΚΟΥΚΛΕΣ ΒΟΗΘΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ;

IT'S SCIENCE!

Η Barbie® και νευροεπιστήμονες από το Κέντρο Επιστήμης της Ανθρώπινης Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου του Κάρντιφ συνεργάστηκαν σε μια νέα επιστημονική μελέτη που έδειξε πως το παιχνίδι με κούκλες, ακόμα κι όταν τα παιδιά παίζουν μόνα τους, τα οδηγεί στο να εξασκούν, να χρησιμοποιούν και να καλλιεργούν κοινωνικές δεξιότητες.





Η επιστημονική ομάδα, χρησιμοποιώντας την τεχνολογία της νευροαπεικόνισης, παρακολούθησε την εγκεφαλική δραστηριότητα τριάντα τριών παιδιών καθώς έπαιζαν με κούκλες **Barbie®**, και διαπίστωσε πως μια περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με την επεξεργασία των κοινωνικών πληροφοριών, όπως η ενσυναίσθηση, ενεργοποιήθηκε τόσο σε αγόρια όσο και σε κορίτσια, ακόμα και όταν το παιδί έπαιζε μόνο του. Η επικεφαλής της έρευνας, Δρ Gerson εξηγεί: ***«Το παιχνίδι με κούκλες ενθαρρύνει τα παιδιά να δημιουργήσουν τους δικούς τους φανταστικούς μικρόκοσμους, σε αντίθεση, λόγου χάρη, με τις κατασκευές ή ακόμα και τα παιχνίδια που απαιτούν την επίλυση προβλημάτων. Ενθαρρύνει τα παιδιά να σκέφτονται για άλλους ανθρώπους και πώς μπορούν να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους».***

«Γνωρίζαμε πάντα ότι το παιχνίδι με κούκλες έχει θετικό αντίκτυπο στα παιδιά, αλλά μέχρι τώρα, δεν είχαμε νευροεπιστημονικά δεδομένα που να αποδεικνύουν αυτά τα οφέλη», σημειώνει η Lisa McKnight, SVP and Global Head of Barbie and Dolls της Mattel, και συνεχίζει: ***«Τα ευρήματα αυτής της επιστημονικής έρευνας τονίζουν ότι το παιχνίδι με κούκλες, όπως η Barbie, έχει θετικά οφέλη στην προετοιμασία των παιδιών για το μέλλον μέσω της καλλιέργειας των κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση».***

ΜΙΑ ΕΡΕΥΝΑ ΠΙΟ ΕΠΙΚΑΙΡΗ ΑΠΟ ΠΟΤΕ

Η **Barbie®** ανέθεσε επίσης σε ανεξάρτητο οργανισμό τη διεξαγωγή μιας παγκόσμιας δημοσκόπησης, στην οποία συμμετείχαν 15.000 γονείς από 22 χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το 91% των γονέων θεωρεί την ενσυναίσθηση ως βασική κοινωνική δεξιότητα που θέλουν να αναπτύξει το παιδί τους. Αξίζει να ληφθεί υπόψη η χρονική συγκυρία της έρευνας, καθώς εξαιτίας της πανδημίας και του social distancing, οι γονείς ανησυχούν όλο και περισσότερο για το αν το παιδί τους αναπτύσσει δεξιότητες κοινωνικής ανάπτυξης, με περισσότερα από τα δύο τρίτα εξ αυτών, μάλιστα, να δηλώνουν ότι ανησυχούν για το πώς αυτή η απομόνωση μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που το παιδί τους αλληλεπιδρά με άλλους.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έχουν δημοσιευτεί στο επιστημονικό περιοδικό «Frontiers in Human Neuroscience» και θα αναρτηθούν στον διαδικτυακό κόμβο **Barbie.com/el-gr/benefitsofdollplay**



Disney | GARMIN

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΣΟΥ



DISNEY THE LITTLE MERMAID

Disney PRINCESS

VÍVOFIT® JR. 3

Fitness tracker για παιδιά με εφαρμογή αλληλεπίδρασης, όπου η δραστηριότητα ξεκλειδώνει περιπέτειες και οι καθημερινές δουλειές κερδίζουν εικονικές ανταμοιβές*. Μέχρι ένας χρόνος αυτονομία μπαταρίας

DISNEY PRINCESS

* Απαιτείται η εφαρμογή Garmin Jr.™ να είναι εγκατεστημένη στο συμβατό smartphone του γονιού που είναι συνδεδεμένο με το vívofit jr. 3 ©Garmin Ltd ή οι θυγατρικές της ©Disney.

Just toys

Φέτος τα Χριστούγεννα χαρίστε στα παιδιά σας τους πιο τρυφερούς «φίλους»!

Όπου υπάρχουν βελούδινα παιχνίδια... υπάρχει αγάπη



Είμαι η LUNA!
Κουνάω το στόμα και τα μάτια μου, λέω 3 παραμύθια, το υέρατό μου φωτίζεται και αλλάζει χρώματα, τα μαλλιά μου μοιάζουν με το ουράνιο τόξο.

Να συστηθώ κι εγώ. Είμαι ο HUGO, κουνάω το στόμα και τα μάτια μου και ξέρω απ' έξω τρία αλόνητρα παραμύθια!



www.justtoys.gr

@justtoys.gr @justtoysofficial

Πεντέλης 110, ΤΚ 15126, Μαρούσι | Τηλέφωνο: 210 6801769

the Owl

HANDMADE AND MORE



Χειροποίητες πάντες, βρεφικά είδη
και διακοσμητικά για τις σύγχρονες
μαμάδες που ξέρουν να κάνουν
σοφές επιλογές

www.theowl.gr

Workshop: ΙΩΑΝΝΙΝΑ @the_owl_gr T: 6944461556, 6950100501











Peek·a·bi
Handmade

Το να είσαι μαμά είναι δύσκολο από μόνο του...
Το να βρεις ιδιαίτερα προϊόντα για τα μωρά δεν
Θα έπρεπε να είναι!

CUSTOM MADE ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ ΒΡΕΦΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ ΑΓΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΞΕΣΟΥΑΡ

www.peekabu.gr • f peekabu.gr • @peekabu.gr • info@peekabu.gr • T:6987299500



the baby city

SHOPPING AWARDS 2020

Μοντέρνοι, άνετοι χώροι, εξειδικευμένο προσωπικό και προϊόντα κορυφαίας ποιότητας, εγγυώνται τις καλύτερες απαντήσεις και λύσεις για το μωράκι που σε λίγο έρχεται!



Follow us

www.thebabycity.gr

info@thebabycity.gr Α. Παπανδρέου 19, Μαρούσι 15124 210 610 6036

The TOY BIN

Ο σάκος αποθήκευσης παιχνιδιών που θα βάλει τέλος στην ακαταστασία του παιδικού δωματίου.

Ιδανικός για παιχνίδια, άπλυτα, αξεσουάρ και οτιδήποτε άλλο μπορείτε να φανταστείτε.



Διπλώνει για εύκολη αποθήκευση & καθαρίζεται πανεύκολα!

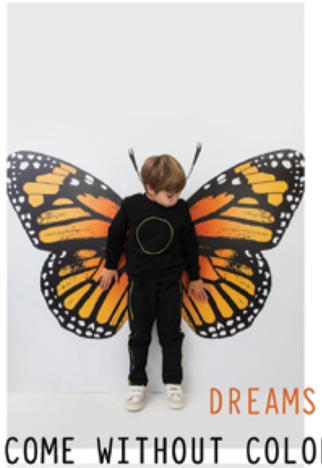


Αγοράστε online www.lycshop.gr / Instagram @iamthetoybin

TWO IN A CASTLE



The Sweater Effect
Baby Romper





The Fluff Effect
Bearfur Coat

DREAMS AND LOVE
COME WITHOUT COLORS AND IN ALL COLORS.

CREATURES OF A WORLD





The Sweater Effect
Humans Top



This season, our collection
is dedicated to the generation
who knows no boundaries.
To kids who 'travel' the world,
break any walls and they keep dreaming.
AW20-21 is the story about ONE WORLD,
where children can be anything
and everything they want to.



www.twoinacastle.gr

Η συλλογή, διατίθεται στο Attica CityLink καθώς & σε αρκετά συνεργαζόμενα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα!

GERMANY
SINCE 1880



You are never too old for a Steiff Teddy Bear

Steiff "Button in Ear" - a trademark of unmistakable quality

@Steiff_Official_Greece

Εισάγεται από την Babyworks.gr | Διαθέσιμα σε επιλεγμένα καταστήματα

Παιχνίδια, αξεσουάρ για τη μαμά
και το μωρό, μικροέπιπλα και
διακοσμητικά για το παιδικό δωμάτιο



Up Up and Away

Ομονοίας 110, Καβάλα | www.upupandaway.gr f Up Up And Away @upupandaway__kavala



"Clothes are a collection of feelings"

Paul Khloe
Kids Wear

www.paulnkhloe.com

PaulnKhloe | @paul_n_khloe | info@paulnkhloe.com

LITTLE SECRETS
natural cosmetics

Happy friends

Νέα παιδική σειρά περιποίησης σώματος με νότες τσιχλόφουσκας, ροδάκινου, πορτοκαλιού και βανίλιας θα ξετρελάνει αγόρια και κορίτσια.



Gift Box | Body Cream | Body Mist | Home Fragrance

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ | ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 5 ΕΤΩΝ | ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ VEGAN ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ
ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ 100% ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΕΣ

Showroom

ΝΕΣΤΟΡΟΣ 73 | ΙΛΙΟΝ | ΤΗΛ: 210 2610325

ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΚΑΙ SPA ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΚΥΠΡΟ

SHOP ONLINE: *www.littlesecrets.gr*

littlesecrets_naturalcosmetics

CLEVER GIFTS FOR CLEVER KIDS

Βιβλία, παιχνίδια,
διακοσμητικά, αξεσουάρ
& πρωτότυπα δώρα
για παιδιά







Clever Fox

www.cleverfox.gr

T: 22910 70350 | info@cleverfox.gr

cleverfox.gr @cleverfox.gr

Ηλικία: 24+μηνών

little tikes

GIOCHI PREZIOSI

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΤΟΥΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ....
... ΟΠΩΣ ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΠΑΜΠΑ!

Τα παιδιά αγαπούν να μιμούνται τους γονείς και τους ρόλους που εκείνοι αναλαμβάνουν. όπως είναι... οι δουλειές στο σπίτι! Τώρα τα μικρά σας έχουν τις πρώτες, δικές τους οικιακές συσκευές, όπως ακριβώς η μαμά και ο μπαμπάς! Με τις συσκευές First Appliance οι οποίες διαθέτουν ήχους, φώτα, αξεσουάρ και αληθινή κίνηση, όλα έρχονται στα μέτρα τους και οι δουλειές γίνονται... παιχνιδάκι!











Mommy Makeover

REGEN
PREVENTIVE, REGENERATIVE & ANTIAGING CLINIC

Καλή μαμά, είναι η ευτυχισμένη μαμά!

Η No.1 συνδυαστική τεχνική που θα σου χαρίσει ξανά το «προ παιδιού» σώμα σου!

- ✓ ό,τι πιο καινοτόμο έχει να προσφέρει η σύγχρονη πλαστική χειρουργική σε όλες τις μαμάδες
- ✓ απολύτως εξατομικευμένη μέθοδος
- ✓ συνδυάζει διαφορετικές επεμβατικές και μη τεχνικές, από κοιλιοπλαστική και ανόρθωση μαστού μέχρι Laser για τις ραγάδες
- ✓ τέλειο συνολικά αποτέλεσμα
- ✓ επαναφέρει το γυναικείο σώμα στην «προ παιδιών» εποχή του

Χρήστος Κ. Μεγαπάνος MD, Πλαστικός Χειρουργός, Επικεφαλής Τμήματος Πλαστικής Χειρουργικής Πολυϊατρείων REGEN
www.regen.gr | www.drmegapanos.gr | 2111901924

messinian spa
Christmas Joy Chai Latte
* BODY BUTTER 250ml
* SHOWER GEL 300ml
* HAIR & BODY MIST 100ml
ΔΩΡΟ - SCENTED CANDLE
Gift Set
Have a Holly Jolly
• Χωρίς Parabens • Δερματολογικά ελεγμένα • Μη δοκιμασμένα σε ζώα
messinian spa @messinianspa www.messinianspa.gr ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΣΕ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



EVENT · PLANNING
Sparkling Day

Pastel κομψότητα και sparkling πινελιές στις πιο σημαντικές στιγμές του πρώτου χρόνου του μωρού σας!

Ονειρεύεστε ήδη τη βάπτιση του μωρού σας και το πάρτι για τα πρώτα του γενέθλια; Είναι απολύτως λογικό! Συμβαίνει σε όλους τους γονείς!

Η Σοφία Φάκου, event manager και δημιουργός της επιτυχημένης εταιρείας event planning «Sparkling Day», είναι η πιο γλυκιά μαμά που υπόσχεται να κάνει τη βάπτιση του παιδιού σας ή το πρώτο του birthday party να μοιάζει βγαλμένο από παραμύθι!

Everything YOU CAN imagine is real!

www.sparklingday.gr Sparkling Day @sparklingday_events

C'EST BON

KIDSCONCEPTSTORE



IN STORE & ONLINE!

WWW.CESTBON.GR

Kids deserve more than a toy store

0-12 YEARS

TOYS GIFTS ACCESSORIES ROOM DECO PARTY SUPPLIES BOOKS



Α. Μεταξά 33 Γλυφάδα, Florida Mall
T: 2108948330 cestbonstore cestbonstore



ΕΙΜΑΣΤΕ ΔΙΠΛΑ ΣΑΣ ΣΤΟ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΟ ΤΑΞΙΔΙ ΠΟΥ ΜΟΛΙΣ ΞΕΚΙΝΑ

Οι πρώτες μέρες μαζί με το μωρό σας μπορεί να σας πλημμυρίσουν με ανάμεικτα συναισθήματα! Άγχος, ανασφάλεια, στοργή, αγάπη!

Γι' αυτό κι εμείς στα Lidl προσφέρουμε μια σειρά ειδικά σχεδιασμένη για νέες οικογένειες, ώστε να βοηθήσουμε όσο περισσότερο μπορούμε!

Στις γλυκές, στις όμορφες αλλά και στις δύσκολες στιγμές της νέας σας καθημερινότητας είμαστε δίπλα σας.

ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΥΡΙΟ

LIDL ΕΛΛΑΣ

Στον δρόμο για ένα καλύτερο αύριο

My Sunshine

Το ηλιόλουστο

ηλεκτρονικό κατάστημα
για την νέα μαμά,
το μωρό και το παιδί!



the gro company · SOPHIE LA GIRAFE® · shnuggle · COSATTO · babylonia · BOBUX

mysunshine_gr

@mysunshine

www.mysunshine.gr

Cover Story



42 *This year's heroes*

Πειθαρχημένα, αισιόδοξα και τόσο μα τόσο ώριμα, τα παιδιά απέδειξαν πως ο μονοψήφιος αριθμός στην ηλικία τους δεν αποτελεί εμπόδιο στην υπευθυνότητα. Τα θαυμάζουμε απεριόριστα και ευχόμαστε να μπορούσαμε να «κλέψουμε» λίγη από τη μαγεία που κρύβουν στις καρδιές τους.

Μπέλλα: Μπλούζα, παντελόνι & μοντγκόμερι καρό | **United Colors of Benetton**
Παιδικές γαλότσες BOXBO και παιδική τσάντα Stella McCartney Kids | **Milkshakes and Dreams**
Αρλίν: Πουκάμισο και παντελόνι καρό H&M. Μπουφάν καρό | **United Colors of Benetton**
Παιδικό αθλητικό μποτάκι Golden Goose Deluxe Brand | **Milkshakes and Dreams**
Props: www.myseason.gr
Photo: Δανάη Ίσαρη
Fashion Director: Μαριλού Θεοδωρίδου

Fashion & Beauty

42 Kids fashion
70 BOOM beauty

BOOM Approved Brands

36 Mini Fee®
54 Babylino
58 Inglesina
64 CYBEX
76 FREZYDERM
78 Childs Farm
79 Munchkin
80 APIVITA

BOOM Reportage

56 Κολικοί πρώτου τριμήνου: Πώς θα τους αντιμετωπίσουμε;
60 10 & 1 παιχνίδια για τους πρώτους μήνες της ζωής ενός μωρού
62 40 συναρπαστικές εβδομάδες: Η 12η
66 Τοκετός στην πανδημία: Τι έχει αλλάξει στο μαιευτήριο και τη φροντίδα του νεογέννητου;
84 Θα επηρεάσει η πανδημία την κοινωνικοποίηση των παιδιών μας;
86 Παιδιά και οθόνες: Γονείς, ψυχραιμία!
88 7 ηρωίδες της Disney που αποτελούν θετικά πρότυπα για τα παιδιά μας
90 10 λάθη των γονιών που μπορεί να προκαλέσουν στα παιδιά φοβίες
91 Work from home | 10 χρήσιμα tips
106 Σοφία Φάκου | Οι βαπτίσεις στη μετά Covid-19 εποχή

Interesting meetings

100 Αιμιλία Κλεφτόγιαννη | Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε για τους σκύλους-οδηγούς
102 Εύη Σταθάτου | Η συγγραφέας του βιβλίου «Ο ξεχωριστός κόσμος των διδύμων» μας δίνει πολύτιμες συμβουλές
104 Ανθή Αβραμέα | Τελικά τι είναι πιο δύσκολο: Να γίνεσαι μαμά μετά τα 40 ή να μεγαλώνεις δύο εφήβους μετά τα 50;
110 BOOM heroes | Συνέντευξη με τη Διευθύντρια του Make-A-Wish Ελλάδος, Σάντρα Ζαφειρακοπούλου

Christmas Topics

28 *Μαμά, υπάρχει στ' αλήθεια ο Άγιος Βασίλης;* | Ποια είναι η σωστή απάντηση;
30 The Ultimate Christmas gift guide
48 5 εντυπωσιακές DIY χριστουγεννιάτικες κατασκευές
50 Η μαμά & ο μπαμπάς πήραν διαζύγιο. Πώς θα βρείτε τις ισορροπίες χωρίς να χαλάσει το εορταστικό κλίμα;
52 10 φράσεις για να πείτε στο παιδί σας την παραμονή της Πρωτοχρονιάς
53 December babies

Play & learn!

38 Διόπτρα | Διαβάζοντας αυτά τα βιβλία, θα περάσουμε «τα καλύτερα Χριστούγεννα EVER»
40 Μεταίχμιο | 10 βιβλία-«θησαυροί» για γονείς & παιδιά
82 Δώρα Χαρατσάρη & Σοφία Παπαφάνη | Πώς μετατρέπουμε τη μελέτη σε μια ευχάριστη δραστηριότητα;
92 Κέντρο Προσχολικής Εκπαίδευσης Littles | Η βιώσιμη ανάπτυξη ξεκινά από την εκπαίδευση

WWW.BOOMMAG.GR
@boommag.gr
boommag.gr

BOOM
babies of outstanding mommies

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 06 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2020 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | **ART DIRECTOR:** ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗΛ | **EDITOR IN CHIEF:** ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr
PR & COMMERCIAL DIRECTOR: ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | **PHOTOGRAPHER:** ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ | **EDITORS :** ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ, ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **PHOTO DATABASE:** SHUTTERSTOCK, FREEPIK

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ-ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, ΖΑΝ ΜΩΡΕΑΣ 46Β, 15231 ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Για οποιαδήποτε εμπορική συνεργασία, επικοινωνήστε μαζί μας στο e-mail: info@boommag.gr

Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν. Απαγορεύεται η ολική ή μερική ανατύπωσή του χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Το «BOOM» δεν φέρει καμία ευθύνη και δεν ταυτίζεται απαραίτητα με τις απόψεις που εκφράζονται από τους επιστήμονες και τους ειδικούς συνεργάτες του παρόντος τεύχους. Η δημιουργική ομάδα του «BOOM» εμπνέεται από γεγονότα και φωτογραφίες από όλο τον κόσμο. Αν, παρ' όλα αυτά, πιστεύετε ότι κάποια πηγή υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα που δεν γνωρίζουμε, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

ΤΙΡΑΖ: *15.000* | **ΕΚΤΥΠΩΣΗ:** *ΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.*



Μαμάδες, η Golden Catering θα ετοιμάσει φέτος για εσάς το πιο γιορτινό τραπέζι!







Επιλέξτε από τα εορταστικά menu αυτό που σας ταιριάζει ή δημιουργήστε μαζί με την έμπειρη ομάδα του Golden Catering το δικό σας tailored menu, γλιτώνοντας κόπο και χρόνο!

Τα γεύματα παρασκευάζονται και παραδίδονται στον χώρο σας σε σκεύη μιας χρήσης, τηρουμένων υψηλών προδιαγραφών υγιεινής.

GOLDEN CATERING

www.goldencatering.gr/christmas/ | T: 210 9917588, 694 0651050 | Facebook: @goldencatering | Instagram: @goldenfoodconcept



PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Αγαπημένα μου παιδιά,
Εσείς που, ενώ τώρα η μαμά διαβάζει το **BOOM**, παίζετε δίπλα της και ζητάτε την προσοχή της, θέλω να ξέρετε πως είστε **οι πρωταγωνιστές του 2020**. Αυτή η τόσο δύσκολη χρονιά έκρυβε μια χαραμάδα αισιοδοξίας που είχε το πρόσωπό σας.
Μας αποδείξατε πόσο σπουδαία, υπεύθυνα και ώριμα άτομα είστε. Ποιος θα το έλεγε πως εκατομμύρια ενήλικες ανά τον πλανήτη δεν θα μπορούσαν να συμμορφωθούν στις οδηγίες ενώ την ίδια στιγμή εκατομμύρια μικροσκοπικά πλάσματα θα εκτελούσαν ευλαβικά καθεμία από αυτές. Χωρίς παράπονο, χωρίς απαισιοδοξία, χωρίς μαυρίλα. Μόνο με ένα χαμόγελο να διαγράφεται κάτω από τη μασκούλα και λαμπερά ματάκια να ακτινοβολούν ελπίδα.
Θέλω να σας πω πως ο παππούς και η γιαγιά θα είναι καλά, μην ανησυχείτε. Εσείς τους προστατεύσατε.
Θέλω να ξέρετε πως, όσες φορές κι αν κλείσει το σχολείο, θα ξανανοίξει σύντομα.
Θέλω να θυμάστε πως η ζωή δεν έχει μάσκες, πως πολύ γρήγορα θα δείτε όλο το πρόσωπο των φίλων και της δασκάλας σας, και οι αγκαλιές που τόσο σας αρέσουν θα επιστρέψουν κανονικά! Όπως τις ξέρετε, ζεστές, ασφυκτικές!
Εμείς οι μεγάλοι σας ζητάμε δύο πράγματα. Μία μεγάλη συγγνώμη που δεν σταθήκαμε στο ύψος των περιστάσεων αλλά και να κάνετε λίγη ακόμα υπομονή… **Ο Άγιος Βασίλης θα φέρει μια νέα χρονιά.**

Αγαπημένες μαμάδες,
Γνωρίζω καλά ότι περάσατε και περνάτε δύσκολα. Η τηλεκπαίδευση και η τηλεργασία μάς έφεραν όλες αντιμέτωπες με τα πιο σκοτεινά μας όρια. Κούραση, άγχος, ανασφάλεια, δάκρυα, αβεβαιότητα. Τα ζήσαμε όλοι και τα ζούμε. Όμως, η μητρότητα είναι το όπλο μας. Δεν είμαστε μόνες σε αυτόν τον αγώνα. Θέλω να κάνετε θετικές σκέψεις, να μη μεταφέρετε τα άγχη σας στα παιδιά και τα μωρά σας –μην ξεχνάτε πως ακόμα και τα έμβρυα λαμβάνουν τα vibes της ψυχολογίας μας– και να χαμογελάτε. Λίγο μας έμεινε και θα επιστρέψουμε εκεί που ήμασταν… Με την υποστήριξη των μπαμπάδων, που και εκείνοι δίνουν τον καλύτερο εαυτό τους για να προσφέρουν ασφάλεια και σιγουριά, **η οικογένεια θα βγει νικήτρια στο τέλος.**

Αγαπητές δασκάλες,
Τα λόγια είναι φτωχά για να σας μεταφέρω τον θαυμασμό που αισθάνομαι. **Θαυμασμό και σεβασμό**. Βλέπω μέσα από τις οθόνες των παιδιών μου τον αδιανόητο αγώνα που δίνετε κάθε μέρα. Η φωνή σας φτάνει τρυφερή στα αυτιά μας και το χαμόγελό σας γλυκαίνει την ψυχή μας. Είστε η «σταθερά» μας. Εσείς «δεν πρέπει» να λυγίσετε και αυτός ο ρόλος είναι εξαιρετικά δύσκολος. Ένα βαρύ φορτίο που έχετε κληθεί να κουβαλήσετε. Είμαστε όλοι οι γονείς απίστευτα ευγνώμονες για όσα δίνετε απλόχερα στα παιδιά μας. Είστε οι ηρωίδες της χρονιάς που κλείνει. Μέσα από αυτό το editorial θέλω να σας πω ένα μεγάλο ευχαριστώ. Ένα ευχαριστώ που κρατήσατε τα παιδιά μας κοντά σας, που τους προσφέρατε αγάπη, γνώση και υποστήριξη μέσα από μια οθόνη. Ένα ευχαριστώ που ήσασταν «εκεί» όταν όλα έδειχναν να καταρρέουν. **Σας οφείλουμε πολλά.**

Αγαπημένες αναγνώστριες του BOOM,
Αυτό το τεύχος φτάνει στα χέρια σας κάτω από πολύ δύσκολες και πολύπλοκες συνθήκες. Είναι όμως γεμάτο από πολύ πολύ ενδιαφέροντα άρθρα, πρόσωπα, συνεντεύξεις και παρουσιάσεις. Κάναμε μία και μόνο φωτογράφιση, αυτήν που βλέπετε στο εξώφυλλό μας, με δύο υπέροχα παιδιά, απλώς για να μοιραστούμε μία ακόμα φορά το μήνυμα πως:

Τα παιδιά μπορούν να κάνουν θαύματα.

Σας εύχομαι καλή ανάγνωση,

Με όλη μου την αγάπη,
Μυρτώ

ΥΓ: **Ένα πράγμα θα σας ζητήσω μόνο. Μην αφήσετε τίποτα να καταστρέψει τη μαγεία των Χριστουγέννων. Φέτος, την έχουμε ανάγκη όλοι περισσότερο από ποτέ. Τόσο εμείς όσο και τα παιδιά μας…**

@myrto_kazi

editorial

Μαμά, υπάρχει στ' αλήθεια ο Άγιος Βασίλης;



Evgeny Atamanenko/Shutterstock

Μπορεί η ειλικρίνεια να είναι το ακλόνητο θεμέλιο της σχέσης εμπιστοσύνης που θέλουμε να χτίσουμε με τα παιδιά μας, υπάρχουν όμως και ορισμένες εξαιρέσεις: Πρόκειται για όλες εκείνες τις φορές που δεν θα πούμε ψέματα, αλλά θα χρειαστεί να αναβάλουμε τις «σωστές» απαντήσεις, παρατείνοντας την πολύτιμη περίοδο ανεμελιάς κι αφήνοντας την παιδική φαντασία να καλπάζει ανενόχλητη. Μια τέτοια περίπτωση είναι και η ερώτηση: ***«Μαμά, υπάρχει ο Άγιος Βασίλης;».***

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή

Κι επειδή η ηλικία που θα κάνουν την ερώτηση παίζει καθοριστικό ρόλο στην απάντηση που θα δώσετε, να τι κάνουμε ανά περίπτωση:

Έως 5 ετών: Ο Άγιος Βασίλης είναι τόσο αληθινός, που σχεδόν πιστεύουμε και εμείς στην ύπαρξή του! Άρα γλιτώνετε την ερώτηση τουλάχιστον μέχρι του χρόνου...
6-7 ετών: Προσπαθούμε να κρατήσουμε ζωντανή τη μαγεία και διαχωρίζουμε τον Άγιο Βασίλη που έρχεται την Παραμονή από αυτούς που βλέπουμε στις χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις.
8-9 ετών: Μάλλον κάτι έχουν καταλάβει. Κάποια παιδιά θέλουν να μάθουν την αλήθεια, ενώ κάποια άλλα δεν είναι ακόμα «έτοιμα», καθώς αυτή είναι μια μεταβατική ηλικία. Απαντήστε τους με την ερώτηση «γιατί με ρωτάς;» και ανάλογα με την απάντησή τους θα καταλάβετε προς ποια κατεύθυνση να κινηθείτε.
10-11 ετών: Πιθανόν να μην πιστεύουν πια και αυτό είναι αναπτυξιακά αναμενόμενο. Ηλικιακά έχουν πια καλή αίσθηση του τι είναι πραγματικό και τι φανταστικό. Και πάλι όμως, υπάρχουν παιδιά που κρατάνε την παιδικότητά τους παραπάνω και αυτό το σεβόμαστε!

Keep in mind:

- Από τη στιγμή που τα παιδιά μπαίνουν στη διαδικασία να κάνουν την ερώτηση σημαίνει ότι είναι πολύ κοντά ή ήδη γνωρίζουν την αλήθεια. Χρειάζονται απλώς τη δική σας επιβεβαίωση.
- Η απάντηση ***«εάν το πιστεύεις τότε υπάρχει!»*** τους αφήνει τη δυνατότητα να το επεξεργαστούν και αφήνει περιθώριο να αναπτύξουν περαιτέρω τη δική τους κριτική σκέψη.
- Σε κάθε περίπτωση, **μην πανικοβληθείτε από την ερώτηση. Σκεφτείτε δημιουργικά και καθαρά και αφήστε το παιδί να σας καθοδηγήσει.** Εάν η αντίδραση στο «όχι» είναι κλάμα και «θρήνος», τότε πιθανότατα να μην ήταν έτοιμο να ακούσει την αλήθεια. Εάν όμως η απάντηση είναι «το ήξερα!», συνοδευόμενη από ενθουσιασμό και ανακούφιση, τότε ήταν έτοιμο να το διαχειριστεί.
- Μην πείτε ψέματα για να αποφύγετε το κλάμα τους. Είναι λογικό να στενοχωρηθούν, όπως είναι αναπόφευκτο και να μάθουν την αλήθεια.
- Προστατέψτε τα μικρότερα παιδιά! Ζητήστε από τα μεγαλύτερα να το κρατήσουν ακόμα μυστικό από τα μικρότερα αδέρφια τους. Αυτό θα βοηθήσει και στη δική τους μετάβαση.
- Όλοι μας έχουμε γράψει γράμμα στον Άγιο Βασίλη, του έχουμε αφήσει γάλα και κουλουράκια στο τζάκι, έχουμε αποκοιμηθεί στο παράθυρο περιμένοντας να τον δούμε, ανοίξαμε με απίστευτο ενθουσιασμό τα δώρα που μας έφερε και έτσι ξέρουμε πως θα συμβολίζει για πάντα ένα αγνό, μαγικό κομμάτι της παιδικότητάς μας και αυτής των παιδιών μας. Αφήστε τον, λοιπόν, υπαρκτό στη ζωή τους για όσο πιο πολύ μπορείτε. **Και όταν πια έρθει η ώρα να πείτε την αλήθεια, δείξτε στα παιδιά σας τον τρόπο να γίνουν εκείνα «Άγιος Βασίλης», προσφέροντας «τη μαγεία» και σε άλλα παιδιά που έχουν ανάγκη!**

Ευχαριστούμε θερμά για τις πολύτιμες συμβουλές την **Αλεξία Βερνίκου,** ψυχολόγο και οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια (www.avparenting.com).



THE ULTIMATE Christmas gift guide

Αναλάβαμε για λίγο βοηθοί του Άγιου Βασίλη και συγκεντρώσαμε στις σελίδες που ακολουθούν τα πιο φανταστικά, πρωτότυπα και μοναδικά δώρα για μωρά και παιδιά...

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ, ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

1



Σιδηρόδρομος, Little Dutch | Clever Fox | www.cleverfox.gr

2



«Η Βαλίτσα», του Chris Naylor – Ballesteros, σειρά Εικονογραφημένα Βιβλία | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr

3



Κάθισμα αυτοκινήτου Keplero i-Size σε χρώμα Navy, κατάλληλο για παιδιά με ύψος από 40 έως 105 εκ.| Inglesina | www.inglesina.gr

4



5



6



Κούκλα Fancy για μοντέρνα και διαφορετικά χτενίσματα | Just Toys | www.justtoys.gr

7



Μαξιλάρι σαφάρι αλογάκι, FermLiving | Mini Fee | www.minifee-shop.com

8



Η πρώτη μου οικιακή συσκευή First Appliance: Πλυντήριο με πόρτα που ανοιγοκλείνει, περιστρεφόμενο κάδο, φώτα και ήχους που ενεργοποιούνται με την περιστροφή των διακοπτών και πολλά αξεσουάρ | Little Tikes | www.giochipreziosi.gr

9

10



Winter Sweatshirt & Twill Trousers | Paul n Khloe |www.paulnkhloe.com

11



Holiday Barbie™ 2020, συλλεκτική κούκλα για μικρά και μεγάλα παιδιά από 6 ετών και άνω | Θα τη βρείτε σε καταστήματα παιχνιδιών & επιλεγμένα σημεία πώλησης

12



Βρεφική προστατευτική πάντα, χειροποίητη, από μαλακό, βελούδινο ύφασμα, 100% βαμβακερό, τετραπλής πλέξης | The Owl | www.theowl.gr

13



Ρολόι Fitness Tracker Vívofit® jr. 3 Marvel Iron Man | Garmin | www.garmin.gr

14



Vintage χειροποίητα σκουφάκια bonnet από 100% βαμβακερό κοτλέ ύφασμα με φλις επένδυση που αγκαλιάζει ζεστά το κεφάλι του μωρού | Peekabu | www.peekabu.gr

15



NEO CYBEX Gazelle S της σειράς Gold για χρήση από την γέννηση του μωρού, που μετατρέπεται σε διπλό καρότσι για δίδυμα ή παιδιά διαφορετικής ηλικίας | www.cybex-online.com/el-gr

16

17



Σάκος αποθήκευσης παιχνιδιών Planet Earth, 100% polyester, 50 cm x 52 cm | The TOY BIN | www.lycshop.gr

18

19



Φουσκωτή μπανιέρα Safety Bath Duck με τεχνολογία White Hot® | Munchkin

20



Ξύλινο μικρό παγωτατζίδικο, Jabadabado | www.mysunshine.gr

21



22

Jimmy το Αρκουδάκι, Steiff® | www.hellorainbow.gr

23



Πολυκαρότσι «Crooz» Trio Moss που κλείνει με το ένα χέρι | Quax | www.thebabycity.gr

24



Η πρώτη μου οικιακή συσκευή First Appliance: Ψυγείο με πόρτες που ανοιγοκλείνουν, ξεχωριστό συρτάρι καταψύκτη, εσωτερικό φωτισμό, ποικιλία τροφίμων και αξεσουάρ | Little Tikes | www.giochipreziosi.gr

32



Σετ φαγητού με θέμα τα ταξίδια Food Adventure Splash™ Big Kid Dining Set | Munchkin

33



Hey Girl Jumpsuit | Paul n Khloe | www.paulnkhloe.com

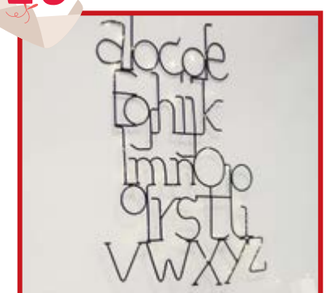
34



«Η καμηλοπάρδαλη Χαραλαμπία» του Μάκη Τσίτα, για παιδιά από 4 ετών | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr

35

25



ABC μεταλλικό φωτιστικό τοίχου | Up Up and Away | www.upupandaway.gr

26



«25 μέρες μέχρι τα Χριστούγεννα» του Άιβι Σνόου, για παιδιά από 4 ετών | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr

27



Χειροποίητο μόμπιλε κούνιας Κύκνος | The Owl | www.theowl.gr

37



Χειροποίητα παπουτσάκια αγκαλιάς από 100% βαμβακερό ύφασμα με φλις επένδυση και αντιολισθητικό πάτο | Peekabu | www.peekabu.gr

38



Spa Χεριών Sweet Care Hand Spa | Just Toys | www.justtoys.gr

39



Σάκος αποθήκευσης παιχνιδιών Cupcakes, 100% polyester, 50 cm x 52 cm | The TOY BIN | www.lycshop.gr

36



28



Ξύλινος Πάγκος Αγοράς με Φρούτα και Λαχανικά, Little Dutch | Clever Fox | www.cleverfox.gr

29



«Οικογένεια είναι...» της Κατρίνας Τσάνταλη, σειρά Εικονογραφημένα Βιβλία | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr

30



Παζλ διπλής όψης με 36 κομμάτια, από ανακυκλωμένο χαρτί και χαρτόνι, Londji | C'est Bon | www.cestbon.gr



40



GREEKLYCS ημερήσιο επετειακό ημερολόγιο για το 2021, Τσολιάς και Αμαλία | www.lycshop.gr

41



42



Ντουλάπι Skinny in Mustard | Up Up and Away | www.upupandaway.gr





Σετ χειροτεχνίας με μεταλλιζέ χαρτιά και 10 κάρτες που ξύνοντας αποκαλύπτονται οι εικόνες, Auzou | C' est Bon | www.cestbon.gr



Ρολόι Fitness Tracker Vívofit® jr. 3 Disney The Little Mermaid | Garmin | www.garmin.gr

Σετ δώρου με τη Σόφι την Καμηλοπάρδαλη και μία κουδουνίστρα «Πίου-πίου» | Sophie La Girafe | www.sophiegiraffe.gr

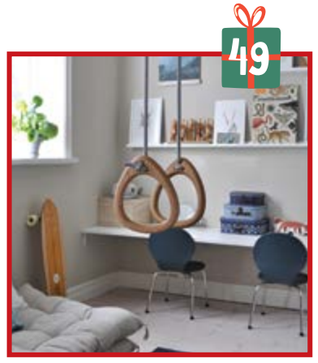




Lita το Αρνάκι, Steiff® | www.hellorainbow.gr



Καρότσι Aptica XT με πατενταρισμένο σύστημα ρύθμισης αναρτήσεων σε κάθε τροχό. Κατάλληλο από τη γέννηση έως 22 κιλά. | Inglesina | www.inglesina.gr



Χειροποίητοι ξύλινοι κρίκοι γυμναστικής σκανδιναβικού design σε μπεζ απόχρωση | Mini Fee | www.minifee-shop.com



CYBEX κλιπ SENSORSAFE Το καινοτόμο αξεσουάρ που μπαίνει στις ζώνες του καθίσματος αυτοκινήτου και ειδοποιεί μέσω bluetooth σε κρίσιμες καταστάσεις | www.cybex-online.com/el-gr



Ριλάξ mamaRoo που αναπαράγει τις φυσικές κινήσεις των γονιών με ενσωματωμένους ήχους χαλάρωσης, 4moms | www.thebabycity.gr



Σακίδιο Καρυοθραύστης 30,50cm x 35,50cm, Meri Meri | C'est Bon | www.cestbon.gr





5 τρόποι για εναλλακτικό και πολύ δημιουργικό *gift wrapping!*



Δεν θα πιστεύετε τι χαρά μπορεί να σας προσφέρει η διαδικασία περιτυλίγματος ενός δώρου! Είναι στα όρια της ψυχοθεραπείας! Πώς όμως μπορεί να γίνει με οικολογικό τρόπο και φυσικά παρέα με τα παιδιά μας;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

1. Κουτί από παπούτσια
Το πιο εύκολο gift wrapping του κόσμου! Τοποθετούμε το δώρο μέσα στο κουτί. Το γεμίζουμε με αυτοκόλλητα ή το τυλίγουμε με χαρτί craft, βάζουμε κορδέλα και... έτοιμο! Μπορείτε μάλιστα, αντί για φιόγκο, να βάλετε δύο μικρά κλαδάκια από το έλατό σας!

2. Κάλτσες για... μπουκάλια κρασιών!
Παίρνουμε μια χριστουγεννιάτικη, funky κάλτσα, κόβουμε την άκρη της και την τοποθετούμε γύρω από το μπουκάλι! Κορδέλα, φιόγκος, έτοιμο!

3. Εφημερίδες/περιοδικά
Είναι απίστευτο ότι από μερικά φύλλα περιοδικού ή εφημερίδας μπορεί να προκύψει ένα τόσο όμορφο περιτύλιγμα. Τυλίξτε τα δώρα σας και ολοκληρώστε το wrapping με χρωματιστό μαλλί πλεξίματος!

4. Μαξιλαροθήκη
Ένα έτοιμο πουγκί μπορεί να δημιουργηθεί από μια μαξιλαροθήκη που δεν χρειαζόμαστε πια! Τοποθετούμε μέσα το δώρο και το δένουμε με αρκετές, διαφορετικές, φαρδιές ή πιο λεπτές σατέν κορδέλες.

5. Υφάσματα της γιαγιάς
Ζητήστε από τη γιαγιά να μοιραστεί μαζί σας κομμάτια υφάσματος που σίγουρα έχει! Τυλίξτε τα δώρα σας με διάφορα patterns και τέλος, αντί για κορδέλα, χρησιμοποιήστε σπάγγο για μια πιο eco-friendly εικόνα.

Η Mini Fee® μεταμορφώνει το παιδικό δωμάτιο σ' ένα βασίλειο ονείρου και φαντασίας!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ — PHOTO: ΕΥΘΥΜΗΣ ΚΑΛΦΑΣ



Στο παιδικό δωμάτιο τα πάντα είναι πιθανά... Ταξίδια σε μακρινά μέρη με όχημα τη φαντασία, περιπέτειες με ήρωες και δράκους, θησαυροί που κρύβονται στα πιο απίθανα σημεία! Τον «ιερό» αυτόν χώρο έρχονται να απογειώσουν η Φαίη Βασιλικού ή αλλιώς Mini Fee® καθώς και τα διακοσμητικά για το παιδικό δωμάτιο της εταιρείας FermLiving, που θα λατρέψει όλη η οικογένεια. Το μυστικό; Χάρη στη σουηδικής φιλοσοφίας αισθητική και τον κομψό σχεδιασμό, όχι μόνο ταιριάζουν σε δωμάτια κοριτσιών και αγοριών αλλά και σε οποιονδήποτε άλλο χώρο του σπιτιού. Ακόμα και όταν το δωμάτιο μετατραπεί από παιδικό σε εφηβικό, τα διακοσμητικά παραμένουν στη θέση τους ή απλώς αλλάζουν γωνιά, αφού η μίνιμαλ αισθητική τους εξυπηρετεί όλες τις ηλικίες και τις προτιμήσεις.

1. Μικρό & μεγάλο καλάθι αποθήκευσης
Το σήμα κατατεθέν της εταιρείας που δίνει nature vibes στο παιδικό δωμάτιο αλλά και στο σαλόνι σας. Διατίθεται και σε σχήμα αχλαδιού.
2. Μαξιλάρι σαφάρι αλογάκι – ροζέ
Είναι σίγουρο πως το παιδί σας δεν θα αποχωρίζεται στιγμή το μεγάλο μαξιλάρι – άλογο. Κανένα πρόβλημα, αφού ταιριάζει τέλεια με τον καναπέ σας!
3. Χειροποίητο κρεμαστό φωτιστικό από ρατάν
Χαρίζει ένα γλυκό φυσικό φως στο δωμάτιο και μια organic αισθητική.
4. Ξύλινοι κύβοι milestone
Με τους ξύλινους κύβους μπορείτε να «κρατάτε» τις σημαντικές ημερομηνίες της μαγικής αυτής περιόδου για κάθε ημέρα, εβδομάδα, χρόνο που περνάει.
5. Ξύλινο παιδικό σετ τσαγιού
Ό,τι πρέπει για τις κρύες μέρες του χειμώνα! Περιλαμβάνει έναν δίσκο, δύο φλιτζάνια με κουτάλια κι ένα βαζάκι ζάχαρης στα φυσικά χρώματα του ξύλου οξιάς.
6. Διακοσμητικό μαξιλάρι κεντημένο, Fruiticana
Για μια εξωτική πινελιά στο παιδικό δωμάτιο!
7. Τριπλό σετ μουσελίνες
Περιλαμβάνει μια μουσελίνα με σχέδιο φεγγάρι και 2 μονόχρωμες.



Διακοσμητικό μαξιλάρι λιοντάρι - ροζέ
Φύγαμε για σαφάρι; Το μαξιλάρι λιονταράκι θα γίνει ο καλύτερος φίλος του παιδιού σας.

Διακοσμητικό πουφ αχλάδι - σκούρο πράσινο
Το αναπαυτικό πουφ από οργανικά υλικά βρίσκει τη θέση του στο δωμάτιο και συντροφεύει το παιδί κατά τη διάρκεια του διαβάσματος ή του παιχνιδιού.





Διακοσμητικό χαλί πολική αρκούδα
Χαρίζει ζεστασιά στο δωμάτιο, ενώ μπορεί να τοποθετηθεί και στον τοίχο ως poster.



Μεγάλο πουγκί αποθήκευσης σαφάρι καμηλοπάρδαλη
Θα μετατρέψει το συμμάζεμα κυριολεκτικά σε παιχνίδι!

Ξύλινο παιδικό παζλ σαφάρι
Ένα εργαλείο μάθησης που λατρεύουν μικροί και μεγάλοι - ειδικά όταν έχει πάνω αγαπημένα ζώα της ζούγκλας.





Χειροποίητο πλεκτό καλάθι απλύτων από ρατάν
Το μεγάλο αυτό καλάθι χωράει όλα τα άπλυτα ρούχα της οικογένειας και μπορείτε είτε να το τοποθετήσετε σε κάποιο δωμάτιο ή -αν σας εξυπηρετεί καλύτερα- στο μπάνιο.

MINI FEE
WWW.MINIFEE-SHOP.COM @minifeeshop @minifee.shop E-MAIL: info@minifee-shop.com

Τα καλύτερα Χριστούγεννα ever!



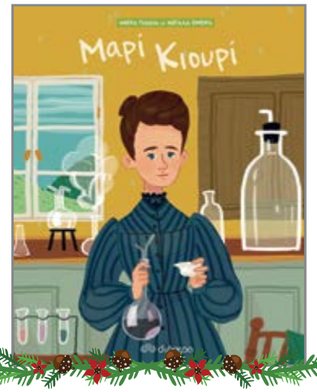
*Φέτος οι μικροί μας αναγνώστες θα γνωρίσουν σπουδαίες προσωπικότητες, αληθινές και μυθικές, θα ταξιδέψουν μέχρι την Αφρική, θα ανακαλύψουν κλασικές ιστορίες, θα ανοίξουν τον δρόμο για τον Άγιο Βασίλη και θα πάρουν τα ομορφότερα δώρα: νέα βιβλία από τις εκδόσεις **Διόπτρα!***

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ



«Γέτι - Η δύναμη του ακόμη», της Μαρίνας Γιώτη | *«Εικονογραφημένα»*

Το Γέτι, ο φανταστικός φίλος του Αγοριού, μπορεί να πει μονάχα μία λέξη: «ακόμη». Το Αγόρι ανακαλύπτει ότι όταν τη χρησιμοποιεί σωστά, μπορεί να καταφέρει τα πάντα, αρκεί να προσπαθήσει. Το παγκόσμιο εκπαιδευτικό φαινόμενο, βασισμένο στις μελέτες της ψυχολόγου Carol Dweck, μας παρουσιάζει τη δύναμη μιας μαγικής λεξούλας, που αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσουμε τις ικανότητές μας και αντιμετωπίζουμε τις αποτυχίες.



«Μαρί Κιουρί. Μικρά Παιδιά με Μεγάλα Όνειρα Νο 8», των Isabel Munoz, Jane Kent | *«Εικονογραφημένες σειρές»*

«Είμαι η μοναδική επιστήμονας που έλαβε δύο βραβεία Νόμπελ σε διαφορετικές κατηγορίες – στη Φυσική και τη Χημεία. Ακολουθήστε την ιστορία μου και δείτε πώς η ραδιενέργεια και η εφαρμογή της στην ιατρική άλλαξε τον σύγχρονο κόσμο»: Έτσι μάς «συστήνεται» η Μαρί Κιουρί, κινητοποιώντας τους μικρούς αναγνώστες να αφήσουν κι αυτοί το μεγάλο αποτύπωμά τους στην ιστορία.



«*Ιλιάδα & Οδύσσεια* - Κορίτσια που έγιναν μύθος», της Κατερίνας Σέρβη, εικόνες: Σάντρα Ελευθερίου | *«Βιβλία γνώσεων»*

Ιφιγένεια, η ευσυνείδητη. Ελένη, η μοιραία. Ανδρομάχη, η καρτερική: Ήρθε η ώρα να γνωρίσουμε δεκαοχτώ μυθικές ηρωίδες και να ανακαλύψουμε τον ρόλο που έπαιξαν στην *Ιλιάδα* και την *Οδύσσεια.* Θεές και θνητές, νύμφες των δασών και των θαλασσών και μια μάγισσα αφηγούνται ιστορίες για μάχες και έρωτες, θάρρος και αλτρουισμό, προδοσία και συγχώρεση.



«Ο Άγιος Βασίλης φοράει πάνα!», του Jonathan Stutzman | *«Εικονογραφημένες σειρές»*

Ο Άγιος Βασίλης φέτος ένιωθε πολύ κουρασμένος και γέρος, γι' αυτό ευχήθηκε μέσα από την καρδιά του να ξαναγίνει νέος. Η ευχή του, όμως, ήταν τόσο δυνατή που έγινε ξανά μωρό! Τέσσερις ημέρες πριν από τα Χριστούγεννα, και ο Άγιος Βασίλης φοράει καλτσάκια αντί για μπότες, πάνα αντί για την κόκκινη στολή και φωνάζει «Αγκού-αγκού-αγκού!» αντί για «Χο-χο-χο!». Πώς θα καταφέρει τώρα να μοιράσει τα δώρα;



«Τα καλύτερα Χριστούγεννα EVER! Ολίβια – Μυστικό τετράδιο - Νο 8», των Meredith Costain, Danielle McDonald | *«Πρώτες αναγνώσεις»*

Ο Άγιος Βασίλης δεν έχει απαντήσει ακόμα στην Ολίβια, παρόλο που η στήλη με τις καλές πράξεις ήταν μεγαλύτερη από εκείνη με τις αταξίες. Καθώς πλησιάζουν τα Χριστούγεννα, η ηρωίδα συνειδητοποιεί ότι έστειλε το γράμμα σε λάθος διεύθυνση! Τώρα πρέπει να καταστρώσει ένα σχέδιο, γιατί αυτά θέλει να είναι «τα καλύτερα Χριστούγεννα EVER!».



«Σι Λόντε. Το κορίτσι που βρήκε τη μουσική», του Μίλτου Πιστώφ, εικονογράφηση: Ιωάννης Σκουλούδης | *«Εικονογραφημένα Βιβλία»*

Στο αφρικανικό χωριό Αμπαγιόμι όλοι οι κάτοικοι παίζουν μουσική! Κάθε πρωί τον ρυθμό δίνει η γιαγιά Μάχα με το τύμπανό της. Ωστόσο, ένα πρωινό το τύμπανο δεν ακούγεται και οι κάτοικοι αναστατώνονται. Η εγγονή της, Σι Λόντε, μετά από μια συναρπαστική διαδρομή μέσα στη ζούγκλα, θα καταφέρει να ξαναφέρει τη μουσική στο χωριό. Μια ιστορία για την απώλεια, τη δύναμη της θέλησης και την αυτογνωσία.



«Η Παναγία των Παρισίων». **Σειρά: Κασετίνα με βιβλίο και παζλ, του Βίκτορ Ουγκώ, εικονογράφηση: Sara Sanchez** | *«Εικονογραφημένες σειρές»*

Ο Κουασιμόδος κρύβει το παραμορφωμένο πρόσωπό του στο σκοτάδι της Παναγίας των Παρισίων. Μέσα από την αγάπη του για την Εσμεράλδα, βρίσκει το θάρρος και τη δύναμη να αντιμετωπίσει τον αρχιδιάκονο Κλοντ Φρολό, που απειλεί την πανέμορφη τσιγγάνα... Η κλασική ιστορία για την καλοσύνη και τη δύναμη της αγάπης.



ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ (ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ) ΔΩΡΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ;

- Καλλιεργούν τις γλωσσικές δεξιότητές του.
- Αναπτύσσουν τη φαντασία, τη δημιουργικότητα και την κριτική σκέψη του.
- Ενισχύουν συναισθηματικές δεξιότητες, όπως την ενσυναίσθηση.
- Ενθαρρύνουν τη φιλαναγνωσία του.
- Το εφοδιάζουν με γνώσεις με τον πλέον συναρπαστικό τρόπο.
- Του παραδίδουν πολύτιμα μαθήματα ζωής μέσα από τις ιστορίες τους, αληθινές και μυθοπλασίας.
- Λειτουργούν σαν ένας καλός φίλος, προσφέροντάς του συντροφιά.
- Το ανακουφίζουν από δύσκολα συναισθήματα, όπως το στρες και ο φόβος.
- Του εξασφαλίζουν ατελείωτες ώρες διασκέδασης.

εκδόσεις διόπτρα
www.dioptra.gr
dioptrapublishing
@dioptrabooks

Φέτος, κάτω από το χριστουγεννιάτικο δέντρο κρύψτε «θησαυρούς»!

*Ο Walt Disney έλεγε πως οι θησαυροί που βρίσκει κανείς στα βιβλία είναι πολύ περισσότεροι από τα λάφυρα ενός πειρατή. Γι' αυτό, φέτος τα Χριστούγεννα κρύψτε κάτω από το δέντρο ανεκτίμητα δώρα, όπως αυτά που ανακαλύψαμε στις εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**.*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



Parents' treasures



«Μητέρες: μια αντισυμβατική ιστορία» της Sarah Knott
Πώς η μητρότητα από μοίρα και πεπρωμένο έγινε ερωτηματικό, δίλημμα, αντικείμενο οικογενειακού προγραμματισμού; Η διακεκριμένη ιστορικός Sarah Knott ζωντανεύει χαμένες ιστορίες συνηθισμένων γυναικών, από την έποικο στο Φαρ Ουέστ με τα 8 παιδιά και την εργάτρια που πάει στο εργοστάσιο με το μωρό της, μέχρι τη φεμινίστρια του 1950 που μάχεται για το δικαίωμά της να αποφασίσει αν θα κάνει παιδιά. Ιστορίες που αφηγούνται την πορεία της μητρότητας από την εγκυμοσύνη, τη γέννηση και τη συνάντηση με το βρέφος, στις οποίες κάθε σύγχρονη μητέρα θα βρει σημεία ταύτισης αλλά και απαντήσεις.

«Ένα συγκλονιστικό βιβλίο.
Σε καθηλώνει από την αρχή έως το τέλος».
Diane Atkinson, συγγραφέας



«Μοντεσσόρι στο σπίτι με το μικρό παιδί (1-3 ετών): Πώς να μεγαλώσετε ανεξάρτητα και υπεύθυνα παιδιά» της Simone Davies | εικονογράφηση: Hiyoko Imai
«Τα μεγαλύτερα δώρα που μπορούμε να δώσουμε στα παιδιά μας είναι οι ρίζες της υπευθυνότητας και τα φτερά της ανεξαρτησίας». Αυτή είναι μία από τις διασημότερες φράσεις της πρωτοπόρου Ιταλίδας παιδαγωγού, η οποία αντανακλά επακριβώς αυτό που εύχονται όλοι οι γονείς για τα παιδιά τους. Πώς θα οργανώσουν, όμως, το σπίτι με τρόπο ώστε να προσφέρει συνεχώς ερεθίσματα για εξερεύνηση και ανακάλυψη; Πώς θα βάζουν όρια χωρίς να τιμωρούν και πώς θα μένουν ήρεμοι όταν τα παιδιά δεν είναι; Απαντήσεις σε όλα αυτά, πρακτικές συμβουλές αλλά και ιδέες για δραστηριότητες θα βρουν σε αυτό το βιβλίο – οδηγό, που μεταφράζεται σε πάνω από 20 γλώσσες και βρίσκεται στις πρώτες θέσεις της λίστας με τα πιο ευπώλητα της κατηγορίας του στο Amazon.



Σειρά «Μεγαλώνοντας παιδιά βήμα βήμα» της Hedvig Montgomery
Η αλήθεια είναι πως *«οι καλοί γονείς δεν γεννιούνται, όμως οι περισσότεροι μπορούν να γίνουν καλοί και, σίγουρα, όλοι μπορούν να γίνουν καλύτεροι».* Και για να το καταφέρουν, χρειάζονται ένα βοήθημα που θα τους δώσει χρήσιμα tips και θα τους βοηθήσει με ξεκάθαρο και προσιτό τρόπο, μέσα από επτά βήματα κάθε φορά, να κατανοήσουν την παιδική συμπεριφορά, να μάθουν να διατηρούν την ψυχραιμία τους, να αποφεύγουν τα πιο συνηθισμένα λάθη και να συμβαδίσουν με το παιδί τους καθώς μεγαλώνει και αλλάζει διαρκώς. Η νέα σειρά της καταξιωμένης ψυχολόγου Hedvig Montgomery από τη Νορβηγία, με ειδίκευση και πολύχρονη εμπειρία στην οικογενειακή συμβουλευτική, τη θεραπεία ζεύγους και την ψυχολογική υποστήριξη παιδιών και εφήβων, είναι ένα τέτοιο βοήθημα, μια «βίβλος» για σύχρονους γονείς, που θα κερδίσει επάξια τη θέση του στο κομοδίνο της μαμάς και του μπαμπά. Από τη σειρά κυκλοφορούν ήδη τα βιβλία «Η μαγεία να είσαι γονιός» και «Η εποχή των θαυμάτων», ενώ πρόσφατα εκδόθηκε και το βιβλίο «Μεγαλώνοντας παιδιά βήμα βήμα: Η εποχή της εξερεύνησης».

Children's treasures

ΜΑΜΑ ΚΑΙ ΜΠΑΜΠΑ, IT'S SHOWTIME!

Αλλάξτε φωνές, παίξτε όλους τους ρόλους, μη φοβάστε να ξεδιπλώσετε το ταλέντο σας στο storytelling και μη βαρεθείτε να διαβάζετε την ίδια ιστορία ξανά και ξανά. Τη στιγμή που διαβάζετε ένα παραμύθι στο παιδί σας, ενισχύετε τον μεταξύ σας δεσμό, δημιουργείτε τις πιο τρυφερές αναμνήσεις, του μαθαίνετε τον κόσμο! Διαβάστε ακόμα και στο νεογέννητο μωρό σας!



«Συλλέκτης λέξεων» του Πίτερ Ρέινολντς | από 4 ετών
Μερικοί συλλέγουν γραμματόσημα, άλλοι αυτοκόλλητα, άλλοι έργα τέχνης και ο Τζερόμ μαζεύει λέξεις: Μικρές και μεγάλες, συνηθισμένες ή σπάνιες, γνωστές και άγνωστες. Μια ιστορία για τη δύναμη που κρύβουν οι λέξεις, η οποία θα βοηθήσει τα παιδιά να εκφράζουν τα περίπλοκα συναισθήματα που νιώθουν σε αυτές τις ηλικίες.



«Μπάρναμπους: Η μεγάλη απόδραση» των Αδερφών Φαν | από 5 ετών
Βαθιά στα υπόγεια της εταιρείας «Τέλεια Κατοικίδια», απ' όπου τα παιδιά μπορούν να αγοράσουν «τέλεια» κατοικίδια, βρίσκεται ένα μυστικό εργαστήριο. Ο Μπάρναμπους, μισός ποντίκι και μισός ελέφαντας, δεν είναι τέλειος, αλλά Αποτυχημένη Δοκιμή... και τώρα που οι Πράσινες Λαστιχένιες Στολές θα ανακυκλώσουν όλες τις Αποτυχημένες Δοκιμές, ο Μπάρναμπους κινδυνεύει! Μήπως έφτασε η ώρα αυτός και οι φίλοι του να αποδράσουν; Μια περιπέτεια για τον αγώνα προς την ελευθερία και το δικαίωμα του καθενός να είναι αποδεκτός.



«Τι είναι αγάπη;» της Λίνας Σωτηροπούλου | εικονογράφηση: Ντανιέλα Σταματιάδη | από 4 ετών
Μα τι είναι επιτέλους η αγάπη; Μπορείς να τη ζωγραφίσεις; Τι σχήμα έχει; Τι χρώμα είναι; Πώς μυρίζει; Τελειώνει η αγάπη; Τεράστια και ατελείωτα ερωτήματα, όπως ακριβώς και η αγάπη... Ένα βιβλίο-δώρο για τη μαγική σχέση μητέρας-παιδιού, που θα διαβάσετε αγκαλιασμένοι πολλές φορές κάτω από το δέντρο!



«Μέχρι ν' αγκαλιαστούμε» του Όουεν Μακλάφλιν | εικονογράφηση: Πόλι Ντάνμπαρ | από 3 ετών
Ο σκαντζόχοιρος και η χελώνα ήταν κολλητοί, γι' αυτό ήθελαν ν' αγκαλιαστούν σφιχτά. Όμως δεν επιτρεπόταν. «Μην ανησυχείτε», τους είπε η κουκουβάγια. «Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να δείξει κανείς ότι νοιάζεται». Πώς μπορούμε, λοιπόν, να μείνουμε φίλοι ενώ κρατάμε τις απαραίτητες αποστάσεις; Ένα παραμύθι που βοηθάει με τον πιο έξυπνο και ευφάνταστο τρόπο τα παιδιά να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες.



«Φον Κουραμπιές εναντίον Κόμη Μελομακαρόνη!» του Κυριάκου Χαρίτου | εικονογράφηση: Ντανιέλα Σταματιάδη | από 5 ετών
Χρόνια και χρόνια μελομακάρονα και κουραμπιέδες τρώγανε τα μουστάκια τους κάθε Χριστούγεννα, στον πιο αστείο πόλεμο του κόσμου... Μια χιονοθύελλα όμως θα τα αλλάξει όλα...
Το βραβευμένο best seller που έχει πουλήσει 30.000 αντίτυπα επιστρέφει σε μία επετειακή έκδοση, με επιπλέον παιχνίδια, σπαρταριστές γιορτινές συνταγές του συγγραφέα και δώρο χριστουγεννιάτικη κάρτα και cd με τραγούδια και αφήγηση!

www.metaixmio.gr
ekdoseis.metaixmio
metaixmiobooks

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
metaixmio.gr

This year's HEROES

Τα παιδιά αποτελούν τους μοναδικούς και αδιαμφισβήτητους πρωταγωνιστές της χρονιάς που φεύγει. Πειθαρχημένα, αισιόδοξα και τόσο μα τόσο ώριμα, απέδειξαν πως ο μονοψήφιος αριθμός στην ηλικία τους δεν αποτελεί εμπόδιο στην υπευθυνότητα. Τα θαυμάζουμε απεριόριστα και ευχόμαστε να μπορούσαμε να «κλέψουμε» λίγη από τη μαγεία που κρύβουν στις καρδιές τους.

❄ ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ ❄

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ
FASHION DIRECTOR: ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ
AGENCY: NEW MODEL

Η χριστουγεννιάτικη μαγεία αποτυπώνεται στα παιδικά outfits που πληρούν όλες τις προδιαγραφές της ποιότητας, του fashion forward design και είναι φυσικά, pinterest approved!



Prop: Κόκκινο μεταλλικό γραμματοκιβώτιο | **www.myseason.gr**

Αρλίν: Φούτερ The Sweater Effect: Human Sweater & φόρμα Monochrome Basic Pants | Όλα **Two in a Castle**

Μπέλλα: Φούτερ The Sweater Effect: Human Sweater & σετ φούστα τουτού με κολάν Vega | Όλα **Two in a Castle**

Dear Santa, before I explain, how much do you know already?

Preppy σύνολα και boho patterns εισβάλλουν στις παιδικές γκαρνταρόμπες για χριστουγεννιάτικες βόλτες, εντός και εκτός σπιτιού!

Μπέλλα: Φόρεμα Portofino A-line Brocade with fur details φορεμένο σαν μπλούζα & παντελόνι Portofino Brocade with fur details | Όλα **Two in a Castle**

Αρλίν: Μπλούζα Kids Drawing και φόρμα Monochrome Basic Pants | Όλα **Two in a Castle**



Prop: Διακοσμητική ταμπέλα «Welcome» | **www.myseason.gr**

Two in a Castle | www.twoinacastle.gr

All time classic, συνυφασμένο με τη βρετανική κομψότητα, το καρό αποτελεί φέτος το pattern που κάνει το μεγαλύτερο comeback. Τολμήστε να συνδυάσετε διαφορετικά καρό μεταξύ τους και δώστε μια ανατρεπτικά classy τροπή στο christmas spirit!

Christmas magic is silent. You don't hear it, you feel it...



Μπέλλα: Μπλούζα καρό με γιακά, κοτλέ παντελόνι & μοντγκόμερι καρό | **United Colors of Benetton**
Παιδικές γαλότσες Wistiti Star Green, BOXBO και παιδική τσάντα ώμου Star, Stella McCartney Kids | **Milkshakes and Dreams**

Αρλίν: Πουκάμισο και παντελόνι καρό | **H&M**
Μπουφάν καρό | **United Colors of Benetton**
Παιδικό αθλητικό μποτάκι Francy, Golden Goose Deluxe Brand | **Milkshakes and Dreams**

Prop: Διακοσμητικός Καρυοθραύστης | **www.myseason.gr**

Κάθε παιδί πρωταγωνιστεί στο δικό του μοναδικό παραμύθι. Τα κορίτσια ισορροπούν ανάμεσα σε γλυκές πριγκίπισσες και δυναμικές superwomen. Επιλέξτε φορέματα που θα τις κάνουν να αισθάνονται και τα δύο!

It's not what's under the Christmas tree that matters, it's who is around it...



Prop: Διακοσμητικός Νάνος | **www.myseason.gr**

Φόρεμα Khloe | **Paul n Khloe**
Παπούτσια Oxford | **H&M**

Γήινα, αριστοκρατικά χρώματα, neutral τόνοι και minimal design με μαγικές υφές από μαλλί, υπόσχονται looks που θα σκορπίσουν αστερόσκονη, γαλήνη και πολλά χαμόγελα



Μπέλλα: Φόρεμα Jersey | **H&M**
Γιακάς από φτερά Meri Meri, παιδικό σκουφί με αυτάκια Liewood & παιδικές μπότες Pony Hair, Donsje Amsterdam | **Milkshakes and Dreams**

Prop: Διακοσμητικός Καρυοθραύστης | **www.myseason.gr**

Αρλίν: Παιδικό γούνινο παλτό Patchwork Stella McCartney, παιδικό σκουφί με Pom-Pom, Bobo Choses | **Milkshakes and Dreams**
Παντελόνι κοτλέ | **H&M**
Παιδικό αθλητικό μποτάκι Francy, Golden Goose Deluxe Brand | **Milkshakes and Dreams**

The best Christmas gift is to realize how much you already have.

Το κοτλέ, το ύφασμα των παιδικών μας χρόνων, δέχεται μοναδικά upgrades για να φορεθεί ως total look από αγόρια και κορίτσια που ξέρουν πώς να ξεχωρίζουν. Το κοτλέ, ευέλικτο, άνετο, συγγενικό με το βελούδο και με καταγωγή από τα 70s, υπόσχεται να προσφέρει στιλ μα και ατέλειωτες ώρες άνετου παιχνιδιού!



Αρλίν: Σαλοπέτα κοτλέ και πουκάμισο κοτλέ | **H&M**
Παιδικές γαλότσες Wistiti, BOXBO | **Milkshakes and Dreams**

Μπέλλα: Φόρεμα κοτλέ | **H&M**
Παιδικές μπότες Sugar Candy, Stella McCartney | **Milkshakes and Dreams**

Props: Χριστουγεννιάτικα στολίδια | **www.myseason.gr**
Σάκος αποθήκευσης παιχνιδιών **The TOY BIN** | **www.lycshop.gr**

Two in a Castle | www.twoinacastle.gr
United Colors of Benetton | Κεντρική διάθεση 2103418200, www.benetton.com
Paul n Khloe | www.paulnkhloe.com
Milkshakes and Dreams | www.milkshakesanddreams.com/el/
H&M | www.hm.com

XMAS DIY ARE THE BEST

*Ο καιρός και... «οι καιροί» μας κάνουν να θέλουμε να βάλουμε τα δυνατά μας για να απογειώσουμε τη φετινή χριστουγεννιάτικη διακόσμηση! Η **Βάλια Νούσια**, event planner & δημιουργός της **Beaucoup** και πολύτιμη συνεργάτιδα του BOOM, μας δίνει 2 ιδέες για DIY διακοσμητικά αλλά και 3 εύκολα crafts, για να δημιουργήσουμε με τα παιδιά μας τα ομορφότερα στολίδια για το δέντρο μας.*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ



NAILED IT!

Υλικά:
· 1 ξύλινη επιφάνεια πάχους τουλάχιστον 2 εκ.
· 1 περίγραμμα του σκίτσου που θέλουμε να φτιάξουμε, τυπωμένο σε χαρτί
· Καρφάκια
· Σφυρί
· Νήμα, για να ντύσουμε το περίγραμμά μας
· Πομ πομ

Κολλάμε το χαρτί μας πάνω στο ξύλο και καρφώνουμε τα καρφάκια ανά 2 περίπου εκατοστά, ώστε να σχηματίσουμε το περίγραμμά του. Αφαιρούμε το χαρτί, δένουμε το νήμα σε ένα από τα καρφάκια και αρχίζουμε να το περνάμε σε τυχαία σειρά από όλα τα καρφάκια. Δεν κρατάμε μια συγκεκριμένη φορά, όσο πιο άτακτα τόσο καλύτερα! Στο τέλος στολίζουμε με τα πομ πομ!



ΣΑΝ ΚΕΝΤΗΜΑ!

Υλικά:
· Καμβάδες κεντήματος
· Χριστουγεννιάτικα υφάσματα
· Λευκό χαρτόνι
· Γράμματα τυπωμένα σε χαρτί εκτυπωτή
· Υγρή κόλλα

Τυπώνουμε γράμματα που μας αρέσουν. Τα κόβουμε με το κοπίδι περιμετρικά και στο κέντρο, ώστε να τα χρησιμοποιήσουμε για πατρόν. Σχεδιάζουμε το περίγραμμά τους στο λευκό χαρτόνι και τα κόβουμε. Περνάμε τα υφάσματα στους καμβάδες και κολλάμε τα γράμματα με υγρή κόλλα. Μπορούμε να κρεμάσουμε τους καμβάδες στον τοίχο, στο χριστουγεννιάτικο δέντρο ή ακόμα και στην πόρτα αντί για στεφάνι.

Φτιάχνουμε στολίδια με τα παιδιά!



ΤΑΡΑΝΔΟΙ ΣΤΟ ΛΕΠΤΟ!

Υλικά:
· 1 λινάτσα
· Ματάκια
· Πομ πομ
· Μικρά μανταλάκια
· Υγρή κόλλα
· Σκοινί

Κόβουμε τη λινάτσα σε σχήμα ισοσκελούς τριγώνου. Ενώνουμε δύο τέτοια τρίγωνα με κόλλα, ώστε να γίνει λιγότερο εύκαμπτη η λινάτσα. Κολλάμε τα ματάκια στο κέντρο και σχετικά κοντά μεταξύ τους και το πομ πομ σαν μύτη χαμηλά. Έπειτα βάζουμε τα μανταλάκια σαν κέρατα. Τέλος, κολλάμε μια θηλιά από το σκοινί, ώστε το στολίδι μας να μπορεί να κρεμαστεί στο δέντρο.



SANTA BABIES!

Υλικά:
· Μικρές φέτες κορμού
· Πομ πομ
· Πινέλο
· Λευκό και κόκκινο ακρυλικό χρώμα ή τέμπερα
· Μαύρο ανεξίτηλο μαρκαδόρο
· Υγρή κόλλα
· Φυσικό σκοινί

Με τη βοήθεια του πινέλου, ζωγραφίζουμε τη γενειάδα και τον σκούφο του Άγιου Βασίλη και με τον μαρκαδόρο ζωγραφίζουμε τα μάτια. Βάζουμε το πομ πομ με υγρή κόλλα σαν μύτη. Αφήνουμε να στεγνώσει και περνάμε το σκοινάκι στην τρύπα ή το κολλάμε στο πίσω μέρος αν δεν υπάρχει.



ΤΑ ΔΕΝΤΡΑΚΙΑ ΑΜΙΟΣ...

Υλικά:
· Καλαμάκια δίχρωμα σε λευκό-κόκκινο και λευκό-πράσινο χρώμα
· Υγρή κόλλα
· Ψαλίδι
· Κορδόνι

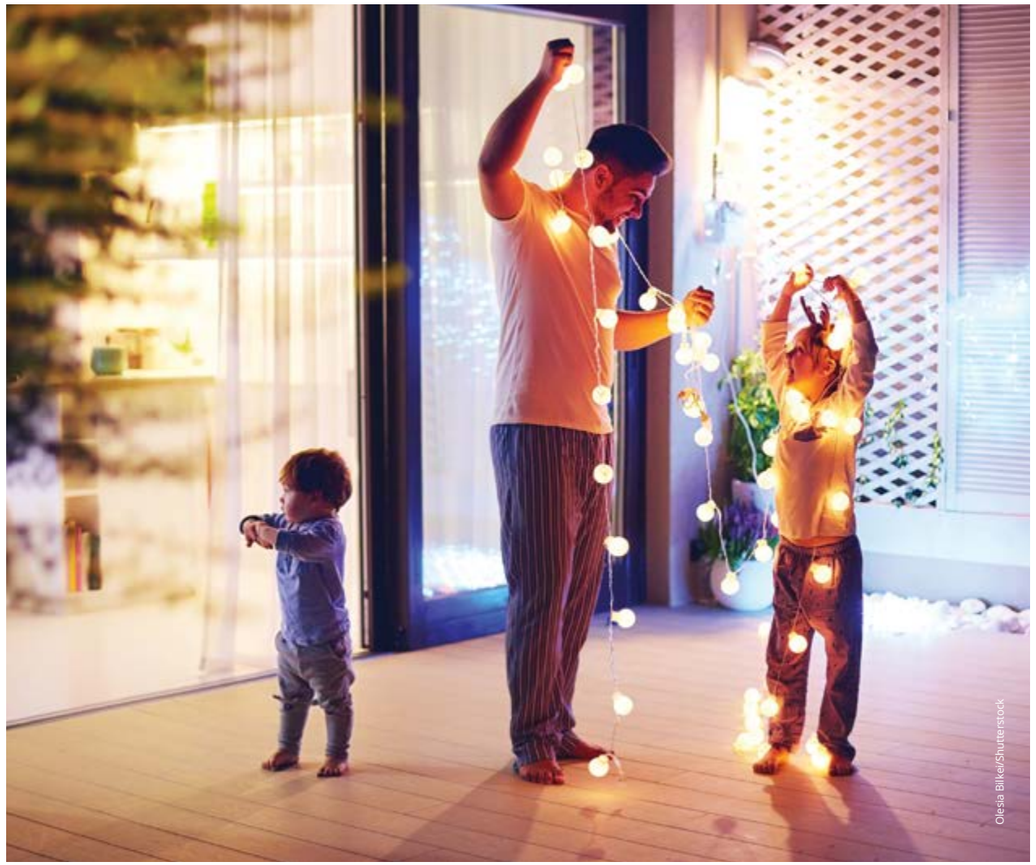
Κόβουμε τα καλαμάκια ξεκινώντας από τη διάσταση των 8 εκ. Στη συνέχεια κόβουμε κάθε επόμενο καλαμάκι μισό εκατοστό μικρότερο, φτάνοντας ως το 1 εκ. Κολλάμε τα καλαμάκια μεταξύ τους, ώστε να σχηματιστεί το δεντράκι μας. Βάζουμε δύο καλαμάκια του 1 εκ. σαν κορμό και τέλος κολλάμε στο πίσω μέρος της κορυφής του δέντρου μας μια θηλιά από κορδόνι, ώστε να μπορεί να κρεμαστεί.

WWW.BEAUCOUP.GR Beaucoup Handcrafts @beaucoup.gr Beaucoup

Η μαμά & ο μπαμπάς πήραν διαζύγιο

Πώς θα βρείτε τις ισορροπίες χωρίς να χαλάσει το εορταστικό κλίμα;

6 ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Τα Χριστούγεννα είναι οικογενειακή γιορτή. Τι γίνεται, όμως, με τις οικογένειες που δεν είναι πια μαζί; Ένα διαζύγιο για μια οικογένεια με παιδιά είναι έτσι κι αλλιώς μια απαιτητική συνθήκη, που χρειάζεται ψυχικό σθένος, ανθεκτικότητα, υπομονή και λεπτούς χειρισμούς, πόσο μάλλον την περίοδο των Χριστουγέννων.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Have a Merry & Peaceful Christmas
Το άγχος και η συναισθηματική ανασφάλεια, που νιώθει το παιδί με την αλλαγή που συνέβη στην οικογένειά του, το επιβαρύνουν ήδη, επομένως την περίοδο των γιορτών πρέπει να αποσυμπιεστεί, να ξεχαστεί και να διασκεδάσει. Βασική προϋπόθεση γι' αυτό είναι η θετική διάθεση και πρόθεση του γονιού να παραμερίσει τον εγωισμό του, τον θυμό του, τον πόνο του και όποιες διαφορές υπάρχουν και να δώσει προτεραιότητα στη χαρά του παιδιού του. Αν θέλετε το σπίτι σας να είναι ένας κήπος αγάπης και παρηγοριάς και όχι ένα «ναρκοπέδιο», κάντε ένα βήμα πίσω και υποχωρήστε πρώτος, αν χρειαστεί. Δεν πειράζει αν δεν είστε εσείς μαζί με το παιδί την παραμονή της Πρωτοχρονιάς ή ανήμερα τα Χριστούγεννα. Όλες οι μέρες είναι γιορτινές και μπορείτε να τις κάνετε εξίσου σημαντικές και αξέχαστες.

Ποιος γονιός θέλεις να είσαι για το παιδί σου;
Η απάντηση στην ερώτηση θα καθορίσει και την εξέλιξη των πραγμάτων. Γονείς με ανώριμη και εγωιστική συμπεριφορά θα φέρουν προβλήματα κι αστάθεια στο παιδί και χωρίς να το καταλάβουν θα επισκιάσουν την ευτυχία του. Είναι οι περιπτώσεις που βλέπουμε το παιδί να χρησιμοποιείται ως «σάκος του μποξ» ή ως διαιτητής. Τέτοιες συμπεριφορές, όχι μόνο δηλητηριάζουν την ψυχή του παιδιού, αλλά το γεμίζουν με ανασφάλεια και φόβο, γιατί δεν ξέρει πώς να συμπεριφερθεί και φυσικά δεν επιθυμεί να πληγώσει ή να προδώσει κανέναν γονιό. Αντίθετα, γονείς συναισθηματικά ώριμοι, που βάζουν τον ρόλο του γονέα πάνω από όλους τους άλλους, θα βρουν τρόπους να διευκολύνουν το παιδί σε αυτήν τη μετάβαση και να δημιουργήσουν ένα σπίτι–φωλιά, που το ηρεμεί και το ανακουφίζει.

Ο «κανόνας» της μάσκας οξυγόνου
Όπως στο αεροπλάνο, σε περίπτωση ανάγκης, η σύσταση είναι να φορέσουν πρώτα οι γονείς τη μάσκα και μετά να τη φορέσουν στα παιδιά, κάτι αντίστοιχο συμβαίνει κι εδώ. Επενδύστε στον εαυτό σας, βοηθήστε τον σε αυτήν την αλλαγή, φροντίστε από πριν τα ψυχικά σας αποθέματα, βγείτε από το «εγώ» σας και βάλτε μια άνω τελεία στο «δράμα» σας. Περιποιηθείτε, φτιάξτε τη διάθεσή σας κι αποδεχτείτε την κατάσταση. Τα πρώτα χωριστά Χριστούγεννα θα είναι ιδιαίτερα. Τις στιγμές που θα πέφτετε ψυχολογικά, να θυμάστε πως κάθε αρχή είναι δύσκολη μέχρι να βρείτε τα πατήματά σας.

Christmas spirit
Σκεφτείτε πώς θέλετε να περάσετε ιδανικά με το παιδί σας τις ημέρες που θα είστε μαζί. Καταγράψτε ιδέες, κάντε έρευνα και ετοιμάστε μία λίστα με επιλογές, πειραματιστείτε, φτιάξτε το πρόγραμμα για τα μικρά παιδιά και διαμορφώστε το μαζί με τα μεγαλύτερα. Στολίστε μαζί, παίξτε, χορέψτε, φτιάξτε λιχουδιές, δώστε στο παιδί καινούρια ερεθίσματα, νέες εικόνες, επενδύστε περισσότερο σε συναισθηματικές εμπειρίες παρά σε υλικές. Δημιουργήστε αναμνήσεις που θα ενισχύσουν το συναισθηματικό δέσιμο και θα επουλώσουν τις πληγές. Οι σπόροι σιγουριάς, ασφάλειας, ειρήνης, γαλήνης και ηρεμίας που θα φυτέψετε σήμερα στην καρδιά του παιδιού είναι αυτοί που θα ανθίσουν και θα καρποφορήσουν αύριο.

Στην πράξη...
Συνεννοηθείτε από νωρίς μεταξύ σας και αποφασίστε ποιες μέρες θα έχετε το παιδί. Φροντίστε να υπάρχουν και στα δύο σπίτια όλα όσα χρειάζεται (ρούχα, παιχνίδια, σχολική τσάντα) και μην ξεχνάτε να είστε ευέλικτοι και προσαρμοστικοί. Μπορεί, για παράδειγμα, μια μέρα που έχετε εσείς το παιδί να κανονίσει playdate με έναν φίλο του που μένει κοντά στον άλλο γονιό. Να έχετε ένα plan b και να είστε ψυχολογικά προετοιμασμένοι για τα απρόοπτα.

Plus: Προετοιμάστε τους συγγενείς, τους παππούδες και τις γιαγιάδες για το πώς θα διαχειριστείτε την κατάσταση κι ενημερώστε τους για το πώς θέλετε να τη χειριστούν εκείνοι. Απαγορεύονται τα σχόλια, η κακή διάθεση και τα υπονοούμενα. Αξιοποιήστε φίλους και συγγενείς που θα σταθούν σύμμαχοι, κι ακόμα κι αν κάτι πάει στραβά δικαιολογήστε τους στο παιδί και μην τους κατηγορήσετε.

Always Look On The Bright Side Of Life
Εστιάστε στα θετικά της υπόθεσης. Πείτε στο παιδί ότι θα στολίσει δύο φορές, θα πάρει περισσότερα δώρα και θα βγει περισσότερες βόλτες. Βοηθήστε το να κατανοήσει πως η ευτυχία του δεν θα περιοριστεί εξαιτίας των συνθηκών, αλλά αντίθετα, ότι θα φροντίσετε να περάσει καλά μέσα στις ήδη υπάρχουσες συνθήκες. Το πώς θα διαχειριστείτε αυτήν την πρόκληση θα αποτελέσει εφόδιο ή εφιάλτη για το παιδί σας. Τα παιδιά μιμούνται τους γονείς. Δεν έχει σημασία τόσο το τι λέτε όσο το πώς νιώθετε και συμπεριφέρεστε. Αν διαχειριστείτε την κατάσταση με θάρρος και αποδοχή αλλά και με τη θετική πρόθεση να ανταποκριθείτε σε οποιαδήποτε συνθήκη, θα βοηθήσετε το παιδί να κατανοήσει πως στη ζωή πρέπει να προχωράμε ανεξαρτήτως συνθηκών.

> Χριστούγεννα με τον έναν γονιό μπορεί να περάσουν και οι μονογονεϊκές οικογένειες ή οι οικογένειες στις οποίες κάποιος εργάζεται εκείνες τις ημέρες, για παράδειγμα έχει εφημερία στο νοσοκομείο, είναι πιλότος ή ναυτικός.

Ευχαριστούμε θερμά τη Μαριαλένα Νικολοβγένη, σύμβουλο προσωπικής ανάπτυξης και ενδυνάμωσης, για τις πολύτιμες συμβουλές.
www.marialenanikolovgeni.gr

10 ΦΡΑΣΕΙΣ για να πείτε στο παιδάκι σας την παραμονή της Πρωτοχρονιάς

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Μπορεί όλο τον χρόνο να τηρείτε ευλαβικά το πρόγραμμα του ύπνου –και καλά κάνετε–, υπάρχουν, όμως, κάποιες εξαιρέσεις. Και σίγουρα η παραμονή της Πρωτοχρονιάς είναι μία από αυτές. Ξεχάστε κάθε είδος προγράμματος, «βουτήξτε» μαζί με το παιδάκι ή το μωράκι σας στη μαγεία των ημερών και αφήστε το πνεύμα των Χριστουγέννων να πλημμυρίσει το σπίτι σας. Μόνο μην ξεχάσετε, όταν θα αποκοιμηθείτε αγκαλιά, να ψιθυρίσετε στον μικρό σας θησαυρό μία από τις ακόλουθες φράσεις.



1. **Εσύ είσαι το δώρο μου για τα φετινά Χριστούγεννα.**

2. **Είσαι ό,τι πιο σημαντικό έχω στη ζωή μου και πέρασα υπέροχα σήμερα μαζί σου.**

3. **Θέλω τη χρονιά που ξεκινάει να σε βλέπω κάθε μέρα να χαμογελάς όλο και περισσότερο.**

4. **Πιστεύω στα θαύματα και εσύ είσαι ένα από αυτά...**

5. **Με κάνεις ευτυχισμένη και περήφανη κάθε μέρα.**

6. **Κοντά σου νιώθω δυνατή. Είσαι ένα σπουδαίο παιδί.**

7. **Αυτά ήταν τα ομορφότερα Χριστούγεννα της ζωής μου.**

8. **Το πρωί θα ανοίξουμε τα δώρα μας, όμως το πιο σημαντικό δώρο για εμένα είναι η αγκαλιά σου!**

9. **Κοιμήσου γιατί έρχεται ο Άγιος Βασίλης. Ήσουν ένα φανταστικό παιδί φέτος!**

10. **Καλή χρονιά, αγάπη μου, σε αγαπώ με όλη τη δύναμη της καρδιάς μου.**



DECEMBER babies

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Γεννημένα τον πιο χαρούμενο και εορταστικό μήνα του χρόνου, τα μωρά του Δεκεμβρίου είναι αληθινά «χριστουγεννιάτικα δώρα»! Η μοίρα τους τα καθιστά για όλη τους τη ζωή να είναι «τα πιο μικρά της τάξης», όμως εκείνα καθόλου δεν πτοούνται από τον τίτλο αυτό. Δυναμικά, βαθιά συναισθηματικά και απίστευτα έξυπνα, θα σας εκπλήξουν με τον τρόπο που συχνά θα ξεπερνούν σε επιδόσεις εκείνους τους συμμαθητές τους που έχουν ζήσει 11 μήνες περισσότερους από αυτά.

Λατρεύουν το πρωινό ξύπνημα, την τάξη και την οργάνωση. Αν θες να τα έχεις ευτυχισμένα, καλύτερα να μην κουνήσεις ούτε χιλιοστό κάποιο από τα πράγματά τους και θυμήσου: στους τσακωμούς λέμε πάντα «ναι». Μόλις ξεθυμάνουν τα νεύρα τους, τα μωρά και αργότερα τα παιδιά του Δεκεμβρίου, γίνονται «βούτυρο», κάνουν τις πιο ζεστές αγκαλιές και λένε τα πιο τρυφερά λόγια. Μπορεί να μην τα λένε πολύ συχνά, όμως ο συναισθηματικός τους κόσμος είναι βαθύς και αμετάκλητος. Αν αγαπήσουν κάποιον, θα του αφοσιωθούν για όλη τους τη ζωή.

Από την 1η ως την 21η Δεκεμβρίου τα μωρά είναι Τοξότες και έπειτα ως τις 31 του μήνα Αιγόκεροι. Τα Τοξοτάκια γλυκά, περιπετειώδη και ασυμβίβαστα, θα ζήσουν μια ζωή γεμάτη εναλλαγές, εμπειρίες, ταξίδια και φίλους, ενώ τα πεισματάρικα αλλά και επικοινωνιακά Αιγοκεράκια υπόσχονται να βάλουν όλη την οικογένεια σε τάξη με τη μεθοδικότητα και την οργανωτικότητά τους. Είναι ειλικρινή και παρά το οξύθυμο του χαρακτήρα τους δημιουργούν πολύ δυνατές φιλίες, που αντέχουν στον χρόνο.

Στατιστικές αναφέρουν πως τα μωρά του Δεκεμβρίου έχουν μεγάλες πιθανότητες να ασχοληθούν σοβαρά με τον αθλητισμό ή -εναλλακτικά- έχουν έντονη καλλιτεχνική φλέβα, ενώ φημίζονται για την ισχυρή προσωπικότητά τους, τους στόχους που θέτουν -και συνήθως κατακτούν- καθώς και τον τρόπο που οργανώνουν κάθε τους κίνηση συνδυάζοντας μοναδικά τη λογική με το συναίσθημα.



ΔΙΑΣΗΜΑ «ΜΩΡΑ» ΤΟΥ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ:

- Woody Allen 1/12/1935
- Pablo Escobar 1/12/1949
- Zoe Kravitz 1/12/1988
- Britney Spears 2/12/1981
- Maria Callas 2/12/1923
- Walt Disney 5/12/1901
- Giannis Antetokounmpo 6/12/1994
- Taylor Swift 13/12/1989
- Jamie Foxx 13/12/1968
- Jane Austen 16/12/1775
- Brad Pitt 18/12/1963
- Humphrey Bogart 25/12/1889
- John Legend 28/12/1978
- Anthony Hopkins 31/12/1937

shaulouskaya/Freepik

BabyΛύνω

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΝΑΣ: ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΕΝΑΝ ΣΥΜΜΑΧΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ!





Σύμφωνα με στατιστικές, το παιδάκι σας θα φορέσει κατά μέσο όρο την πάνα για περίπου 26.000 ώρες της ζωής του. Αυτό από μόνο του αρκεί για να ψάξετε να του βρείτε μια ***αποδεδειγμένα ασφαλή πάνα*** *αλλά και να κάνετε τη διαδικασία αλλαγής να μοιάζει με παιχνίδι!*

Η Μυρτώ Κάζη λύνει όλες τις απορίες που έχουν να κάνουν με την αλλαγή πάνας.

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —

«Μόλις γέννησα και ανυπομονώ να πάρω το μωρό στο σπίτι! Αναρωτιέμαι πώς θα καταλάβω ποια είναι η πιο κατάλληλη πάνα για το παιδί μου...»
Όλγα Σ.

Αυτό είναι πάντα ένα δύσκολο ερώτημα, με το οποίο ερχόμαστε αντιμέτωποι όλοι οι γονείς, όταν πρόκειται για προϊόντα που προορίζονται για το παιδί μας. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή, γιατί εδώ δεν χωρούν συμβιβασμοί. Θέλουμε και πρέπει να είμαστε σίγουροι για την επιλογή μας και ο πιο ασφαλής τρόπος είναι - φυσικά - οι πιστοποιήσεις. Στην περίπτωση των **Babylino Sensitive που παράγονται στην Ελλάδα** ανέπαφα σε όλα τα στάδια παραγωγής γνωρίζουμε πως:

- **Είναι οι μόνες που έχουν αποσπάσει βραβείο ασφάλειας προϊόντος από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή,** ως ένα από τα πιο ασφαλή βρεφικά προϊόντα της Ευρώπης.
- **Είναι οι πρώτες πάνες στην Ευρώπη που πιστοποιήθηκαν με τη διεθνή πιστοποίηση Oeko-Tex® Standard 100** για απουσία πάνω από διακοσίων βλαβερών ουσιών.
- **Είναι κλινικά ελεγμένες με άριστα αποτελέσματα,** μετά από έλεγχο τεσσάρων εβδομάδων σε βρέφη, υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδιάτρων στο Δερματολογικό Εργαστήριο Dermatest (Γερμανία).
- **Συνιστώνται από τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών και Μαιευτήρων Αθήνας** και από την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας.

Αυτές είναι μερικές μόνο από τις διακρίσεις που πιστοποιούν πως πρόκειται για προϊόντα άριστης απορροφητικότητας, ενώ παράλληλα σέβονται τις ανάγκες του ευαίσθητου βρεφικού δέρματος του μωρού μας και έχουν αποδεδειγμένη φιλικότητα προς την επιδερμίδα του. Όλα αυτά θα τα διαπιστώσεις στην πράξη από την πρώτη κιόλας φορά που θα τις χρησιμοποιήσεις και θα συνειδητοποιήσεις πως μόλις απέκτησες έναν πραγματικό **«σύμμαχο ασφάλειας και φροντίδας».**

Οι 1ες πάνες στην Ευρώπη με πιστοποίηση

Babylino
Babylino.greece
#BabylinoGr

«Το μωρό μου είναι 6 μηνών και γκρινιάζει κάθε φορά που πάμε να του αλλάξουμε πάνα. Τι να κάνω;»
Ελένη Κ.

Είναι λογικό, το πάθαιναν και τα δικά μου παιδιά! Γι' αυτό, μόλις το αντιλήφθηκα ξεκίνησα να προσπαθώ να κάνω τη διαδικασία όσο πιο ευχάριστη και γρήγορη γινόταν! Οπωσδήποτε τους τραγουδούσα ή τους έλεγα παραμύθι, φρόντιζα να τα κοιτάζω στα μάτια, τους έδινα να κρατάνε ένα κουκλάκι και τους έδειχνα τα υπέροχα σχεδιάκια με τα ζωάκια που έχουν πάνω οι **Babylino Sensitive**. Μέχρι να πούμε ποια χρώματα βλέπουμε πάνω στην πάνα, πού θα πάει η χελώνα, η καμηλοπάρδαλη και τα άλλα ζωάκια, που είναι τυπωμένα με χρώματα απολύτως ασφαλή, είχα κλείσει κιόλας με μια κίνηση τα αυτοκόλλητα κι ήμασταν έτοιμοι σε χρόνο dt!

«Έχω έναν μικρούλη 11 μηνών που κάθε βράδυ ξυπνάει με κλάματα, γιατί λερώνεται και λερώνει και το κρεβατάκι του. Τι κάνω λάθος;»
Κατερίνα Π.

Καταρχάς βεβαιώσου πως χρησιμοποιείς **το σωστό μέγεθος** πάνας! Μπορεί, για παράδειγμα, το μωρό σου να ζυγίζει 9 κιλά κι εσύ να του φοράς ακόμα το No3 (4-9 kg) και να μην το καλύπτει πια. Επίσης, μην ξεχνάς, τα δύο tips που θα σε βοηθήσουν να βρεις το σωστό μέγεθος:

- αν διαπιστώνεις πως υπάρχουν συχνές ξαφνικές διαρροές τότε μάλλον το μωρό σου πρέπει να περάσει σε μεγαλύτερη πάνα
- για να καταλαβαίνεις πως χρησιμοποιείς το σωστό νούμερο, να είσαι σίγουρη πως η πάνα καλύπτει και ξεπερνάει τον αφαλό του μωρού.

Σε κάθε περίπτωση, από άποψη κατασκευής, οι **Babylino Sensitive** χάρη στην τεχνολογία **Dry Matrix** με φυτικές ίνες, που συγκρατεί την υγρασία σταθερή στο εσωτερικό της πάνας, τον ανατομικό σχεδιασμό με τα φράγματα προστασίας και την ειδική τεχνολογία **Comfi-Fit,** που εξασφαλίζει άριστη εφαρμογή στο σώμα, αποτελούν εγγύηση για συνεχόμενο ύπνο χωρίς διακοπές και κλάματα!



Οι ανοιχτές πάνες διατίθενται στα εξής μεγέθη:
Newborn *2-5 kg No1,* ***Mini*** *3-6 kg No2,* ***Midi*** *4-9 kg No3,* ***Maxi*** *7-18 kg No4,* ***Maxi Plus*** *9-20 kg No4+,* ***Junior*** *11-25 kg No5,* ***Junior Plus*** *13-27 kg No5+,* ***Extra Large*** *15-30 kg No6,* ***Extra Large Plus*** *17+ kg No7*

«Έχω μια κορούλα 9 μηνών που της αρέσουν πολύ οι βόλτες! Τώρα, όμως, που πρέπει να είμαστε πιο προσεκτικοί λόγω των συνθηκών, φοβάμαι να την αλλάζω εκτός σπιτιού...»
Σοφία Ν.

Πράγματι, αυτήν την εποχή πρέπει να είμαστε πιο προσεκτικοί από ποτέ! Εγώ δεν πήγαινα πουθενά χωρίς τα βρεφικά υποσέντονα **Babylino Sensitive**. Εξασφαλίζουν μια καθαρή και υγιεινή επιφάνεια όπου κι αν βρίσκεσαι, στο αυτοκίνητο, σε φιλικό σπίτι, ακόμα και στην αλλαξιέρα του σπιτιού, και είναι μιας χρήσης. Επιπλέον, είναι σχεδιασμένα για να προστατεύουν από διαρροές χάρη στην Extra Large απορροφητική επιφάνεια, έχουν αδιάβροχη επένδυση στο κάτω μέρος και μένουν σταθερά στη θέση τους. Τα χρησιμοποιούσα πάντα σε συνδυασμό με τα μωρομάντηλα **Babylino Sensitive** χωρίς άρωμα, που χάρη στην ασφαλή συσκευασία με το καπάκι είναι προστατευμένα και διατηρούν την υγρασία τους. Καθαρίζουν απαλά και περιποιούνται το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα χάρη στην υποαλλεργική σύνθεση με εκχύλισμα χαμομηλιού, ενώ προστατεύουν από ερεθισμούς και συγκάματα. Έτσι ένιωθα σίγουρη για την ασφάλεια του μωρού μου!





BOOM PS:

Υπάρχει ένας ακόμα λόγος για τον οποίο κατέληξα στις Babylino Sensitive και θεωρώ πως πρέπει και οφείλω να τον μοιραστώ μαζί σας. Είναι το κοινωνικό πρόσωπο της αμιγώς ελληνικής εταιρείας ΜΕΓΑ που βρίσκεται πίσω από αυτές, που παράγει τα προϊόντα της στην Ελλάδα, γνωρίζει και επιλέγει προσεκτικά μία προς μία τις πρώτες ύλες, ενώ πραγματοποιεί δράσεις σε συνεργασία με τους Γιατρούς του Κόσμου, Παιδιατρικά τμήματα νοσοκομείων της χώρας, τα Παιδικά Χωριά SOS, την ένωση «Μαζί για το Παιδί» και πιο πρόσφατα προσέφερε 20 νοσοκομειακές κλίνες για τις ΜΕΘ της χώρας. Όλες αυτές οι πρωτοβουλίες, ειδικά αυτή την εποχή, δεν με αφήνουν ασυγκίνητη και θέλω με την επιλογή μου να τις στηρίζω και να τις επιβραβεύω.

Ποιο θέμα θέλετε να baby-λύσουμε στο επόμενο τεύχος;
Πείτε μας τι σας απασχολεί με ένα mail στο **info@boommag.gr**!



phduet/Freepik

Κολικοί πρώτου τριμήνου: Πώς θα τους αναγνωρίσουμε και πώς θα τους αντιμετωπίσουμε;

Γράφει η παιδίατρος Κατερίνα Κατσιμπάρδη

Οι κολικοί του πρώτου τριμήνου είναι μια κατάσταση που εμφανίζεται συχνά στα βρέφη. Συνήθως το μωρό παρουσιάζει επίμονο κλάμα, το οποίο μπορεί να διαρκέσει έως και τρεις ώρες, ενώ παρατηρείται κυρίως απόγευμα ή βράδυ, και μαζεύει τα ποδαράκια του. Φαίνεται να ανακουφίζεται λίγο όταν το παίρνουν αγκαλιά και ειδικά όταν το κρατούν μπρούμυτα. Η αιτιολογία τους δεν είναι γνωστή και η εμφάνισή τους είναι πιθανότατα τυχαία, χωρίς να υπάρχει υποκείμενο νόσημα.

Τα κύρια χαρακτηριστικά των βρεφικών κολικών:

- Πρόκειται για κοιλιακό άλγος με παροξυσμικό χαρακτήρα, παρουσιάζει δηλαδή υφέσεις και εξάρσεις.
- Παρατηρείται στην πλειοψηφία των βρεφών (40-60%).
- Συναντάται στο πρώτο τρίμηνο των βρεφών, ξεκινώντας συνήθως μετά τις τρεις πρώτες εβδομάδες ζωής.
- Χαρακτηρίζεται από αιφνίδιο κλάμα, ενώ ταυτόχρονα το μωρό παρουσιάζει μετεωρισμένη κοιλία και μπορεί να κάνει υπερέκταση του κορμού, σαν τόξο.
- Το μωρό δεν σταματά εύκολα το κλάμα, μπορεί όμως να ανακουφιστεί σημαντικά σε πρηνή θέση και ειδικά εάν πιέζεται ελαφρώς το σημείο της κοιλίας.
- Εμφανίζεται με την ίδια συχνότητα σε αγόρια και κορίτσια, τελειόμηνα ή πρόωρα βρέφη.
- Σημαντική βελτίωση έως και πλήρης υποχώρηση των συμπτωμάτων παρατηρείται μετά τον 3ο-4ο μήνα.

Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τους βρεφικούς κολικούς;
Κρατήστε το μωρό σας αγκαλιά. Όπως συστήνεται από την Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιατρικής, η αγκαλιά σε αυτή την ηλικία πρέπει να είναι πολύ συχνή και φαίνεται να αποτελεί την πρώτη λύση σε αρκετές καταστάσεις που αντιμετωπίζει το βρέφος το πρώτο τρίμηνο. Μη φοβάστε λοιπόν ότι θα «κακομάθει», τουλάχιστον σε αυτήν τη φάση.

Η πρηνής ή η όρθια θέση ανακουφίζει πολύ το βρέφος. Μπορείτε να τοποθετήσετε το μωρό σας μπρούμυτα επάνω στα πόδια σας ή σε ένα μαξιλάρι και να κάνετε ελαφρύ μασάζ στην κοιλίτσα του. Επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ζεστά επιθέματα ή κατάλληλες αλοιφές για μασάζ στην κοιλιακή χώρα, κάνοντας απαλές κινήσεις περιομφαλικά.

Μπορείτε να δοκιμάσετε τη χρήση ενός μονότονου θορύβου, όπως το σεσουάρ, την ηλεκτρική σκούπα ή τον απορροφητήρα.

Φροντίστε να μην καταπίνει αέρα κατά τη σίτιση, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα μπιμπερό που υπάρχουν για το πρώτο τρίμηνο. Αποφύγετε τη χρήση μεγαλύτερης θηλής από την ηλικία του ή να ανοίγετε μεγαλύτερη τρύπα στη θηλή του μπιμπερό.

Παρόλο που δεν έχει τεκμηριωθεί η συνύπαρξη αλλεργικού υποστρώματος στους βρεφικούς κολικούς, στην περίπτωση θηλασμού, συστήνεται ο περιορισμός αλλεργιογόνων από τη διατροφή της μητέρας, τουλάχιστον για μικρό χρονικό διάστημα. Η δοκιμή ξεκινά με την αποφυγή γαλακτοκομικών, ξηρών καρπών, αεριούχων ποτών και φαγητών με καρυκεύματα.

Εάν το μωρό τρέφεται με γάλα σε σκόνη (formula) και κατόπιν σύστασης του παιδιάτρου, μπορεί να δοκιμαστεί ειδικό γάλα για τους κολικούς.

Υπάρχουν σιρόπια ή σταγόνες που έχουν χρησιμοποιηθεί για τους κολικούς, χωρίς όμως να είναι απόλυτα αποτελεσματικά. Σε κάθε περίπτωση, η χρήση φαρμάκων πρέπει να γίνεται κατόπιν οδηγιών του παιδιάτρου.

Επιπλέον, μπορούν να χρησιμοποιηθούν προβιοτικά, τα οποία είναι μικροοργανισμοί με ευεργετική δράση για τον οργανισμό και φαίνεται να έχουν κάποια επίδραση στην ύφεση των συμπτωμάτων. Επικοινωνήστε με τον παιδίατρό σας για τη χορήγησή τους.

Η Κατερίνα Κατσιμπάρδη είναι παιδίατρος και Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών.

Inglesina «Baby Brand of the Year» *εντός και εκτός σπιτιού*

Η αξιοπιστία, η ασφάλεια και η άνεση, που έχουν συνδεθεί αναπόσπαστα με το όνομά της, αναγνωρίστηκαν πρόσφατα και επίσημα για ακόμα μία φορά, με ένα πλήθος διακρίσεων στα Mother and Baby Awards 2020, όπου συγκέντρωσε 6 βραβεία και αναδείχτηκε «Baby Brand of the Year». Επειδή, λοιπόν, δεν υπάρχει καλύτερη επένδυση από τα προϊόντα μιας εταιρείας κορυφαίας στον τομέα, που εξελίσσει εδώ και σχεδόν εξήντα χρόνια το ντιζάιν και την τεχνολογία της, ας γνωρίσουμε τα βασικά και απαραίτητα προϊόντα που θα σας λύσουν τα χέρια εντός και εκτός σπιτιού.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ



Συστήματα μεταφοράς: Όλα τα συστήματα μεταφοράς **Quattro** στον βασικό εξοπλισμό τους περιλαμβάνουν μεγάλο πορτ-μπεμπέ με στρώμα, Welcome Pad™,βάση στήριξης Stand up για το πορτ-μπεμπέ και το κάθισμα αυτοκινήτου, αναστρέψιμο καρότσι περιπάτου με κουκούλα, καλάθι μεταφοράς αντικειμένων, ποτηροθήκη, ποδόσακο και παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου για τον πρώτο χρόνο του μωρού. Μερικά μόνο από τα ατού τους; Το σύστημα εξαερισμού στη βάση του πορτ-μπεμπέ και την κουκούλα, με διαπνέον ύφασμα για έλεγχο θερμοκρασίας σε όλες τις εποχές, και λεπτομέρειες με έμφαση στην υγιεινή, όπως η χειρολαβή του καροτσιού που δεν ακουμπάει το έδαφος όταν είναι κλειστό.



Aptica Quattro System, Kensington Grey



Aptica XT, Charcoal grey

Τα τρία συστήματα της φετινής συλλογής καλύπτουν διαφορετικές οικογενειακές ανάγκες:Το **Trilogy** προσφέρεται για βόλτες στην πόλη καθώς διατίθεται και με σκελετό πλάτους 50 εκ. Το **Aptica** είναι ιδανικό για όλες τις περιστάσεις. Το **Aptica XT**, που κέρδισε το χρυσό βραβείο στην κατηγορία **Best Travel System** είναι τέλειο για περιπάτους χωρίς όρια, χάρη στον σκελετό παντός εδάφους με το αποκλειστικό σύστημα ρύθμισης αναρτήσεων Adaptive Cruise, για μέγιστη ευελιξία, ομαλή και εύκολη οδήγηση ακόμα και στις πιο αντίξοες συνθήκες.

Όλα τα μοντέλα διατίθενται και ως μεμονωμένα καρότσια και είναι κατάλληλα από τη γέννηση μέχρι τα 22 κιλά (εκτός από το Trilogy, με προδιαγραφές έως 20 κιλά), μπορούν να συνδυαστούν με αξεσουάρ, όπως οι τσάντες **Dual Bag** με το αποσπώμενο τσαντάκι φάκελο, **Day Bag, Back Bag, My Baby Bag** ή το σούπερ πρακτικό σακίδιο πλάτης **Adventure Bag.** Όλες οι τσάντες περιλαμβάνουν ενσωματωμένη αλλαξιέρα.



Dual bag, Cashmere Beige

Adventure Bag, Horizon Grey



Trilogy, Antigua Blue



Quid², Sparkling pink

Καρότσια: Το πλήρως ανακλινόμενο καρότσι **Trilogy**, το αντιπροσωπευτικότερο προϊόν και best seller του brand, που έχει πουλήσει πάνω από 300.000 σκελετούς παγκοσμίως, αναγνωρίστηκε με ένα χρυσό βραβείο στην κατηγορία **Best Stroller**. Εξαιρετικό για μετακινήσεις στην πόλη, ανοίγει και κλείνει με το ένα χέρι. Άλλα ελαφριά καρότσια είναι το **Sketch**, το **Quid²** που χωράει ακόμα και στο πιο μικροσκοπικό πορτ μπαγκάζ, και το **Quid for Vespa**, εμπνευσμένο από το design του θρυλικού δικύκλου. Η συλλογή περιλαμβάνει και το καρότσι διδύμων **Twin Sketch,** το οποίο είναι κατάλληλο από τη γέννηση μέχρι τα 15 κιλά ανά θέση.



Quid for Vespa

Καθίσματα αυτοκινήτου: Ανάμεσα στις κορυφαίες προτάσεις ξεχωρίζει το **Darwin Infant i-Size**, (ύψος έως 75 εκ.), που απέσπασε το ασημένιο βραβείο στην κατηγορία **Best Car Seat** και είναι σχεδιασμένο και εξ ολοκλήρου κατασκευασμένο στην Ιταλία, με υψηλή βαθμολογία στις δοκιμές της **ADAC**, αλλά και η συνέχειά του, το **Darwin Toddler,** τα οποία τοποθετούνται στην ίδια βάση isofix. Στη νέα συλλογή προστέθηκε και το **Caboto i-Size**, με ανακλινόμενη πλάτη 4 θέσεων, που είναι κατάλληλο περίπου μέχρι τα 12 έτη του παιδιού (ύψος έως 150 εκ.).



Darwin Infant i-Size, Horizon Grey





Darwin Toddler, Mineral Grey



Caboto i-Size, Grey

Στη συλλογή διατίθενται επίσης και τα παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου **Huggy Multifix** και **Cab** με τις αντίστοιχες βάσεις, καθώς και **Keplero i-Size**, **Newton**, **Gemino** και **Tolomeo**.

ΕΝΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ



Μια νέα σειρά προϊόντων της Inglesina μας επιτρέπει να παραμείνουμε αφοσιωμένοι στο στιλ και την ποιότητά της για όλο το 24ωρο.

Η κούνια Wave, με χρυσό βραβείο στην κατηγορία **Best Baby Rocker/Swing**, είναι η πρώτη «παιδική χαρά» του μωρού μας: Το λικνίζει, το νανουρίζει και επιπλέον λειτουργεί σαν παιχνίδι, χάρη στα τρία λούτρινα χρωματιστά ζωάκια και τις 12 μελωδίες της.



Pepper

Καρέκλα φαγητού: Η καρέκλα φαγητού **My Time**, με ασημένιο βραβείο στην κατηγορία **Best Highchair or Seat** συνδυάζει ανακλινόμενη πλάτη για έναν γρήγορο υπνάκο, ρυθμιζόμενο υποπόδιο, αφαιρούμενη επένδυση και δίσκο σερβιρίσματος για εύκολο καθάρισμα.



Sugar

Το εξαιρετικά άνετο μουσικό ριλάξ **Lounge** αγκαλιάζει το μωρό κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του, προσφέροντάς του προστασία και θαλπωρή.



Mint

Η συλλογή ολοκληρώνεται με τον μάρσιπο **Front,** το φορητό καρεκλάκι φαγητού **Fast** και τους χειμερινούς υπνόσακους για όλα τα καρότσια.

Το παρκοκρέβατο Lodge, σχεδιασμένο για ύπνο, παιχνίδι και ταξίδια, είναι ελαφρύ και πρακτικό, με χαρακτηριστικά όπως άνετο, επενδυμένο στρώμα αλλά και «πόρτα» με φερμουάρ για εύκολη είσοδο και έξοδο των μεγαλύτερων παιδιών.



Grey

Inglesina

WWW.INGLESINA.GR @inglesinagr @inglesinagr @InglesinaBaby



10+1 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ για τους πρώτους μήνες της ζωής ενός μωρού

Ποια παιχνίδια μπορείτε να παίξετε με το μωρό σας και ποια είναι εκείνα που θα το βοηθήσουν να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί; Διαβάστε με προσοχή και… καλά να περάσετε!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ

1. Ένα carousel πάνω από την κούνια μπορεί να προσφέρει ερεθίσματα με ήχο και κίνηση από τους πρώτους μήνες της ζωής του μωρού. Μελλοντικά, το μωρό μπορεί να αλληλεπιδράσει μαζί του κουνώντας τις φιγούρες με τα χεράκια και τα ποδαράκια του.

2. Σε όποιο μέρος του σπιτιού και αν βρίσκεστε, μπορείτε να απασχολήσετε το μωρό σας με ένα βρεφικό γυμναστήριο και με τα παιχνίδια που είναι κρεμασμένα σε αυτό. Επιλέγουμε παιχνίδια που προσφέρουν μουσική, φως και κουδούνισμα, για να διεγείρουμε τις αισθήσεις του.

3. Γύρω από την καλαθούνα ή το παρκοκρέβατο μπορούμε να τοποθετήσουμε ένα μαλακό βιβλίο δραστηριοτήτων για μωρά. Για τους πρώτους μήνες προτείνονται ασπρόμαυρες εικόνες και στη συνέχεια η εναλλαγή τους με έγχρωμες.

4. Οι κουδουνίστρες με πολύχρωμες χάντρες και ήχους βοηθούν στην ανάπτυξη των αισθήσεων του μωρού. Μια μαλακή κουδουνίστρα μπορεί να τοποθετηθεί και σταθερά στο παρκοκρέβατο, παράγοντας ήχο κάθε φορά που θα την αγγίζει το μωρό.

5. Γύρω στους 3 μήνες προτείνεται να γυρίζουμε το μωράκι μπρούμυτα ή αλλιώς σε θέση Tummy time. Στην αρχή, μερικά δευτερόλεπτα ή λεπτά είναι αρκετά. Τοποθετούμε τριγύρω ερεθίσματα για να προσελκύσουμε την προσοχή του (π.χ. έναν καθρέφτη) και για να κάνουμε την παραμονή του στη θέση αυτή πιο ευχάριστη.

6. Μπροστά στον καθρέφτη το μωρό μαθαίνει να παρατηρεί τον εαυτό του και τους γονείς του. Κάνουμε εναλλαγές εκφράσεων, όπως χαμόγελο, ανοιχτό στόμα, φουσκωμένα μάγουλα, και περνάμε όμορφες στιγμές μαζί του.

7. Η σωματική επαφή με αγκαλιές, χάδια, φιλιά και απαλό γαργάλημα σε συνδυασμό με τη μαμά να τραγουδάει παιδικά τραγούδια με αργή μελωδία χαλαρώνει και βοηθά στην αλληλεπίδραση. Είναι σημαντικό το παιδί να ακούει το τραγούδι μόνο από τη φωνή της μαμάς, χωρίς μελωδία-μουσική, αφού είναι μια φωνή ήδη γνώριμη για εκείνο από τότε που βρισκόταν μέσα στην κοιλίτσα.

8. Δημιουργούμε ρουτίνες και μιλάμε στο μωρό μας σχολιάζοντας με λέξεις αυτά που βιώνει καθημερινά, π.χ. «καλημέρα, κοιμήθηκες όμορφα;». Με τον καιρό, το μωρό αρχίζει να ανταποκρίνεται στα λόγια μας με χαμόγελο και φωνούλες.

9. Προσφέρουμε παιχνίδια με λαβές, διαφορετικές υφές, μουσική και φως, ώστε το μωρό να αγγίζει, να πιάνει και να εξερευνά με το σώμα και το στόμα του. Αργότερα, προσθέτουμε παιχνίδια που προσφέρουν κίνηση, όπως είναι οι μπάλες.

10. Η μίμηση κινήσεων, εκφράσεων προσώπου και ήχων αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της επικοινωνίας μεταξύ του μωρού και των οικείων ατόμων. Κάνουμε «κουπεπέ, κούκου τσα, γεια», στέλνουμε φιλί, χαμογελάμε, λέμε «ναι, μμμ, μα-μα-μα, εεεϊ».

11. Διαβάζουμε βρεφικά παραμύθια ή βιβλία εξερεύνησης που κρύβουν εκπλήξεις για τα μικρά ματάκια και ικανοποιούν την περιέργεια και την ανάγκη των μωρών για ανακάλυψη και μάθηση.

Ευχαριστούμε θερμά τη Σοφία Παπαφάνη και τη Δώρα Χαρατσάρη, δημιουργούς του Κέντρου Ειδικής Αγωγής ΛΟΓΟCARE, για τα χρήσιμα tips.



12η εβδομάδα

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

THIS WEEK:

- **Φρούτο:** δαμάσκηνο
- **Μέγεθος εμβρύου:**
  6 εκατοστά
  15 γραμμάρια
- **Ο πλακούντας είναι σχεδόν ολοκληρωμένος!**

ΤΟ ΜΩΡΟ:

• Τα μάτια και τα αυτιά του εμβρύου μετακινούνται προς την οριστική τους θέση.
• Το μωρό σας ξεκινά να ανοίγει και να κλείνει τα δάχτυλά του και σφίγγει τα δάχτυλα των ποδιών του. Ο πλακούντας είναι σχεδόν ολοκληρωμένος αλλά όχι πλήρως λειτουργικός.
• Το πεπτικό σύστημα αρχίζει να λειτουργεί και, αν στην προηγούμενη επίσκεψη δεν είχατε τη χαρά να ακούσετε την καρδούλα του, αυτήν τη φορά θα την ακούσετε καθαρά και δυνατά.
• Το μωρό σας αντιδρά στην απαλή πίεση της κοιλιάς σας καθώς πλέον έχει και αντανακλαστικά! Λίγη υπομονή, σε λίγο καιρό θα αισθάνεστε κάθε του κίνηση.

Η ΜΑΜΑ:

Μπορεί το μωράκι σας να έχει ξεκινήσει τις πρώτες απόπειρες κίνησης, όμως πιθανότατα δεν είστε ακόμη σε θέση να το αντιληφθείτε. Έχετε κάπως «συνηθίσει» τα συμπτώματα του πρώτου αυτού τριμήνου και σταδιακά διαχειρίζεστε καλύτερα τις πρωινές αδιαθεσίες. Η διόγκωση της μήτρας σας στηρίζεται από την αυξημένη παροχή αίματος στην περιοχή της πυέλου, που αυτή την εβδομάδα αντιστοιχεί έως και στο ¼ του συνολικού όγκου αίματος. Ο θώρακάς σας διευρύνεται για να αυξηθεί η χωρητικότητα των πνευμόνων σας ώστε να αναπνέετε περισσότερο οξυγόνο.

PREGNANCY SYMPTOMS:

• Πρησμένα και ματωμένα ούλα
• Ελαφρά υποχώρηση συχνοουρίας
• Περιστασιακοί πονοκέφαλοι
• Αυξημένη αίσθηση της οσμής
• Φούσκωμα, αέρια και δυσκοιλιότητα
• Τάση για λιποθυμία ή ζαλάδα

Η ΝΕΑ ΣΑΣ ΖΩΗ:

• Η στιγμή της ανακοίνωσης της εγκυμοσύνης σας στα αγαπημένα σας πρόσωπα πλησιάζει, καθώς μέχρι το τέλος αυτής της εβδομάδας οι πιθανότητες αποβολής θα έχουν μειωθεί στο ελάχιστο.
• Καθώς φτάνετε στο τέλος του πρώτου τριμήνου, η μήτρα σας έχει το μέγεθος ενός μεγάλου γκρέιπ φρουτ και αρχίζει να μετακινείται στο μπροστινό και κεντρικό μέρος της κοιλιακής σας χώρας. Εάν είστε από τις τυχερές, αυτό θα φέρει ένα τέλος στα ενοχλητικά πρώτα συμπτώματα, όπως αυτό της συχνής ούρησης.

TIPS/MUST DO:

• Εάν νιώθετε οποιαδήποτε ενόχληση στην ευαίσθητη περιοχή ή τον κόλπο σας, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας. Το ίδιο και αν δυσκολεύεστε στην ούρηση. Το ενδεχόμενο να έχετε ουρολοίμωξη ή κάποια σεξουαλικώς μεταδιδόμενη λοίμωξη χωρίς την ύπαρξη συμπτωμάτων είναι πάντα πιθανό.
• Αφιερώστε χρόνο στη φροντίδα της στοματικής σας υγιεινής και βουρτσίστε τα δόντια σας τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα, ώστε να καταπολεμήσετε την ευαισθησία στα ούλα.
• Αντιμετωπίζετε δυσκολία στο κούμπωμα του τζιν σας; Μπορεί να ήρθε η ώρα να αγοράσετε τα πρώτα ρούχα εγκυμοσύνης!
• Ξεκινήστε να φτιάχνετε μια λίστα με όλα όσα θα χρειαστείτε και διερευνήστε το ενδεχόμενο να βρείτε πράγματα από μαμάδες φίλες σας που δεν τα χρειάζονται πια!

Ο ΜΠΑΜΠΑΣ:

Σιγά σιγά αρχίζει να φαίνεται μια υποψία κοιλίτσας και ο μπαμπάς έχει ενθουσιαστεί! Τα χάδια στην περιοχή αρχίζουν και γίνονται καθημερινή συνήθεια. Απολαύστε τη φροντίδα και δημιουργήστε μαζί το πιο ασφαλές και τρυφερό κλίμα για το μικρό σας ανθρωπάκι που θα έρθει σε λίγους μήνες! Προτείνετε στη σύντροφό σας να ξεκινήσει τα μαθήματα ανώδυνου τοκετού και φυσικά συνοδεύστε τη σε αυτά!

Μπείτε στο **www.boommag.gr** και δείτε αναλυτικά τι συμβαίνει σε κάθε εβδομάδα της κύησης.

Ευχαριστούμε τον Δρ. Ιωάννη Καλογήρου για την πολύτιμη συμβολή του στο άρθρο.



Μια συλλογή πραγματικό κόσμημα, που μας θυμίζει πως έτσι κι αλλιώς, nature never goes out of style!

Μπορεί να έχει συνδέσει το όνομά της με την παιδική ασφάλεια, την καινοτομία και την τεχνολογία αιχμής, όμως για τη CYBEX το στιλ και η αισθητική είναι εξίσου σημαντικά. Γι' αυτό και η νέα fashion συλλογή της, ***Jewels of Nature***, είναι, όπως και κάθε άλλη συλλογή της CYBEX, ένα fashion statement, που αντανακλά υψηλών προδιαγραφών design, αξεπέραστη ποιότητα και elegant γραμμές. Με φόντο ένα εξαιρετικής ποιότητας ύφασμα ζακάρ σε μπλε χρώμα και με μοτίβο που παραπέμπει στο μπαρόκ, ξετυλίγεται μπροστά μας ένα ταξίδι σε μια μυστηριώδη ζούγκλα γεμάτη κρυμμένα μυστικά και πρωταγωνιστές τα μεγαλοπρεπή, λαμπερά σκαθάρια με τις λεπτεπίλεπτες κεραίες, τα κομψά πόδια και το αστραφτερό σώμα. Μια συλλογή - ωδή στα μυστικά και την ομορφιά της φύσης που φέρνει την ατμόσφαιρα του δάσους στην καρδιά της πόλης.

— Από την Εύα Ανυφαντή —

Καρότσι PRIAM | Από τη γέννηση έως 22 κιλά (περίπου 4 ετών)

- Κλείνει πανεύκολα με το ένα χέρι, καταλαμβάνοντας ελάχιστο χώρο, ενώ εξίσου εύκολα το κάθισμα PRIAM Lux Seat ρυθμίζεται σε τέσσερις θέσεις ανάκλισης μέχρι και εντελώς οριζόντια, γεγονός που το καθιστά κατάλληλο για νεογέννητα. Έτσι, το καρότσι μετατρέπεται εύκολα σε ένα άνετο, αναπαυτικό κρεβατάκι εκτός σπιτιού.
- Το κάθισμα είναι αναστρέψιμο με memory button για να το προσαρμόζουν οι γονείς με απλά βήματα στη θέση που θέλουν, με φορά είτε προς τους ίδιους, είτε προς το εξωτερικό περιβάλλον.
- Είναι κυριολεκτικά παντός καιρού! Η ανάρτηση τεσσάρων τροχών εξασφαλίζει ήρεμες και ομαλές βόλτες, ενώ η λειτουργία δύο τροχών προσφέρει άνετη κίνηση στην άμμο και στις σκάλες.
- Το ύψος του καθίσματος ευθυγραμμίζεται τέλεια με το ύψος των συμβατικών τραπεζιών (80 εκ.) κι έτσι το καρότσι μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως φορητό καθισματάκι στο εστιατόριο ή το καφέ.
- Το kid board μπαίνει και βγαίνει εύκολα στον σκελετό του καροτσιού, ώστε να απολαμβάνουν τη βόλτα τους και τα μεγαλύτερα παιδιά.
- Για τις χειμερινές εξορμήσεις εκτός πόλης, αντικαθιστώντας τους τροχούς με το εξάρτημα σκι, το PRIAM μετατρέπεται σε ένα κομψό snowmobile!





Βρεφικό Κάθισμα Cloud Z i-Size
UN R129/02 i-Size, 45 - 87 εκ. | Από τη γέννηση έως περίπου 2 ετών

Το μοναδικό κάθισμα στην κατηγορία του που είναι κατάλληλο για μωρά μέχρι 87 εκ. και ρυθμίζεται σε εντελώς οριζόντια θέση εκτός αυτοκινήτου. Το βραβευμένο ως **«Best in Class»**, με βαθμολογία 1.7 στα ADAC τεστ 09/2019, διαθέτει ενσωματωμένο σύστημα προστασίας από πλευρική σύγκρουση (σύστημα L.S.P.) και κέλυφος απορρόφησης ενέργειας, που αυξάνουν σημαντικά την ασφάλεια σε περίπτωση πλευρικής σύγκρουσης. Το κάθισμα διαθέτει ρυθμιζόμενο προσκέφαλο 11 θέσεων και τοποθετείται με φορά προς τα πίσω, ενώ ο μηχανισμός περιστροφής 180° διευκολύνει την επιβίβαση και την αποβίβαση, χάρη στην καινοτομία της βάσης Z.



Μάρσιπος YEMA | Από τη γέννηση έως περίπου 15 κιλά (2 ετών)

Οι γονείς που αγαπούν το στιλ θα λατρέψουν αυτόν τον μάρσιπο για τον κομψό σχεδιασμό του, ενώ ταυτόχρονα το μωρό θα επωφεληθεί από τη στενή επαφή με τη μαμά ή τον μπαμπά. Χάρη στο κάθισμα χωρίς ραφές και το ρυθμιζόμενο προσκέφαλο, μεγαλώνει μαζί με το παιδί και είναι κατάλληλος για χρήση μέχρι την ηλικία των 2 ετών (περίπου 3,5-15 κιλά). Προσφέρει τρεις διαφορετικές θέσεις μεταφοράς του παιδιού: θέση μετωπικής μεταφοράς, θέση πλάγιας μεταφοράς και θέση οπίσθιας μεταφοράς.

CYBEX-ONLINE.COM/EL-GR

cybexGR cybex_global

Τοκετός στην πανδημία: Τι έχει αλλάξει στο μαιευτήριο και τη φροντίδα του νεογέννητου;

Τι να περιμένει μια γυναίκα που ετοιμάζεται να γεννήσει την περίοδο της πανδημίας του COVID-19; Τι έχει αλλάξει στην εμπειρία του τοκετού, στην παραμονή στο μαιευτήριο αλλά και στις πρώτες μέρες με το νεογέννητο; Ο Ευριπίδης Μαντούδης, FRCOG, Μαιευτήρας-Γυναικολόγος Αναπαραγωγής, Υπεύθυνος Θεραπειών Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής «Γέννημα IVF», λύνει όλες τις απορίες μας.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ



Ποιες αλλαγές να περιμένει κατά τον τοκετό και την παραμονή της στο μαιευτήριο μια γυναίκα που θα γεννήσει αυτήν την περίοδο;

Σε αυτήν τη δύσκολη περίοδο λαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα μέτρα προκειμένου οι γυναίκες να γεννήσουν με ασφάλεια. Οι καινούριες, λοιπόν, συνθήκες διαμορφώνονται ως εξής:

-Πριν από την εισαγωγή της επιτόκου στο μαιευτήριο, πραγματοποιείται τεστ Covid και στους δύο γονείς. Σε περίπτωση που η γυναίκα μπει απρόοπτα σε τοκετό -και άρα δεν έχουμε αποτελέσματα για τον Covid- λαμβάνεται το τεστ άμεσα κατά την προσέλευσή της στο μαιευτήριο. Ο τοκετός, τότε, πραγματοποιείται σε ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα για τέτοιες περιπτώσεις. Η «ειδική» αίθουσα τοκετών διαθέτει αρνητική πίεση. Στη συνέχεια, το ζευγάρι παραμένει εκεί μαζί με το μωρό του, μέχρι να εκδοθούν τα αποτελέσματα από το τεστ και να μεταφερθούν στο δωμάτιό τους.

Σε περίπτωση που η επίτοκος διαγνωσθεί θετική στο τεστ Covid, θα πρέπει να μεταφερθεί στο εφημερεύον νοσοκομείο αναφοράς για να γεννήσει.

-Κατά τη διάρκεια παραμονής της μητέρας στο μαιευτήριο, επιτρέπεται αποκλειστικά και μόνο ένας συνοδός, ο οποίος επίσης υποβάλλεται στο τεστ Covid. Ο συνοδός δεν επιτρέπεται να εναλλάσσεται με κανέναν άλλο, αλλά μπορεί να εξέρχεται του μαιευτηρίου και να μπαίνει πάλι με το «χαρτί εισόδου» που του έχει παραχωρηθεί.

-Τα δωμάτια του μαιευτηρίου δεν έχουν μεταβληθεί, είναι όπως τα ξέραμε: μονόκλινο, δίκλινο κ.λπ. Επιτρέπεται να βρίσκονται στο δωμάτιο περισσότερα από ένα ζευγάρια, δεδομένου ότι λεχώνες και συνοδοί είναι ελεγμένοι με το Covid τεστ.

Μπορεί μια λεχώνα να έχει κανονικά το μωρό στο δωμάτιό της;

Η διαδικασία του rooming in υφίσταται κανονικά. Συνεπώς, δεν τίθεται θέμα περιορισμού της διαδικασίας. Άλλωστε, κάτι τέτοιο θα δημιουργούσε έντονο πρόβλημα στην προσπάθεια έναρξης του θηλασμού. Όπως όλοι γνωρίζουμε, το σημαντικότερο όλων είναι να μην αποχωρίζεται η μητέρα το μωρό της, ούτε τις πρώτες ώρες μετά τη γέννησή του.

Στη λεγόμενη «βαλίτσα του μαιευτηρίου», τι πρέπει να προσθέσει μια εγκυμονούσα στην εποχή του COVID-19;

Τα μόνα πράγματα που πρέπει να προσθέσει είναι ο εξοπλισμός για να τηρηθούν τα μέτρα υγιεινής. Δηλαδή, ένα αντισηπτικό και τις μάσκες της, τις οποίες θα εναλλάσσει όταν βρίσκεται μαζί με άλλα άτομα στον ίδιο χώρο.

Ποιες ειδικές οδηγίες δίνετε σε μια γυναίκα που έχει μόλις γεννήσει;

Οι οδηγίες που δίνονται σε όλες τις λεχώνες λόγω πανδημίας είναι απλές και λογικές:

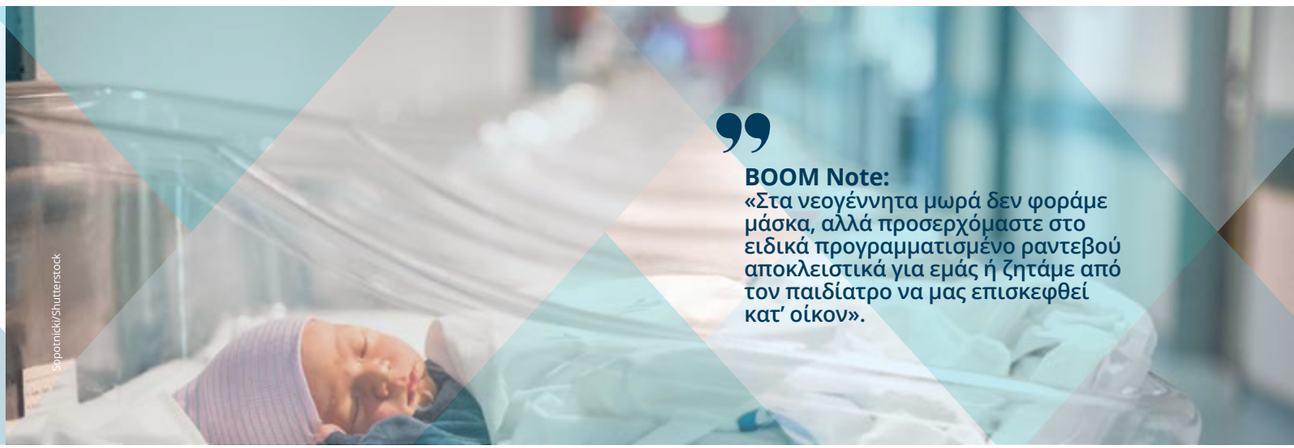
-Να αερίζουν καλά τους χώρους του σπιτιού.

-Να πλένουν πολύ καλά τα χέρια τους όταν μπαίνουν στο σπίτι αλλά και πριν αγγίξουν το μωρό, να αλλάζουν τα ρούχα που φορούσαν εκτός σπιτιού και να αφήνουν τα παπούτσια τους στην είσοδο.

-Να έρχονται σε επαφή με όσο το δυνατόν λιγότερα άτομα και να αερίζονται οι χώροι κατά τη συνάντησή τους.

-Το άτομο που θα έρχεται για να βοηθήσει τη μητέρα και να παραμείνει μαζί της στο σπίτι προτείνεται να έχει υποβληθεί στο τεστ Covid. Επιπλέον, εφόσον βγαίνει εκτός σπιτιού, να φοράει τη μάσκα και μέσα στο σπίτι.

-Τα τσεκάπ στον παιδίατρο και στον γυναικολόγο μπορούν να πραγματοποιηθούν κανονικά, με την προϋπόθεση ότι η μητέρα προγραμματίζει το ραντεβού με τον γιατρό και φυσικά φοράει τη μάσκα της στον χώρο των ιατρείων. Τα ραντεβού με τους γιατρούς πρέπει να προγραμματίζονται, έτσι ώστε να μη δημιουργείται συνωστισμός.



Sopotnicki/Shutterstock

BOOM Note:
«Στα νεογέννητα μωρά δεν φοράμε μάσκα, αλλά προσερχόμαστε στο ειδικά προγραμματισμένο ραντεβού αποκλειστικά για εμάς ή ζητάμε από τον παιδίατρο να μας επισκεφθεί κατ' οίκον».

ΚΑΙ ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ;

Στο δεύτερο lockdown οι θεραπείες εξωσωματικής γονιμοποίησης συνεχίζονται, σύμφωνα με τα απαιτούμενα, πρόσθετα διεθνή πρωτόκολλα ασφάλειας. Όπως εξηγεί ο Δρ Μαντούδης, πιο συγκεκριμένα, στο Γέννημα IVF εφαρμόζουμε τα εξής:

- Online συναντήσεις, όσο αυτό είναι εφικτό.
- Υποδοχή ασθενών στον χώρο της Μονάδας μόνο με ραντεβού.
- Θερμομέτρηση κατά την είσοδο.
- Μέτρα ατομικής προστασίας.
- Μέτρα αποφυγής συνωστισμού.
- Ερωτηματολόγιο Covid 19.
- Τεστ PCR για τον νέο κορωνοϊό (SARS-CoV-2) για την ομάδα μας.
- Τεστ PCR για τον νέο κορωνοϊό (SARS-CoV-2) στους ασθενείς: 2 φορές για τη γυναίκα (1. πριν την έναρξη του κύκλου θεραπείας και 2. πριν την ωοληψία) και μία φορά για τον άντρα (πριν την ωοληψία).

Ο Δρ Ευριπίδης Μαντούδης FRCOG είναι Μαιευτήρας – Γυναικολόγος Αναπαραγωγής και Υπεύθυνος Θεραπειών Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής, «Γέννημα IVF», www.gennima.com.



Γνωρίζατε ότι μία μπάλα pilates είναι «must have» για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό;

Πρόκειται για ένα βοήθημα που μπορεί να σας φανεί πολύ πιο χρήσιμο απ' ό,τι φαντάζεστε. Η βοηθός μητρότητας και δασκάλα περιγεννητικής yoga, Κατερίνα Γάτου, μας εξηγεί:

- Η χρήση της μπάλας βοηθάει στην απελευθέρωση της έντασης που υπάρχει στην πύελο (λεκάνη), τη μέση και τους κοιλιακούς μυς.
- Επιπλέον, δημιουργεί κινητικότητα στην πύελο, η οποία διευκολύνει τον τοκετό, την κάθοδο και την είσοδο του μωρού στο γεννητικό κανάλι.
- Ευνοεί, επίσης, τη σύνδεση μεταξύ αναπνοής και κίνησης.
- Η χαλάρωση πάνω στην μπάλα απελευθερώνει ενδορφίνες και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.
- Κατά τη διάρκεια του τοκετού η χρήση της μπάλας, σε συνδυασμό με την αναπνοή, κάνει την εμπειρία πιο διαχειρίσιμη και προετοιμάζει το πυελικό έδαφος και το περίνεο για τη γέννηση του μωρού σας.

Τι μπορώ να κάνω με την μπάλα;

- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε την μπάλα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας απλά για να κάθεστε (αντί, δηλαδή, για καρέκλα).
- Καθισμένη πάνω στην μπάλα και έχοντας χαλαρούς τους ώμους, μπορείτε να σχηματίζετε κύκλους ή οχτάρια με τη λεκάνη σας, χωρίς να ξεχνάτε την αναπνοή σας.
- Επιπλέον, μπορείτε να λικνίζετε τη λεκάνη σας δεξιά και αριστερά.
- Μικρές αναπηδήσεις, κυρίως προς το τέλος της εγκυμοσύνης, βοηθούν στην κάθοδο του μωρού αλλά και στον τράχηλο.
- Μία ακόμα αγαπημένη άσκηση για την ξεκούραση της πλάτης είναι να τοποθετήσετε την μπάλα μεταξύ της πλάτης σας και του τοίχου και να κάνετε καθίσματα.
- Τέλος, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την μπάλα ενώ βρίσκεστε στα γόνατά σας και να την πάρετε αγκαλιά, αφήνοντας το βάρος του κορμού σας πάνω της και κουνώντας πάλι κυκλικά τη λεκάνη σας.

Τι πρέπει να προσέξω πριν αγοράσω μπάλα;

Το σημείο που πρέπει να προσέξετε κατά την αγορά μπάλας είναι το μέγεθός της.
Όταν θα κάθεστε πάνω στην μπάλα, είναι σημαντικό τα γόνατά σας να είναι πιο κάτω από το ύψος της λεκάνης ή μέχρι το ύψος αυτής, γιατί έτσι η λεκάνη σας παραμένει ανοιχτή!

ΠΡΟΣΟΧΗ! Θυμηθείτε πριν από οποιουδήποτε είδους άσκηση να έχετε τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας ή της μαίας σας.

Ευχαριστούμε θερμά την Κατερίνα Γάτου ***(www.twohearts.gr)***

the baby city
Fresh ideas for Modern Families

Διαδρομές στην πόλη ή την ύπαιθρο; Το Quax Crooz stroller είναι σχεδιασμένο για να μπορεί εύκολα να πηγαίνει βόλτα παντού!



Quax Crooz
Travel System

Follow us

SHOPPING AWARDS 2020

www.thebabycity.gr

info@thebabycity.gr Α. Παπανδρέου 19, Μαρούσι 15124 210 610 6036

That's a wrap!

Επιστρατεύσαμε χρωματιστές κορδέλες, χρυσά περιτυλίγματα και αστραφτερές χιονονιφάδες για να κλείσουμε μέσα τους τα πιο ονειρεμένα παιδικά προϊόντα περιποίησης, που μυρίζουν Χριστούγεννα!

— Από την Ιφιγένεια Ηλιάδη — Photos: Δανάη Ισάρη

Shine bright like the Christmas star!

1. Απαλό τζελ μαλλιών για δυνατό κράτημα Styling Gel, Sensitive Kids, **FREZYDERM**
2. Παιδικό σπρέι ξεμπερδέματος μαλλιών Grapefruit & Organic Tea Tree, **CHILDS FARM**
3. Βρεφικό νερό καθαρισμού για πρόσωπο & σώμα Baby Care Micellar Water, **PHARMASEPT**
4. Παιδικό σαμπουάν, κατάλληλο και για νεογέννητα, Strawberry & Organic Mint, **CHILDS FARM**
5. Προϊόν καθαρισμού μαλλιών & σώματος Baby O, **ORIFLAME**

Under the Christmas tree!

1. Προστατευτική υγρή πούδρα κατά των ερεθισμών BabyDerm, **INTERMED**
2. Γαλάκτωμα καθαρισμού για την περιοχή της πάνας Baby O, **ORIFLAME**
3. Παιδικό mist σώματος Happy Friends, **LITTLE SECRETS**
4. Παιδική κρέμα σώματος Happy Friends, **LITTLE SECRETS**
5. Κρέμα σώματος με πούδρα φυτικής προέλευσης **Baby Care**, Liquid Powder, **PHARMASEPT**
6. Ενυδατική & μαλακτική κρέμα προσώπου & σώματος για ατοπικά & πολύ ξηρά δέρματα BabyDerm, Dermatopia Cream, **INTERMED**



Jingle Ball

1. Παιδική οδοντόκρεμα με ρόδι και πρόπολη (κατάλληλη για ομοιοπαθητική) KIDS^{2+}, **APIVITA**

2. Αντιβακτηριδιακά μαντήλια για τα χέρια Green Apple, **WET HANKIES**

3. Αρωματιστής χώρου **σε Stick**, με αιθέρια έλαια από λευκό και κόκκινο πιπέρι και μπαχάρι, **Merry & Bright**, Warm **Spices**, **LITTLE SECRETS**

4. Ενυδατικό lip care Bee Princess, **Lip Care**, **APIVITA**

5. Balm πολλαπλής δράσης Baby O, **ORIFLAME**



Joy is the true gift of Christmas!

1. Ενυδατικό αφρόλουτρο για τη φυσιολογική και ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα Shower Bath, Sensitive Kids, **FREZYDERM**

2. Αρωματική λοσιόν ξεμπερδέματος μαλλιών Magic Spray, Sensitive Kids, **FREZYDERM**

3. Παιδικό μαλακτικό μαλλιών Organic Fig, **CHILDS FARM**

4. Απαλό σαμπουάν & conditioner για παιδιά με ρόδι και μέλι KIDS CARE, **APIVITA**

All I want for Christmas is an hour-long facial

1. Συμπύκνωμα κατά της κούρασης Mésolift C15, LIERAC, σε συσκευασία που περιλαμβάνει 2 αμπούλες και συνδυάζεται με την αναζωογονητική κρέμα κατά της κούρασης Mésolift, **LIERAC**

2. Υγρό καθημερινού καθαρισμού για την ευαίσθητη περιοχή Daily Wellness, Eva Intima, **INTERMED**

3. Ενεργό νερό καθαρισμού Micellar Water, All Ages, **FREZYDERM**

4. Κρέμα ματιών για σημάδια γήρανσης & ξεκούραστη όψη Bee Radiant, **APIVITA**

5. Μάσκα προσώπου Enchanted Rose, Disney Princess, **MAD BEAUTY**

6. Μάσκα προσώπου True Love's Kiss, Disney Princess, **MAD BEAUTY**

7. Υγρό αδιάβροχο eyeliner, Satin Deep Black, **SEPHORA**

8. Υγρό κραγιόν Powder Kiss Liquid Lipcolour, Got a Callback, **MAC**

9. Serum αναζωογόνησης για άμεση ενυδάτωση Revitalizing Serum, All Ages, **FREZYDERM**

10. Βερνίκι νυχιών OPI Nails the Runway, **OPI**

11. Επανορθωτική κρέμα χεριών Hygienic Hand Care Intensive Cream, **PHARMASEPT**

Dear Santa, leave the makeup under the tree and no one gets hurt!

1. Gift Set Christmas Joy - Chai Latte, **MESSINIAN SPA**, που περιλαμβάνει Βούτυρο Σώματος, Αφρόλουτρο, Hair & Body Mist και Αρωματικό Κερί

2. Παλέτα σκιών Little Wishes, **SEPHORA**

3. Balm για τις άκρες των μαλλιών και τα χείλη Protect Balm, **weDo/Professional**

4. Αφρόλουτρο Juniper Jazz, **MOLTON BROWN**

5. Παλέτα για highlighting Dior Backstage Glow Face, **DIOR**

6. Βερνίκι νυχιών Leonardo's Model Color, **OPI**

7. Οδοντόκρεμα για εγκύους Pregnancy Toothpaste, **FREZYDERM**

8. Τζελ φρυδιών KABROW, BENEFIT COSMETICS, **SEPHORA**

9. Διπλή μάσκα Hydragenist για ενυδάτωση & Supra Radiance για λάμψη, **LIERAC**

10. Gloss για λάμψη Shimmer Gel Gloss, **SHISEIDO**

FREZYDERM Sensitive Kids

Ο Άγιος Βασίλης έκανε στάση στο εργοστάσιο της FREZYDERM και γέμισε τον σάκο του με προϊόντα περιποίησης Sensitive Kids, για να χαρίσει σε όλα τα παιδιά τα απαραίτητα εφόδια φροντίδας και προστασίας, που θα τα συντροφεύουν για όλη τη χρονιά!

— Από την Ιφιγένεια Ηλιάδη — Photos: Δανάη Ίσαρη —

GIRL POWER

SENSITIVE KIDS MAGIC SPRAY FOR GIRLS
Στο χριστουγεννιάτικο δείπνο, το χτένισμα της μικρής σας θα κλέψει τις εντυπώσεις. Το μυστικό σας; Η αρωματική λοσιόν που ξεμπερδεύει τα μαλλάκια, χωρίς να τα βαραίνει, ενυδατώνει την τρίχα και ενισχύει την ελαστικότητά της.

SENSITIVE KIDS SHAMPOO FOR GIRLS
Ιδανικό για την ευαίσθητη και την ερεθισμένη παιδική επιδερμίδα, το εξειδικευμένο σαμπουάν για κορίτσια αφήνει τα μαλλιά απαλά, ευκολοχτένιστα και απίστευτα λαμπερά. Δεν ερεθίζει τα μάτια.

SENSITIVE KIDS INTIM GIRL FOAM
Με ένα πάτημα, ο μαγικός αφρός θα εμφανιστεί χωρίς να χρειαστεί να κάνετε περισσότερες από μία κινήσεις. Το φανταστικό αυτό προϊόν που είναι κατάλληλο για τον καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής κατά την παιδική και προεφηβική ηλικία, προσφέρει προστασία από τους ερεθισμούς, ενισχύει την άμυνα της περιοχής και διατηρεί τη φυσιολογική χλωρίδα.

FAMILY

SENSITIVE KIDS SHOWER BATH & SENSITIVE KIDS BODY MILK
Μπορεί στο περιτύλιγμα των δώρων αυτών να γράφει το όνομα της κόρης σας ή του γιου σας, όμως μάθετε πως το αφρόλουτρο και το ενυδατικό γαλάκτωμα της σειράς Sensitive Kids απευθύνονται και σε όλη την οικογένεια. Το shower bath καθαρίζει σε βάθος και ενυδατώνει την επιδερμίδα ενώ παράλληλα προστατεύει τον δερματικό φραγμό και στη συνέχεια το body milk χαρίζει στο δέρμα ένα «μπάνιο» ενυδάτωσης που διαρκεί για 24 ώρες, φροντίζει την επιδερμίδα ενώ παράλληλα διατηρεί το λιπιδικό ισοζύγιο του δέρματος.

Τα προϊόντα Sensitive Kids της FREZYDERM είναι ειδικά σχεδιασμένα για περιποίηση της φυσιολογικής καθώς και της ευαίσθητης, μη ανεκτικής παιδικής επιδερμίδας. Η σύνθεσή τους είναι απλή και εμπλουτισμένη με Πρωτεΐνες από Βαμβάκι, Πολύτιμα Φυτικά Εκχυλίσματα και Πρεβιοτικά.

Είναι υποαλλεργικά διότι η σύνθεσή τους είναι απαλλαγμένη από συνθετικά συστατικά που δυνητικά προκαλούν αλλεργίες στην ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα. Δερματολογικά και οφθαλμολογικά ελεγμένα.

SENSITIVE KIDS SHAMPOO FOR BOYS
Το εξειδικευμένο σαμπουάν για αγόρια που είναι ιδανικό για την κανονική, ευαίσθητη και ερεθισμένη παιδική επιδερμίδα, προσφέρει βαθύ καθαρισμό χωρίς να ερεθίζει τα μάτια, χάρη στο ουδέτερο pH ενώ ο πλούσιος αφρός του ενδείκνυται για τολμηρά hairlooks από σαπουνάδα.

BOYS TEAM

SENSITIVE KIDS HAIR STYLING GEL FOR BOYS
Χτενίσματα δίχως τελειωμό με το απαλό gel μαλλιών για δυνατό κράτημα, προστασία και τόνωση των μαλλιών, που θα χαρίσει στους μικρούς gentlemen το look των πιο τέλειων χριστουγεννιάτικων εμφανίσεων.

FREZYDERM
www.frezyderm.gr
Frezyderm @frezyderm

It's BATH time!

*Σηκώστε τα μανίκια, πάρτε το μωρό σας αγκαλιά κι αφήστε τα μοσχομυριστά σαμπουάν, τα αναζωογονητικά αφρόλουτρα και τις απαλές κρέμες της **Childs Farm** μαζί με τα μοναδικά παιχνίδια της **Munchkin** να μετατρέψουν το μπάνιο σε πραγματική διασκέδαση!*



Childs Farm®

Η πολυβραβευμένη σειρά παιδικής και βρεφικής φροντίδας της Childs Farm είναι δερματολογικά ελεγμένη σε κλινικές συνθήκες και εγκεκριμένη για χρήση τόσο σε νεογνά όσο και σε ενήλικες καθώς και **κατάλληλη για επιδερμίδες επιρρεπείς στην εκδήλωση εκζέματος.**

@childsfarmgr

1. Σαμπουάν, κρέμα μαλλιών και αφρόλουτρο 3 σε 1, με άρωμα λαχταριστής φράουλας και οργανικής μέντας. **2.** Βραβευμένο αφρόλουτρο με άρωμα από οργανικά μανταρίνια. **3.** Βρεφικό ήπιο σαπούνι μαλλιών και σώματος χωρίς άρωμα. **4.** Βρεφική κρέμα αλλαγής πάνας nappy cream, με οργανική αλόη βέρα, βούτυρο κακάο και βούτυρο καριτέ. **5.** Βραβευμένη βρεφική ενυδατική κρέμα baby moisturizer με βούτυρο καριτέ, βούτυρο κακάο και ήπιο άρωμα **6.** Βρεφικό λάδι baby oil, με 4 έλαια, συμπεριλαμβανομένου και ελαίου οργανικής καρύδας

*Παιδικά γελάκια, σαπουνόφουσκες, πιτσιλίσματα, χαρούμενες φωνούλες... Αυτά συμβαίνουν όταν γεμίζετε την μπανιέρα με τα πολύχρωμα παιχνίδια μπάνιου της **Munchkin**!*



munchkin
it's the little things.

@MunchkinGR

@munchkingr

1. Κανάτα μπάνιου παπάκι για το ξέβγαλμα των μαλλιών DUCK BATH RINSER με άνετη και πρακτική λαβή *(6+ μηνών)* **2.** Παιχνίδι μπάνιου ξυλόφωνο σαλάχι DINGRAY MUSICAL BATH TOY, που επιπλέει στο νερό (*12+ μηνών)* **3.** Παιχνίδι μπάνιου STACK N' MATCH, τρία φιλαράκια σε ένα! Συνδυάστε τα κομμάτια και σχηματίστε έναν καρχαρία, έναν πιγκουίνο ή μία αρκούδα! *(18+ μηνών)* **4.** Αντιολισθητικό πολύχρωμο πατάκι μπανιέρας DANDY DOTS BATH MAT με ισχυρές βεντούζες *(36+ μηνών)* **5.** Αριθμημένα κύπελλα για το μπάνιο σε σχήμα καρδιάς, που μπαίνει η μία μέσα στην άλλη, HEARTS *(6+ μηνών)* **6.** Παιχνίδι μπάνιου OCTODRUM MUSICAL BATH TOY σε σχήμα χταπόδι, 3 σε 1: νταραμ, τύμπανο και λαβύρινθος (*12+ μηνών)* **7.** Μετατρέψτε την μπανιέρα σας σε φάρμα με τα 8 ζωάκια της σειράς Farm™ *(9+ μηνών)*

Προσοχή: Δεν αφήνουμε ποτέ –μα ποτέ– μόνο του το μωρό στην μπανιέρα ακόμα κι αν έχει λίγα εκατοστά νερό!

APIVITA: Bee Radiant

Μαμάδες, φέτος τα Χριστούγεννα, χαρίστε στον εαυτό σας εκθαμβωτική λάμψη!

Η μαμά είναι ο κρυφός Άγιος Βασίλης του σπιτιού, όλοι το ξέρουν αυτό. Αφού τελειώσει με τα δώρα όλων, λοιπόν, έρχεται η στιγμή να επιλέξει και το δικό της. Και τι καλύτερο από μια νέα σειρά περιποίησης και φροντίδας που θα κρατά την επιδερμίδα της φρέσκια και λαμπερή, όπως η Bee Radiant; Η Λίνα Κοριζή, super mommy και Global PR Senior Manager της APIVITA, μας συστήνει τη σειρά που θα λατρέψουν όλες οι μαμάδες.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



PHOTO: ΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ



PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Λίνα, μίλησέ μας για τη νέα Bee Radiant. Τι καινούριο φέρνει και γιατί ήδη την έχουν λατρέψει όλες οι μαμάδες;

Η Bee Radiant είναι μια σειρά που αγαπήθηκε πάρα πολύ από όλες τις γυναίκες μεταξύ 30 και 40, από την πρώτη κιόλας μέρα, και τώρα μας ξανασυστήνεται με νέα «θαυματουργή» σύνθεση. Με το πέρασμα του χρόνου, η φυσική άμυνα και η αναγέννηση της επιδερμίδας επιβραδύνονται, ενώ παράλληλα τα πρώτα σημάδια γήρανσης κάνουν όλο και περισσότερο αισθητή την παρουσία τους. Οι έντονοι ρυθμοί ζωής κάθε γυναίκας αυτής της ηλικίας, με τις άπειρες υποχρεώσεις, είτε είναι μαμά, εργαζόμενη, παντρεμένη ή single, ευνοούν την εμφάνιση λεπτών γραμμών και πρώτων ρυτίδων, ενώ μετά από μια κουραστική μέρα, το έντονα θαμπό δέρμα, οι μαύροι κύκλοι και το πρήξιμο κάτω από τα μάτια είναι σχεδόν βέβαια. Ταυτόχρονα, οι περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορεί να προκαλέσουν οξείδωση των κυττάρων και να επιταχύνουν την εμφάνιση των πρώτων σημαδιών γήρανσης. Η διαχρονική ομορφιά, όμως, ξεκινάει από την πρόληψη και αυτό το γνωρίζουν καλά πια οι γυναίκες κάθε ηλικίας. Η νέα Bee Radiant, λοιπόν, κάνει ακριβώς αυτό: Προλαμβάνει και καθυστερεί τα σημάδια γήρανσης, χαρίζει άμεσα ξεκούραστη και λαμπερή όψη, ενώ ταυτόχρονα προστατεύει την επιδερμίδα από τις περιβαλλοντικές επιθέσεις και αναδεικνύει την καλύτερη εκδοχή της. Οι ρυτίδες λειαίνονται, η επιδερμίδα είναι πιο λαμπερή και το πρόσωπο φαίνεται πιο ξεκούραστο και ορατά πιο νεανικό!

Στη φιλοσοφία της APIVITA το «κάλλος» είναι αλληλένδετο με την ισορροπία, το μέτρο και την ευεξία. Τι άλλο χρειάζεται να κάνει, λοιπόν, μια σύγχρονη μαμά για να είναι πάντα λαμπερή;

Ένας όμορφος εσωτερικός κόσμος με ισορροπία και θετική διάθεση αντικατοπτρίζεται στο πρόσωπό μας και εκπέμπει ξεχωριστή λάμψη, οπότε η δική μου σκέψη πάντα είναι μία: Όσο κουρασμένη, αγχωμένη, στενοχωρημένη και αν είμαι, όση εξάντληση, στρες ή νεύρα και αν έχω, προσπαθώ να βρίσκω πράγματα που με κάνουν να αισθάνομαι όμορφα. Επίσης, όσο δύσκολες καταστάσεις και αν βιώνουμε, δεν πρέπει να παραμελούμε τον εαυτό μας. Είναι πολύ σημαντικό να αφιερώνουμε χρόνο στην περιποίησή μας και στα πράγματα που αγαπάμε, γιατί είναι κομμάτι της δύναμής μας, μας προσφέρει αυτοπεποίθηση και δυναμισμό και μας φτιάχνει τη διάθεση. Και φυσικά, μια καλή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με καθημερινή άσκηση είναι σίγουρα πολύτιμοι σύμμαχοι για να λάμπουμε και εκ των έσω!

Μπορείς να μοιραστείς μαζί μας τα μυστικά της beauty routίνας σου που δεν παρακάμπτεις ποτέ και για κανέναν λόγο;

Κάθε φορά που μπορεί να αισθάνομαι πολύ κουρασμένη για να ασχοληθώ με το πρόσωπό μου, π.χ. να ξεβαφτώ το βράδυ, θυμάμαι τη γιαγιά μου, που, όπως όλες οι κοκέτες γυναίκες της παλιάς εποχής, έλεγε πάντα ότι το πιο σημαντικό πράγμα είναι να φροντίζουμε το πρόσωπό μας γιατί είναι ο καθρέφτης μας. Σίγουρα, λοιπόν, το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα που δεν παρακάμπτω ποτέ είναι ο καθαρισμός το βράδυ πριν κοιμηθώ και το πρωί όταν ξυπνήσω. Το πρωί χρησιμοποιώ το black detox gel καθαρισμού με ενεργό άνθρακα, που με βοηθάει να ξυπνάω με το φρέσκο νερό στο πρωινό ντους, ενώ 2-3 φορές την εβδομάδα χρησιμοποιώ και το scrub με βερίκοκο, που απολεπίζει απαλά το πρόσωπό μου και το προετοιμάζει για όλα τα ευεργετικά συστατικά της κρέμας μου. Πάντα ακολουθεί η κρέμα ματιών, το μόνο beauty step που δεν παραβλέπω από τότε που ήμουν 20 χρονών και άρχισαν να φαίνονται οι πρώτες συνέπειες από τα ξενύχτια, και φυσικά το serum και η κρέμα ημέρας στο πρόσωπο και στον λαιμό ευλαβικά! Το βράδυ, που το πρόσωπό μου «νυστάζει», προτιμώ το γαλάκτωμα καθαρισμού 3 σε 1 για πρόσωπο και μάτια, που καθαρίζει απαλά και αφήνει την επιδερμίδα μου ενυδατωμένη. Τέλος, την «καληνυχτίζω» με το νέο αγαπημένο μου Bee Radiant Gel-Balm νύχτας, που με έχει πραγματικά κερδίσει, γιατί ξυπνάω μεταμορφωμένη, με ξεκούραστη και λαμπερή όψη, σαν να κοιμόμουν 10 ώρες σε περίοδο διακοπών!

Η Λίνα μάς έκανε δώρο τη μυστική συνταγή του Juicy Bee Bar του The APIVITA Experience Store για το πιο λαχταριστό Acai Bowl. Ό,τι πρέπει για αποτοξίνωση και λάμψη.

Για τη βάση:
- Μπάρα Acai (50gr)
- Μίγμα μούρων 3 κ.σ. (135gr)
- Ανανάς (120gr)
- Μπανάνα (580gr)
- Χυμός γκρέιπφρουτ (100ml)
- Νερό Καρύδας (100ml)
- Ξύσμα γκρέιπφρουτ

Για toppings μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μούρα, μπανάνα, γύρη APIVITA ή granola.

The APIVITA Experience Store

Επισκεφθείτε τον μελένιο χώρο του Beehive Spa στο The APIVITA Experience Store και κάντε δώρο στον εαυτό σας την απολαυστική θεραπεία προσώπου BEE RADIANT AGE DEFENSE TREATMENT: Συμβάλλει στη διέγερση των ινοβλαστών, αυξάνοντας την παραγωγή κολλαγόνου, ελαστίνης και άλλων βασικών δομικών πρωτεϊνών της επιδερμίδας. Η επιδερμίδα γίνεται πιο πυκνή, αποκτά σφριγηλότητα και λεία υφή, ενώ παράλληλα γίνεται ορατά πιο φωτεινή. Η δράση της θεραπείας ενισχύεται με την ενεργοποίηση εσωτερικών ενεργειακών σημείων του σώματος, με τη χρήση ζεστών ενεργειακών πετρών.

APIVITA

WWW.APIVITA.COM @apivita @TheApivitaExperienceStore @apivitagreece @theapivitaexperiencestore

ΛΟΓΟCARE:
Βοηθάμε τα παιδιά μας στη μελέτη χτίζοντας μαζί τους τέσσερις «πύργους»



Γνωρίζαμε από την αρχή πως, εξαιτίας της πανδημίας, η φετινή σχολική χρονιά θα είναι ιδιαίτερη και παράξενη, με ανοιχτό το ενδεχόμενο της προσωρινής αναστολής λειτουργίας των σχολείων. Σε κάθε περίπτωση, αναζητούμε πάντα διασκεδαστικούς και διαδραστικούς τρόπους για να διευκολύνουμε τα παιδιά στη μελέτη, μετατρέποντάς τη σε ευχάριστη δραστηριότητα μέσω της εναλλακτικής, βιωματικής μάθησης.

*Πώς; Η **Σοφία Παπαφάνη** και η **Δώρα Χαρατσάρη**, λογοθεραπεύτριες και δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Λογocare, έχουν, όπως πάντα, τις πιο ευφάνταστες ιδέες!*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ PHOTO: ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΟΥΖΑΚΗΣ

«Ο Πύργος των Μαθηματικών»
Μαθαίνουμε ποσότητες (1-10, 10-100), συγκρίσεις και πράξεις (πρόσθεση, αφαίρεση κ.λπ.) με τη βοήθεια φρούτων, ρούχων και αξεσουάρ (κάλτσες, κουμπιά, κοκαλάκια κ.λπ.) ή αντικειμένων καθημερινής χρήσης (μανταλάκια, καλαμάκια κ.λπ.). Δημιουργούμε έναν συγκεκριμένο χώρο εκμάθησης των μαθηματικών, γνωστό ως «ο Πύργος των Μαθηματικών». Εκεί μπορούμε να τοποθετήσουμε αντικείμενα και άλλα είδη που χρειαζόμαστε για να εξηγήσουμε και να μελετήσουμε τις καινούριες έννοιες. Και φυσικά, ανατρέχουμε στον πύργο για εξάσκηση, όποτε χρειάζεται!

«Ο Πύργος της Γλώσσας»
Ο συγκεκριμένος πύργος, καλό είναι να βρίσκεται κοντά σε σημείο αλλαγής επιπέδων, όπως μια σκάλα, την οποία χρησιμοποιούμε για εκμάθηση της γραμματικής. Για παράδειγμα, ενεστώτας - παραμένω στο ίδιο σκαλοπάτι, μέλλοντας - ανεβαίνω ένα σκαλοπάτι, αόριστος - κατεβαίνω ένα σκαλοπάτι. Για την εξάσκηση της ανάγνωσης αναρτούμε στον τοίχο κάθε επιπέδου μια κόλλα χαρτί με το επιθυμητό κείμενο. Για την ορθογραφία κολλάμε στα σκαλοπάτια χαρτάκια post-it με τις λέξεις που μας ενδιαφέρουν. Κοντά στη σκάλα τοποθετούμε με προσοχή ένα τραπέζι, ώστε το παιδί να εξασκεί αντιγραφή και γραφή.

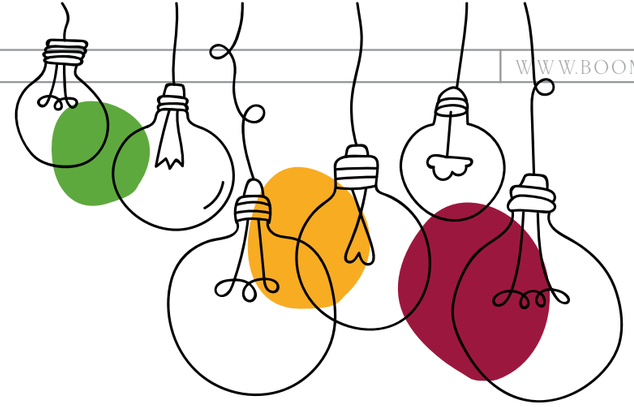
«Ο Πύργος της κατανόησης κειμένου»
Ενδείκνυται για γνωστικά αντικείμενα όπως η Ιστορία και τα Θρησκευτικά! Εξοπλίζουμε αυτήν τη γωνιά με οπτικοακουστικό υλικό, για να βοηθήσουμε το παιδί μας να κατανοήσει και να απομνημονεύσει, όσο πιο ευχάριστα γίνεται, το κείμενο. Μπορούμε να μαγνητοφωνήσουμε το μάθημα με απλά λόγια και να παρακινούμε το παιδί να το ακούει τακτικά, να αποτυπώσουμε το περιεχόμενό του σε μια απλή ζωγραφιά, ή να δούμε μαζί στο διαδίκτυο ένα βίντεο σχετικό με το κεφάλαιο το οποίο μελετάμε.

«Ο Πύργος της Απόλαυσης»
Είναι ο αγαπημένος όλων των παιδιών, γιατί περιλαμβάνει άφθονο παιχνίδι. Όπως στο σχολικό πρόγραμμα υπάρχουν τα ενδιάμεσα διαλείμματα, έτσι κι εμείς στο σπίτι, καλό είναι να χαλαρώνουμε πού και πού. Επιλέγουμε παιχνίδια ανάλογα με το ενδιαφέρον του παιδιού, αλλά και παιχνίδια που ενισχύουν τη συγκέντρωση, την προσοχή, τη γλωσσική καλλιέργεια και τη μνήμη (επιτραπέζια, παζλ, κατασκευές και παραμύθια).

«Play is our brain's favorite way to learn»

Dianne Ackerman

λογocare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής
WWW.LOGOCARE.GR
logocarekifisia @logocare_
Διεύθυνση: Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά 145 63
Τηλέφωνο: 210 8010 858



Θα επηρεάσει η πανδημία την κοινωνικοποίηση των παιδιών μας;

Πώς θα επηρεάσει το social distancing την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων τους; Με ποιον τρόπο μπορούμε να ενθαρρύνουμε την ασφαλή κοινωνικοποίηση; Αυτές είναι οι απαντήσεις των ειδικών...

Από τη Γεωργία Καρκάνη

Σε ένα όχι και τόσο μακρινό παρελθόν, η κοινωνικοποίηση έμοιαζε μία διαδικασία τόσο αβίαστη όσο η αναπνοή. Τα παιδιά μεγάλωναν ανάμεσα σε πολυάριθμα αδέρφια, ξαδέρφια και γειτονάκια. Τα τελευταία χρόνια αυτές οι συνθήκες έδωσαν τη θέση τους σε playdates, παιδότοπους και παιδικά πάρτι. Μέχρι που, εξαιτίας του κορωνοϊού, ήρθε η κοινωνική αποστασιοποίηση να μας στερήσει και αυτές τις ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση, γεννώντας, εύλογα, ένα ερώτημα: Μήπως η πανδημία ανακόπτει την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων του παιδιού μου;

Κάθε περίπτωση είναι, φυσικά, μοναδική, αλλά, σε γενικές γραμμές, η Erika Hernandez, μεταδιδακτορικός στην Κοινωνική Ανάπτυξη στο αμερικανικό Πανεπιστήμιο Penn State, δίνει μία καθησυχαστική απάντηση σε σχετικό άρθρο των *New York Times*: Η πλειονότητα των νευροτυπικών παιδιών (που δεν ανήκουν, δηλαδή, στο φάσμα του αυτισμού) δεν θα αντιμετωπίσει προβλήματα κοινωνικοποίησης. Άλλωστε, στην ανάπτυξη βασικών κοινωνικών δεξιοτήτων συνεισφέρει σε κάποιο βαθμό και η επαφή με τη μαμά και τον μπαμπά. Ακόμα και αν η κοινωνικοποίηση καθυστερήσει, οι συνέπειες δεν θα είναι μόνιμες, αφού, όπως εξηγεί η Dr Hernandez, πρόκειται για μια διαδικασία που συνεχίζεται εφ' όρου ζωής. Ποιες ηλικίες όμως θα επηρεαστούν από την απομόνωση, έστω και βραχυπρόθεσμα;

0-2 ετών

«Αν γεννήσετε κατά τη διάρκεια της πανδημίας, δεν θα αντιμετωπίσετε πρόβλημα για τους επόμενους 18-24 μήνες», επισημαίνει η καθηγήτρια Sally Beville Hunter από το Τμήμα Μελέτης Παιδιού και Οικογένειας στο Πανεπιστήμιο του Τεννεσί. Κι αυτό γιατί τα βρέφη και τα νήπια δεν έχουν αρχίσει ακόμα να κοινωνικοποιούνται, αλλά αναπτύσσονται μέσα από το ατομικό παιχνίδι. Σε αυτές τις ηλικίες δεν έχει ξεκινήσει ακόμα η ανάπτυξη της «θεωρίας του νου», δηλαδή της κοινωνικής δεξιότητας που μας επιτρέπει να κατανοήσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματα του άλλου.

2-5 ετών

Σε αυτές τις ηλικίες τα παιδιά αναπτύσσουν τη λεγόμενη *ηθική συλλογιστική*: αρχίζουν να κατανοούν, από τη συναναστροφή με άλλα παιδιά αλλά και με τα αδέρφια τους, τι είναι σωστό και τι λάθος. Ένα μοναχοπαίδι, ωστόσο, έχει λιγότερες ευκαιρίες να καλλιεργήσει τη συγκεκριμένη δεξιότητα γιατί, όπως εξηγούν οι ειδικοί, οι ενήλικες του επιτρέπουν να επιλέγει π.χ. τα παιχνίδια που παίζει, ενώ σε μια παρέα συνομηλίκων μαθαίνει ότι δεν μπορεί να γίνεται πάντα το «δικό» του.

Δημοτικό σχολείο

«Δεν ανησυχώ γι' αυτά», λέει η Dr Hunter. Ενώ τα «πρωτάκια» και τα «δευτεράκια» μπορεί να χρειαστούν κάποια υποστήριξη, όπως και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, περίπου από την ηλικία των 7-8 ετών βρίσκουν μόνα τους τρόπους να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους για κοινωνικοποίηση, π.χ. δίνοντας ραντεβού με συμμαθητές για παιχνίδι στο πάρκο αλλά και για μια βιντεοκλήση (μια εμπειρία που δεν φαίνεται να ευνοεί κοινωνικά τα μικρότερα παιδιά).

Προεφηβεία και εφηβεία

Γύρω στα 10-11 χρόνια η κοινωνική ζωή ενός παιδιού αρχίζει να παίζει όλο και πιο σπουδαίο, αναπτυξιακά, ρόλο. Το ενθαρρυντικό είναι, ότι παρά την αναστολή λειτουργίας των σχολείων, σύμφωνα με τον παιδίατρο Ronald Dahl, ιδρυτή του Κέντρου Ανάπτυξης στην Εφηβεία στο Μπέρκλεϋ, η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων ενός μεγάλου παιδιού ή εφήβου, ακόμα κι αν καθυστερήσει, κάποια στιγμή θα συνεχιστεί από εκεί που είχε μείνει.

Πώς θα τα βοηθήσουμε;

-Για την κοινωνικοποίηση των παιδιών προσχολικής ηλικίας ακόμα και «η συναναστροφή με συνομηλίκους μία φορά την εβδομάδα», όπως εξηγεί ο David J. Bridgett, Ph.D., καθηγητής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Northern Illinois, βοηθάει σημαντικά.

-Αν έχουμε παιδιά προσχολικής ή πρώτης σχολικής ηλικίας, ο Dr Bridgett μάς συμβουλεύει, επίσης, να παίξουμε μαζί τους παιχνίδια ρόλων, που τα βοηθούν να καλλιεργήσουν, επιπλέον, τη δημιουργικότητα και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Σε αυτές τις ηλικίες, άλλωστε, συνεχίζουν να έχουν περισσότερο την ανάγκη των γονέων τους παρά των φίλων τους.

-Για παιδιά κάθε ηλικίας, ας δοκιμάσουμε να κρατήσουμε έναν μικρό, σχετικά ασφαλή κοινωνικό κύκλο, π.χ. διατηρώντας επαφή με μια συγγενική ή φιλική οικογένεια που εμπιστευόμαστε. Έστω κι έτσι, όμως, ντυνόμαστε ζεστά και επιδιώκουμε κυρίως υπαίθριες δραστηριότητες.

-Ας αφήσουμε τα μεγαλύτερα παιδιά να κοινωνικοποιηθούν με μέτρο, ακόμα και μέσα από μία βιντεοκλήση ή ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι. Άλλωστε, όπως υπενθυμίζει ο José Ramón Lizárraga, καθηγητής Επιστημών Μάθησης και Ανθρώπινης Ανάπτυξης στο CU Boulder, «οι νέοι ήδη χρησιμοποιούν καθημερινά την ψηφιακή τεχνολογία στις κοινωνικές συναναστροφές τους».

Πότε απευθυνόμαστε σε ειδικό;
Αν παρατηρήσουμε αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού που επιμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, όπως συστηματικά ξεσπάσματα θυμού, διαταραχές στον ύπνο ή τη διατροφή, είναι καλό να συμβουλευτούμε έναν ειδικό. Η απομόνωση ενδεχομένως να πυροδοτήσει σε κάποια παιδιά κατάθλιψη ή άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας.

WWW.BOOMMAG.GR
boommag.gr @boommag.gr



freepic.diller/Freepik

Παιδιά και οθόνες: Γονείς, ψυχραιμία!

7 λόγοι που θα σας κάνουν να αναθεωρήσετε τις απόψεις σας

Στα αναρίθμητα άγχη που συνοδεύουν τον ρόλο των γονιών έχει προστεθεί, δεκαετίες τώρα, ο φόβος για την έκθεση των παιδιών τους στο -κατά πολλούς- «επικίνδυνο» και γεμάτο παγίδες σύμπαν των media. Και βέβαια, με το διαδίκτυο να προσφέρει άπειρες επιλογές, ανωνυμία και ιδιωτικότητα, οι φόβοι αυτοί εντείνονται. Μήπως, όμως, τελικά δεν είναι τόσο τραγικά τα πράγματα;

Από την Εύα Ανυφαντή



George Rudy/Shutterstock



«Χάνεται για ώρες στο internet, πρέπει να είμαι από πάνω συνέχεια να τον ελέγχω, αλλά είναι αδύνατον»

«Το παιδί μου είναι συνέχεια κολλημένο σε μια οθόνη»



«Κι αν πέσει θύμα παιδόφιλων την ώρα που σερφάρει στο ίντερνετ;»

«Η κόρη μου δέχτηκε bullying μέσω των social media»

«Είμαι σίγουρη πως μπαίνει σε σελίδες με ακατάλληλο περιεχόμενο»

Αυτές είναι μερικές μόνο από τις φράσεις που ακούμε συνέχεια από γονείς, οι οποίοι, αφού έχουν προσπαθήσει μάταια να βάλουν όρια στη χρήση του υπολογιστή και του tablet, στο τέλος σηκώνουν τα χέρια ψηλά –ειδικά μετά το lockdown– και παραδίδονται πλέον αμαχητί, γιατί «δεν μπορείς να τα βάλεις με την τεχνολογία». Τα παιδιά, από την άλλη, βρίσκονται μονίμως εκτεθειμένα απέναντι σε αμέτρητους αόρατους και ορατούς κινδύνους και παρουσιάζονται είτε ως «αδύναμα κι ανυπεράσπιστα» είτε ως μη ελεγχόμενα.

Η Καθηγήτρια Λίζα Τσαλίκη και η Δρ Δέσποινα Χρονάκη (τμήμα Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης), έχοντας μελετήσει για σχεδόν 13 χρόνια τον «διάλογο» αυτό ανάμεσα στα επικίνδυνα media και τα απροστάτευτα παιδιά κι έχοντας εκδώσει πρόσφατα ένα πολύ ενδιαφέρον βιβλίο πάνω στο θέμα, μοιράστηκαν μαζί μας χρήσιμα συμπεράσματα, που υπόσχονται να βοηθήσουν τους γονείς να βρουν τις δύσκολες ισορροπίες.*



Μέτρον άριστον
Οι γονείς γνωρίζουν πως τα Μέσα και το διαδίκτυο είναι πλέον μέρος της καθημερινότητάς μας και πως μεγάλο μέρος του κοινωνικού, πολιτισμικού, συναισθηματικού και εργασιακού πλαισίου διαμεσολαβείται από αυτά. Το ίδιο, λοιπόν, ισχύει και για τα παιδιά που έχουν τη δική τους καθημερινότητα, η οποία επίσης διαμεσολαβείται από τα Μέσα. Όταν όμως στην καθημερινότητα των παιδιών υπάρχει ένας υγιής και ισορροπημένος συνδυασμός κοινωνικής και ιδιωτικής ζωής, τόσο offline όσο και online, τότε δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας.

Γονείς δίπλα στα παιδιά
Η συζήτηση με τα παιδιά για το πώς περνούν τον χρόνο που αφιερώνουν στα Μέσα, στο σχολείο, στο σπίτι και στους φίλους τους είναι βασικός πυλώνας για την ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης. Αυτή η υγιής σχέση ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά αποτελεί μια «δικλείδα ασφαλείας», που σημαίνει πως τα παιδιά ξέρουν ότι υπάρχει «χώρος» να μιλήσουν για οτιδήποτε μπορεί να τα κάνει να αισθανθούν άβολα.

Λερναία Ύδρα ή πηγή γνώσης;
Τα Μέσα και το διαδίκτυο είναι μια εξελισσόμενη συνθήκη στην καθημερινότητα όλων μας και δεν μπορεί να γίνονται αντιληπτά μόνο ως πλατφόρμες κινδύνων ή ευκαιριών. Είναι μέρος των πρακτικών και της ρουτίνας μικρών και μεγάλων. Ένα πολύτιμο εργαλείο μάθησης και εξέλιξης, μέσα από το οποίο ανοίγεται στα παιδιά ένα σύμπαν γνώσης και πληροφορίας, καλλιεργούνται απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες και διευρύνονται οι πολιτισμικοί τους ορίζοντες, καθώς μαθαίνουν για την ύπαρξη διαφορετικών από εκείνα ανθρώπων, άλλου φύλου, άλλης φυλής και άλλης σεξουαλικής ταυτότητας. Γιατί, λοιπόν, να αποκλείσει κανείς το παιδί του από αυτό;

How to
Το κλειδί και εδώ βρίσκεται στην εκπαίδευση. Ίσως με τον ίδιο τρόπο που οι γονείς μαθαίνουν στα παιδιά τους ποδήλατο ή κολύμπι, έτσι θα πρέπει να τα εκπαιδεύσουν ώστε να μάθουν να «βουτάνε» με ασφάλεια στον θαυμαστό κόσμο των media.

Όταν κάνεις δικά σου παιδιά θα καταλάβεις!
Οι ανησυχίες και οι ηθικοί πανικοί για τα παιδιά και τη χρήση των Μέσων επανέρχονται στην επικαιρότητα με την έλευση κάθε νέου Μέσου. Τις δεκαετίες των '60-'70 εστίαζαν στην τηλεόραση, τη δεκαετία του '90 στα κινητά και τους υπολογιστές και από το 2000 και εξής στο διαδίκτυο. Θυμηθείτε το άγχος των γονιών σας για το πόση τηλεόραση βλέπατε και το άγχος τους για το «πόσο κακό» θα μπορούσε αυτό να κάνει στα μάτια, στις μαθητικές σας επιδόσεις ή στη συμπεριφορά σας (όχι μόνο η τηλεόραση, αλλά ακόμα και περιοδικά όπως η *Μανίνα* και η *Σούπερ Κατερίνα!*)

Keep in mind
Οι περισσότερες έρευνες γύρω από την πιθανότητα κακής επιρροής ή εθισμού στα Μέσα αντανακλούν περισσότερο φόβους για το τι μπορεί να συμβεί και λιγότερο πραγματικές καταστάσεις αυτού του είδους. Σε πολλές περιπτώσεις λέμε «μήπως έχω εθιστεί;» ή «μήπως είναι το παιδί μου εθισμένο;». Όμως η βεντάλια των Μέσων που τα παιδιά μπορούν και ξέρουν να χρησιμοποιούν είναι εργαλεία και τεχνολογίες που ενσωματώνονται στη ζωή όλων μας, όπως έγινε κάποια στιγμή με την τηλεόραση, το πλυντήριο ή τον φούρνο μικροκυμάτων. Απλώς, μάθαμε να τα χρησιμοποιούμε και η ζωή μας έγινε ευκολότερη!

Ευχαριστούμε θερμά τις Δρ. Λίζα Τσαλίκη και Δρ. Δέσποινα Χρονάκη

**L. Tsaliki and D. Chronaki (2020) (eds), Discourses of Anxiety over Childhood and Youth across Cultures. Cham, CH: Palgrave-Macmillan*

7 ηρωίδες της Disney γίνονται θετικά πρότυπα για τα παιδιά μας

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ



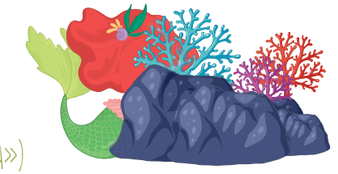
Παρόλο που η εμβληματική εταιρεία Disney έχει κατηγορηθεί στο παρελθόν ότι διαιωνίζει ξεπερασμένα στερεότυπα μέσα από τα παραμύθια της, σε πολλούς χαρακτήρες βρίσκουμε στοιχεία που μπορεί να γίνουν αληθινή πηγή δύναμης – και για κορίτσια και, γιατί όχι, για αγόρια. Το κλισέ της λεπτής, πεντάμορφης πριγκίπισσας της Disney, που περιμένει έναν πρίγκιπα να τη σώσει για να ζήσουν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα, δεν είναι μόνο ξεπερασμένο αλλά, μέσα από τις προσδοκίες που καλλιεργεί– ενδέχεται να πληγώσει την αυτοπεποίθηση ενός μικρού κοριτσιού και να του κόψει τα φτερά. Ο καθηγητής Επικοινωνίας του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνια, Marc Choueiti, σε μελέτη του σχολιάζει χαρακτηριστικά ότι το μήνυμα που περνούν οι ταινίες της Disney είναι πως οι γυναίκες είναι αβοήθητες και έχουν ανάγκη από έναν άντρα. Τα τελευταία χρόνια, όμως, η μεγαλύτερη εταιρεία παραμυθιών, έχει αρχίσει να αποβάλλει τα στερεότυπα, να οργανώνει καμπάνιες ενδυνάμωσης και να μπολιάζει τους χαρακτήρες της με σύγχρονες αρετές – όχι μόνο τους καινούριους ήρωες αλλά και τους παραδοσιακούς, όπως η Σταχτοπούτα. Ποιοι αναδεικνύονται ως τα πιο θετικά πρότυπα για τα παιδιά μας;





ΜΠΕΛ («Η ΠΕΝΤΑΜΟΡΦΗ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΡΑΣ»)

2.400 γονείς που συμμετείχαν σε νέα βρετανική δημοσκόπηση (SaveonEnergy) ανάμεσα στις ηρωίδες της Disney ξεχώρισαν την Πεντάμορφη ως το καλύτερο πρότυπο για τα παιδιά τους. Τη χαρακτήρισαν έξυπνη, φιλομαθή και αρκετά αποφασιστική, ώστε να πετυχαίνει ό,τι βάζει στόχο. Το πιο προφανές, ωστόσο, αλλά ταυτόχρονα και δυνατό μήνυμα που περνάει, ιδιαίτερα στην εποχή των social media, είναι ότι δεν πρέπει να κρίνουμε κάποιον μόνο από την εξωτερική του εμφάνιση. «Αρχικά, η όψη του τέρατος τρομάζει την Μπελ», σχολιάζει η μαμά μπλόγκερ του herviewfromhome.com και προσθέτει: «Της παίρνει κάποιο χρόνο, αλλά μαθαίνει να μην κρίνει ένα βιβλίο από το εξώφυλλο. Όταν το συνειδητοποιεί, ερωτεύονται και το φιλί της λύνει τα μάγια του τέρατος».



ΑΡΙΕΛ («Η ΜΙΚΡΗ ΓΟΡΓΟΝΑ»)

Όταν η Εθνική Ομάδα Ποδοσφαίρου Γυναικών της Βρετανίας ένωσε τις δυνάμεις της με την Disney σε μια καμπάνια που εστιάζει στα δυνατά σημεία των ηρώων της (με σκοπό να κινητοποιήσει περισσότερα νέα κορίτσια να ασχοληθούν με το ποδόσφαιρο), η αθλήτρια Nikita Parris επέλεξε ως αγαπημένη ηρωίδα την Άριελ, επειδή είναι ατρόμητη. Η Μικρή Γοργόνα δεν δίστασε να παρακούσει τον πατέρα της προκειμένου να πετύχει το όνειρό της να γίνει άνθρωπος. Θύμισε στην Parris τον εαυτό της, όταν ήταν μικρή και έπαιζε ποδόσφαιρο με τα αγόρια στη γειτονιά της. «Έπρεπε να είμαι αποφασιστική για να τα καταφέρω», θυμάται σήμερα. Στην έρευνα της SaveonEnergy, η Άριελ χαρακτηρίστηκε περιπετειώδης, φιλοπερίεργη, ευγενική και διασκεδαστική. Ακόμα και το λάθος της μπορεί να γίνει δίδαγμα: ότι δεν πρέπει να αφήσουμε κανέναν να μας στερήσει τη φωνή.



ΣΤΑΧΤΟΠΟΥΤΑ

Η Βρετανίδα Stephanie Hill, που κατέχει τον τίτλο Μις Αγγλία, αγαπά ιδιαίτερα τις ηρωίδες της Disney, ακόμα και τις πιο «παραδοσιακές» όπως η Σταχτοπούτα, για την οποία σχολιάζει πως «δεν ζήτησε από τη νεράιδα έναν πρίγκιπα, αλλά μια βραδινή έξοδο και ένα φόρεμα. Κάθε πριγκίπισσα της Disney πρέπει να περάσει από δοκιμασίες για να φτάσει στον στόχο της. Αυτές οι ηρωίδες αγωνίζονται και αποδεικνύουν ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε με σκληρή δουλειά, υποστήριξη και μια θετική στάση ζωής». Το πιο σημαντικό, τελικά, είναι ότι η Σταχτοπούτα καταφέρνει όχι μόνο να επιβιώσει κάτω από τις πιο αντίξοες συνθήκες, αλλά και να βρει την ευτυχία.



ΠΟΚΑΧΟΝΤΑΣ

Δεν είναι μόνο εκπρόσωπος των αυτόχθονων φυλών της Αμερικής αλλά και μια γυναίκα ανεξάρτητη, καλόκαρδη, ανοιχτόμυαλη και εφευρετική - σύμφωνα τουλάχιστον με τους χαρακτηρισμούς που της απέδωσαν οι συμμετέχοντες στην έρευνα της SaveonEnergy. Και κάτι ακόμα, ιδιαίτερα σημαντικό στην εποχή που απειλείται ο πλανήτης: Η Ποκαχόντας, ως αυθεντική Ινδιάνα, επικοινωνεί με τη φύση και τη σέβεται απόλυτα. Ένα από τα πιο δυνατά και σύγχρονα σημεία του σεναρίου, παρόλο που η ταινία γυρίστηκε στα μέσα των '90s, είναι όταν ο Τζον Σμιθ αποκαλεί τη φυλή της «αγρίους». Εκείνη, αντί να προσβληθεί, απαντά ότι ίσως τελικά εκείνος να είναι ο άγριος, καθώς του λείπει η ευαισθησία και η γνώση της γης της. Από πολλές απόψεις, η Ποκαχόντας αποτελεί ένα δυνατό γυναικείο πρότυπο. Ακόμα και αν στο τέλος αποφασίζει να παραμείνει με την οικογένειά της, η φαινομενικά δειλή αυτή επιλογή κρύβει, κατά την Alexandria Irene Lueke, το μήνυμα πως τίποτα δεν έχει περισσότερη σημασία από τις ανάγκες και τις επιθυμίες των αγαπημένων μας.

ΜΟΥΛΑΝ

Μια μελέτη από την ιστοσελίδα στατιστικών στοιχείων Statista.com τοποθετεί την Κινέζα Μουλάν ανάμεσα στα πιο θετικά πρότυπα της Disney. Σκληροτράχηλη πολεμίστρια, σίγουρη για τον εαυτό της, θαρραλέα, αφοσιωμένη και σταθερή στα «πιστεύω» της, ανατρέπει τα στερεότυπα των φύλων δίνοντας το παράδειγμα και σε αγόρια και σε κορίτσια. Αν και παρακούει τις εντολές της οικογένειάς της και πηγαίνει να πολεμήσει, στην πραγματικότητα αντιστέκεται στις κοινωνικές προσδοκίες, που τη θέλουν να βολεύεται με έναν γάμο, όπως εξηγεί η Alexandria Irene Lueke από το Πανεπιστήμιο του Ντέιτον στη μελέτη της «Η εξέλιξη της Disney: Οι πριγκίπισσες ως θετικά πρότυπα». Άλλωστε τελικά εξιλεώνεται για την «ανυπακοή» της, κάνοντας ό,τι περνάει από το χέρι της για να προστατεύσει τον πατέρα της και το όνομα της οικογένειάς της.



ΕΛΣΑ («ΨΥΧΡΑ ΚΙ ΑΝΑΠΟΔΑ», FROZEN)

Σε μια από τις αγαπημένες ηρωίδες των παιδιών, το σκοτάδι συνυπάρχει με το φως, όπως και στην πραγματική ζωή. Κι αυτό είναι ίσως που κάνει την Έλσα τόσο αληθινή, παρά την εξωπραγματική ομορφιά και τον βασιλικό τίτλο της. Το γεγονός ότι η Έλσα αναγκάζεται να καταστείλει τις δυνάμεις της την καθιστά ευάλωτη και δίνει ένα πολύτιμο μάθημα στους θεατές. Στο τέλος, όπως συνηθίζεται στα παραμύθια, θριαμβεύει η αγάπη – στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως, όχι για κάποιον άντρα, αλλά για την αδερφή της και το βασίλειό της. Η ερευνήτρια Alexandria Irene Lueke χαρακτηρίζει το «Frozen» ως το «πιο προοδευτικό φιλμ της Disney, καθώς δίνει δύο παραδείγματα ισχυρής θηλυκής ηγεσίας μέσα από τις πρωταγωνίστριές του, τις αδερφές Άννα και Έλσα, οι οποίες μάλιστα δεν χρειάζονται την υποστήριξη ζώων (με ανθρωπόμορφες ιδιότητες) για να αναπτύξουν τις δυνάμεις τους».



ΒΑΪΑΝΑ

Μια πρόσφατη προσθήκη στο πάνθεον των ηρώων της Disney είναι αυτή η πεισματάρα κόρη του ηγέτη μιας πολυνησιακής φυλής. Όταν μια μάστιγα πλήττει το νησί της, σαλπάρει αναζητώντας τον Μάουι, έναν θρυλικό ημίθεο, στην προσπάθεια να σώσει τον λαό της. Σε αντίθεση με άλλες παραδοσιακές ηρωίδες, δεν είναι εξωπραγματικά όμορφη ούτε χρειάζεται τον έρωτα για το χάπι εντ. Η Βαϊάνα επιβεβαιώνει, σύμφωνα με τη Βρετανίδα εκπαιδευτικό Σούζι Λόνγκσταφ, ότι «η Disney προσφέρει πλέον πολύ καλύτερα γυναικεία πρότυπα. Η πεντάχρονη κόρη μου είναι μονίμως μεταμφιεσμένη σε Βαϊάνα και τη θεωρώ ένα δυνατό κορίτσι που μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του». Στο ίδιο μήκος κύματος κινούνται και οι απαντήσεις που έδωσαν οι γονείς στην έρευνα του SaveonEnergy, που χαρακτήρισαν την ηρωίδα «αποφασιστική, δυνατή, θαρραλέα, με αυτοπεποίθηση, διασκεδαστική, περιπετειώδη και ευαίσθητη». Σε μια μελέτη του yougov.co.uk, μάλιστα, η Βαϊάνα αναδεικνύεται ως το δημοφιλέστερο πρότυπο.

10 λάθη των γονιών που μπορεί να προκαλέσουν στα παιδιά φοβίες

Ένα παιδί που συνηθίζει από μικρό να ζει μέσα στον φόβο στερείται εκτός όλων των άλλων ένα από τα απαραίτητα εφόδια της ζωής: το θάρρος. Πώς όμως θα βρούμε την ισορροπία ανάμεσα στην προστασία και την υπερπροστασία; Την πίεση και την ενθάρρυνση; Ποια είναι τα λάθη που πρέπει να αποφύγουμε; Η ψυχοθεραπεύτρια Ζωή Στραβοπόδη μας δίνει όλες τις απαντήσεις.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Τα υπερπροστατεύουν. Όταν ένας γονιός προστατεύει τα παιδιά του περισσότερο από όσο χρειάζονται, τα εμποδίζει να αποκτήσουν καινούριες δεξιότητες και να εμπιστευτούν τον εαυτό τους. Με λίγα λόγια, τα εμποδίζει να μεγαλώσουν!

Πιέζουν το παιδί να κάνει πράγματα που δεν είναι έτοιμο να κάνει. Τα παιδιά μεγαλώνουν, αναπτύσσονται και μαθαίνουν με τον δικό τους ρυθμό. Χρειάζονται υπομονή και κατανόηση. Ναι στην ενθάρρυνση, όχι στην καταπίεση και την κριτική.

Έχουν πολλές ανασφάλειες ή προκαταλήψεις. Η έλλειψη εμπιστοσύνης (στον εαυτό τους ή στους άλλους), καθώς και η καχυποψία, ενισχύουν το αίσθημα της απειλής. Όσο καλύτερα νιώθει ο γονιός με τον εαυτό του και με τους άλλους τόσο πιο πιθανό είναι να αισθάνεται και το παιδί του ήρεμο και χωρίς περιττούς φόβους.

Δεν διαχειρίζονται το δικό τους άγχος. Τα άγχη και οι φόβοι των γονιών μεταφέρονται συχνά αυτούσια στα παιδιά. Η πιο συχνή αιτία για τις παιδικές φοβίες είναι το άγχος των γονιών τους.

Βιάζονται να γίνει το παιδί τους ανεξάρτητο. Τα παιδιά χρειάζονται κάποιον δίπλα τους μέχρι να νιώσουν τα ίδια έτοιμα να ξεκινήσουν τις εξερευνήσεις τους. Οποιαδήποτε πίεση προς αυτή την κατεύθυνση φέρνει τα αντίθετα αποτελέσματα.

Είναι ασαφείς ή πολύ «μεταφορικοί» στον λόγο τους. Τα παιδιά πολύ μικρής ηλικίας δεν μπορούν να ξεχωρίσουν τον συμβολικό ή μεταφορικό λόγο, με αποτέλεσμα κάποιες φορές να αρχίσουν να φοβούνται πράγματα που ούτε μας περνάνε από το μυαλό (π.χ. να πεθάνει κάποιος και να τους πούμε ότι «πήγε στον ουρανό» και μετά να αρχίσουν να φοβούνται κάθε φορά που ο γονιός χρειάζεται να ταξιδέψει με το αεροπλάνο).

Έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τα παιδιά τους, με αποτέλεσμα να τα φορτώνουν με άγχος και να τους δημιουργούν ένα αίσθημα ανεπάρκειας. Το παιδί που νιώθει ανεπαρκές καταφεύγει συχνά σε αποφευκτικές ή/και φοβικές συμπεριφορές.

Έχουν βίαιη συμπεριφορά. Δεν είναι απαραίτητο οι δέκτες της βίαιης συμπεριφοράς να είναι τα ίδια τα παιδιά. Ακόμα και αν ο γονιός είναι βίαιος προς άλλα μέλη της οικογένειας ή και άτομα εκτός οικογένειας, ή ακόμα και προς τον εαυτό του ή με τα αντικείμενα (π.χ. γονιός με πολλά νεύρα που φωνάζει και σπάει πράγματα), το παιδί μπορεί να αναπτύξει φοβικές συμπεριφορές.

Δεν έχουν επαφή με τους δικούς τους φόβους. Ο «ατρόμητος» γονιός, πέρα από το ότι ενδέχεται να εκθέσει το παιδί σε πραγματικούς κινδύνους, έχει συχνά απωθήσει τους δικούς του φόβους, τους οποίους ένα παιδί με ανεπτυγμένη διαίσθηση μπορεί να αποκωδικοποιήσει και να υιοθετήσει ως δικούς του! Ναι στην ψυχραιμία λοιπόν, αλλά όχι στην ανεπεξέργαστα ατρόμητη στάση απέναντι σε πράγματα και καταστάσεις!

Επιτρέπουν στο παιδί να βλέπει ακατάλληλα για την ηλικία του θεάματα. Δυστυχώς στις μέρες μας είναι πολύ συχνό φαινόμενο να έχουν τα παιδιά πρόσβαση σε ακατάλληλο για την ηλικία τους υλικό (π.χ. μέσω YouTube). Οι γονείς χρειάζεται να είναι δίπλα στο παιδί και να επιλέγουν με προσοχή αυτά που βλέπει.

Η Ζωή Στραβοπόδη είναι Ψυχοθεραπεύτρια και Οικογενειακή Σύμβουλος (www.psychotherapy4all.gr)

Ο ιδρυτής και πρόεδρος της διαφημιστικής εταιρείας Socialab, Γιώργος Αναγνωστόπουλος, μοιράζεται μαζί μας

10 συμβουλές για το *work from home*



Η κίνηση στους δρόμους κατά τις ώρες αιχμής, τα κοινά breaks για φαγητό και τα meetings για brainstorming γύρω από ένα μεγάλο τραπέζι ανήκουν στο παρελθόν. Το work from home είναι η νέα συνθήκη, οι πιτζάμες γίνονται στολή εργασίας (προσοχή, δεν ξεχνάμε τα online meetings και τα zoom calls!) και ο Γιώργος Αναγνωστόπουλος, διαθέτοντας τεράστια εμπειρία στον χώρο των digital επιχειρήσεων, μας δίνει 10 χρήσιμα tips:

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΚΑΛΑΔΗ

1. Καθιέρωσε κάποιο είδος ρουτίνας. Για παράδειγμα, μπορείς να ξυπνάς την ίδια ώρα που συνήθιζες να ξυπνάς για να πας στη δουλειά και να ντύνεσαι όπως θα ντυνόσουν για το γραφείο.
2. Φτιάξε τον δικό σου χώρο στο σπίτι με τέτοιο τρόπο, ώστε να θυμίζει, έστω και λίγο, το εργασιακό σου περιβάλλον και σε καμία περίπτωση μην επιλέξεις να δουλεύεις στο κρεβάτι ή στον καναπέ. Εξάλλου, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο η στάση του σώματος!
3. Πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχει τρόπος να πραγματοποιείται κάθε σοβαρό, μεγάλης διάρκειας call ή ακόμη και κάτι ασήμαντο, πάντα, βέβαια, ανάλογα με τη φύση της δουλειάς σου.
4. Περιόρισε τους παράγοντες που μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή σου, όπως, για παράδειγμα, ανοιχτή τηλεόραση στο background. Καλό είναι να αφήσεις τις παράλληλες δραστηριότητες για το lunch break.
5. Προσπάθησε να οργανώσεις την κάθε μέρα θέτοντας βραχυπρόθεσμους στόχους, ρύθμισε, δηλαδή, όσα πρέπει να διευθετηθούν αυθημερόν, ώστε να μη χάνεσαι μέσα σε εκκρεμότητες.
6. Βάλε όρια στα παιδιά σου και εξήγησέ τους πως κατά τις ώρες που θα εργάζεσαι, δεν πρέπει να σε ενοχλούν. Γι' αυτό προσπάθησε, για να μη χάσεις χρόνο, να έχεις ετοιμάσει πρωινό ή snacks πριν από τις ώρες εργασίας και φυσικά φρόντισε να έχεις υποδείξει στα παιδιά τι πρέπει να διαβάσουν, ώστε να αυτονομηθούν. Αν πάλι έχουν ολοκληρώσει τις σχολικές υποχρεώσεις τους, παρακίνησέ τα να ασχοληθούν με τη ζωγραφική! Έτσι, θα μείνουν ήσυχα χωρίς να βαρεθούν. Χρησιμοποίησε την τηλεόραση και το Youtube ως έσχατη λύση και προς το τέλος του οκταώρου. Αν είναι πάνω από τεσσάρων ή πέντε ετών, επίμεινε στο να καταλάβουν ότι αυτήν την ώρα δεν πρέπει να αποσπάσαι και ότι, αν τελειώσεις πιο νωρίς χωρίς παρεμβολές, θα έχετε την ευκαιρία να πάτε και μια βόλτα.
7. Αν το παιδί σου είναι κάτω των τριών ή τεσσάρων ετών, τότε σίγουρα θα χρειαστείς βοήθεια, ώστε να αφοσιώνεσαι στη δουλειά.
8. Το «γραφείο» σου στο σπίτι θα μπορούσε να έχει ένα ωραίο background, ώστε να φαίνεται φανταστικό στα video calls και ένα καλό σετ ακουστικών με μικρόφωνο. Επίσης, πολύ σημαντικό είναι να έχεις δίπλα σου νερό.
9. Όσο για το ποιες θεωρούνται οι πιο αποδοτικές ώρες για μία εργαζόμενη μητέρα, η αλήθεια είναι πως αν υπάρχει βοήθεια και τα παιδιά είναι πειθαρχημένα, όλες οι ώρες είναι το ίδιο.
10. Οι πλατφόρμες που θα σου λύσουν τα χέρια ανάλογα με το είδος της δουλειάς και τις ανάγκες σου :
    - Video calls για συναντήσεις είτε εσωτερικά είτε με πελάτες/προμηθευτές, αποτελούν ένα βήμα μετά το τηλέφωνο.
    - Chat για μικρά πραγματάκια, γρήγορη πληροφορία και χιούμορ.
    - Facebook Group εσωτερικά στην εταιρεία, για πλακίτσα
    - Training platform, για εισαγωγή των νέων εργαζομένων στην κουλτούρα των εταιρειών.
    - Email, ίσως σε συνδυασμό και με κάποιο εξειδικευμένο software, ανάλογα με το πώς δουλεύει κάθε εταιρεία.
    - Task Management: TeamWork, Slack.
    - Filesharing: Dropbox, Network Drive, Google Drive.
    - VPN για login με ασφάλεια.
    - CRM: Salesforce, Microsoft Dynamics, Bitrix24.

Το μέλλον του REMOTE WORK είναι εδώ!

Κέντρο Προσχολικής Εκπαίδευσης Littles: **17+1 Στόχοι**







4 QUALITY EDUCATION

Η ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΞΕΚΙΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ακόμα κι αν οι περισσότεροι είμαστε εξοικειωμένοι πλέον με τις έννοιες «βιώσιμη ανάπτυξη» και «ενεργός πολίτης», δεν είναι εύκολο να φανταστούμε με ποιον τρόπο οι έννοιες αυτές θα μπορούσαν να εφαρμοστούν βιωματικά ακόμα και στην προσχολική εκπαίδευση των παιδιών μας. Πρόσφατα, λοιπόν, το Κέντρο Προσχολικής Εκπαίδευσης Littles, ως μέλος του Δικτύου Συνδεδεμένων Σχολείων της UNESCO (ASPnet), προσάρμοσε τα εκπαιδευτικά του προγράμματα στους 17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης που έχει θέσει ο Ο.Η.Ε. Τι σημαίνει όμως αυτό και πώς μεταφράζεται στην πράξη, σε μια αίθουσα νηπιαγωγείου; Η ***Αγγελική Σπυρακοπούλου, Διευθύντρια και Υπεύθυνη Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων*** *του σχολείου, μας εξηγεί.*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



Τι σημαίνει η σύνδεση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων με τους 17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης που έχει θέσει ο Ο.Η.Ε.;

Η ένταξη του σχολείου Littles στο Δίκτυο των Συνδεδεμένων Σχολείων της UNESCO (ASPnet) σηματοδοτεί την εναρμόνιση των εκπαιδευτικών του προγραμμάτων με τις διεθνείς κατευθύνσεις για την εκπαίδευση. Αυτό σημαίνει πως το σχολείο εντάσσεται στην παγκόσμια εκπαιδευτική κοινότητα και πως συμμετέχει σε έναν παγκόσμιο διάλογο για την εκπαίδευση. Οι θέσεις του σχολείου συμπίπτουν απολύτως με τις αρχές της UNESCO, σύμφωνα με τις οποίες η εκπαίδευση των ανθρώπων αρχίζει από την πρώτη μέρα της ζωής τους και μπορεί να συμβάλλει στην πραγμάτωση των στόχων που έχει θέσει η παγκόσμια κοινότητα. Επίσης μία από τις στρατηγικές προτεραιότητες του Δικτύου, είναι η διαμόρφωση της ιδιότητας του Παγκόσμιου Ενεργού Πολίτη, γνωστή και ως «πολιτειότητα».

Μια κίνηση πιο επίκαιρη από ποτέ

«Τώρα, όσο ποτέ άλλοτε, συνειδητοποιούμε πως οι στόχοι, οι προκλήσεις, αλλά και οι δυσκολίες μπορούν να είναι κοινές για ολόκληρο τον πλανήτη», τονίζει η Αγγελική Σπυρακοπούλου και συνεχίζει: *«Βασικός σκοπός της εκπαίδευσης είναι να συμβάλλει -ήδη από αυτές τις τόσο μικρές ηλικίες- στη διαμόρφωση και στην καλλιέργεια ενός νέου τρόπου σκέψης, που θα προσανατολίζεται στην ευαισθητοποίηση για την ανάγκη επίλυσης προβλημάτων και τη διάθεση για ενεργό συμμετοχή σε δράσεις που αφορούν το «κοινό καλό». Τα παιδιά αντιλαμβάνονται πολύ γρήγορα πως η συνεργασία, η υπευθυνότητα και η ανάληψη πρωτοβουλιών μπορούν να φέρουν το καλύτερο αποτέλεσμα, όχι μόνο στη δική τους καθημερινότητα αλλά και στην καθημερινότητα όλων. Αυτή η τόσο διαφορετική και δύσκολη περίοδος που βιώνουμε όλοι παγκοσμίως αποτελεί την πιο τρανή απόδειξη πως όλοι μαζί μπορούμε και οφείλουμε να συμβάλλουμε στη διαμόρφωση μιας καλύτερης ζωής παντού στον κόσμο».*

3 ενδιαφέροντα παραδείγματα προγραμμάτων του Littles, που συνδέονται με την Agenda 2030 του Ο.Η.Ε.:

1. ***«Littles και Ενεργός Πολίτης»:*** Μεγαλώνοντας, κάθε παιδί πρέπει να καλλιεργεί και να εξελίσσει τις αξίες και τα χαρακτηριστικά ενός «ενεργού πολίτη», που τον απασχολούν όσα συμβαίνουν γύρω του, γι' αυτό συμμετέχει και προσφέρει στα κοινά, φροντίζει για το κοινό καλό, σέβεται τους συνανθρώπους και το περιβάλλον και λειτουργεί με ενσυναίσθηση. Το Littles οργανώνει και πραγματοποιεί δράσεις με στόχο την αλληλεπίδραση των μαθητών με το κοινωνικό τους περιβάλλον, μέσα από τις οποίες συνειδητοποιούν τον ρόλο τους στην κοινωνία.

2. ***«Littles και Φύση»:*** Όταν τα παιδιά βρίσκονται στη φύση παρατηρούν τον κόσμο, εξοικειώνονται με τα φυσικά φαινόμενα, απαλλάσσονται από περιορισμούς του αστικού περιβάλλοντος και ελευθερώνουν, με τον τρόπο αυτό, εσωτερικές δυνάμεις, τις οποίες δεν θα μπορούσαν να αντιληφθούν αλλιώς. Αποκτούν νέες εμπειρίες, εικόνες και ερεθίσματα, επικοινωνούν καλύτερα με τα άλλα παιδιά και αυτοσχεδιάζουν. Στο πλαίσιο αυτό, το σχολείο προχωρά στον σχεδιασμό συγκεκριμένων θεματικών επισκέψεων, τηρώντας πάντα τα πρωτόκολλα υγείας και ασφάλειας, ώστε τα παιδιά, αποφοιτώντας από το Littles, να έχουν βιώσει όλα αυτά τα ερεθίσματα που χαρίζει η επαφή με τη φύση και που θα αποτελούν έναν από τους βασικότερους πυλώνες διαμόρφωσης της προσωπικότητάς τους.

3. ***«Littles και Εθελοντισμός»:*** Στο Littles συνεργάζονται διαρκώς σε εθελοντική βάση η μαθητική και εκπαιδευτική κοινότητα με τους γονείς, τους κοινωνικούς φορείς καθώς και την Πολιτεία με στόχο την κοινωνική προσφορά. Κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, οι μαθητές και μαθήτριες όλων των βαθμίδων παίρνουν μέρος σε μια σειρά από εθελοντικές δράσεις, μέσα από τις οποίες συνειδητοποιούν και έρχονται αντιμέτωποι με τα κοινωνικά προβλήματα.



Όλα τα προγράμματα που προαναφέρθηκαν συνδέονται άμεσα με τον Στόχο 4.7, σύμφωνα με τον οποίο **«Έως το 2030, διασφαλίζουμε ότι όλοι οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν τη γνώση και θα καλλιεργήσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να προάγουν τη βιώσιμη ανάπτυξη, μέσω, μεταξύ άλλων, της εκπαίδευσης για τη βιώσιμη ανάπτυξη και τον βιώσιμο τρόπο ζωής, τα ανθρώπινα δικαιώματα, την ισότητα των φύλων, της προαγωγής της κουλτούρας της ειρήνης και της μη-βίας, της ταυτότητας του παγκόσμιου πολίτη, καθώς και μέσω της αναγνώρισης της πολιτιστικής ποικιλομορφίας και της συμβολής του πολιτισμού στη βιώσιμη ανάπτυξη»** αλλά και με τον Στόχο 13 (Δράση για το Κλίμα) και τον Στόχο 17 (Συνεργασία για τους Στόχους).

Η πρωτοβουλία αυτή είναι κομβικής σημασίας για το Littles, καθώς, όπως επισημαίνει η Αγγελική Σπυρακοπούλου, *«αναπτύσσεται, μεγαλώνει, ωριμάζει και αναδεικνύεται σε έναν πρωτοποριακό εκπαιδευτικό οργανισμό. Η σύνδεσή του με την παγκόσμια κοινότητα της εκπαίδευσης και η συμμετοχή των εκπαιδευτικών του σε διεθνή εκπαιδευτικά σεμινάρια και fora στοχεύουν στο να οδηγήσουν τα παιδιά από νωρίς, από την τρυφερή τους ηλικία, στο μονοπάτι της Βιώσιμης Ανάπτυξης. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσουν να γευτούν τη χαρά της προσφοράς, την αξία της συνεργασίας, την απόλαυση που προσφέρει η ζωή σε ένα υγιές, ασφαλές, ανθρώπινο και φυσικό περιβάλλον, μέσα από το οποίο θα εξελιχθούν σε ενεργά μέλη της παγκόσμιας κοινότητας. Η ζωή και το μέλλον είναι δικά τους. Εμείς χρειάζεται απλώς να τα βοηθήσουμε να καταλάβουν πως όλοι πρέπει να συμβάλλουμε για να εξασφαλίσουμε ένα καλύτερο αύριο. Και αυτός είναι ο δικός μας στόχος!»*

WWW.LITTLES.GR
@littles.gr
@ littles_preschool_education
Διεύθυνση: Θ. Δηληγιάννη 11, 14561 Κηφισιά
Email: info@littles.gr, Τηλέφωνο: 210 80 73 054

Τα προγράμματα του Κέντρου Προσχολικής Εκπαίδευσης Littles έχουν γνωστοποιηθεί τόσο στην Εθνική Συντονίστρια του Δικτύου ASPnet UNESCO όσο και στο Περιφερειακό Κέντρο Πληροφόρησης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (United Nations Regional Information Center).

Μαμά, δεν με πειράζει, μπορείς να «κακομάθεις» όσο θες το παιδί μου!

Τους μοιράζουν ασταμάτητα σοκολάτες, γλυκά, καραμέλες, τους κουραμπιέδες που έφτιαξαν μαζί και δώρα. Δώρα, δώρα, και πάλι δώρα. Όμως, τελικά, γιατί να μπω ανάμεσα σε αυτήν τη μαγική σχέση; Ειδικά τώρα τα Χριστούγεννα!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



Yuganov Konstantin/Shutterstock

Τον πρώτο καιρό αντιδρούσα πολύ. Ντρέπομαι που το λέω, αλλά έφτασα στο σημείο να πω ψέματα στη μαμά μου (εύχομαι να μη διαβάζει τώρα αυτό το άρθρο) πως η κόρη μου είχε ανεβασμένα επίπεδα στις εξετάσεις αίματος από τη ζάχαρη που κατανάλωνε. Επιχειρηματολόγησα, τσακώθηκα, έθεσα όρους και προϋποθέσεις για την επίσκεψη στο σπίτι της γιαγιάς, πέταξα παραδειγματικά στα σκουπίδια τις σοκολάτες που έκρυβε στο ντουλάπι και επιχειρηματολόγησα ξανά με σθένος και δυναμισμό Μπουμπουλίνας.

Μέχρι που πάγωσα λίγο τον χρόνο και πήρα απόσταση από τα πράγματα.

Γιατί αγαπούν τα παιδιά τόσο πολύ τις γιαγιάδες και τους παππούδες; Όχι για τις σοκολάτες και τις καραμέλες, αλλά για τον συμβολισμό που κρύβεται πίσω από αυτήν τη κίνηση. Στο σπίτι της γιαγιάς και του παππού όλα επιτρέπονται. Οι αυστηροί κανόνες μπαίνουν σε pause και οι σκανταλιές αποτελούν μέρος μιας ημερήσιας διάταξης. Στο σπίτι της γιαγιάς και του παππού επικρατεί ένα μοναδικό αίσθημα ασφάλειας, ζεστασιάς και ευτυχίας. Το μαγικό ντουλάπι εκεί ψηλά είναι πάντα γεμάτο με «θησαυρούς» και η τηλεόραση μπορεί να μείνει ανοιχτή λίγο ακόμα. Άλλωστε, ποιος κοιτάει το ρολόι για τον ύπνο;

Οι «χάρες» είναι μέρος του job description τους και το απίστευτο είναι πως οι άνθρωποι αυτοί, που όταν ήταν μόνο γονείς ήταν δύο εντελώς διαφορετικές περσόνες, σήμερα είναι γιαγιά και παππούς, και εσύ, το παιδί τους, «δεν ξέρεις από αυτά», οπότε καλά θα κάνεις «να κάτσεις στην άκρη».

Μα κάτσε στην άκρη και απόλαυσέ το! Είσαι τυχερή που έχεις τους γονείς σου υγιείς και δυνατούς, και τα Χριστούγεννα είναι η πιο όμορφη στιγμή για να τους αφήσεις να καλ/κομάθουν το παιδί σου (διάλεξε εσύ το σύμφωνο που θα βάλεις).

Γράφω αυτό το άρθρο γιατί εγώ πρόλαβα τον λατρεμένο μου παππού ως τα τρία μου χρόνια και τη γιαγιά μου την έζησα λίγο παραπάνω, αλλά με πολύ έκδηλα τα συμπτώματα του Αλτσχάιμερ, άρα δεν έχω πολλές γλυκές αναμνήσεις. Πιέζω το μυαλό μου να θυμηθώ και η καρδιά μου γεμίζει ζεστασιά όταν βλέπω τον παππού μου να μου δίνει κρυφά από τη μαμά μια –τεράστια στα μάτια μου, ήμουν μόλις τριών– ΙΟΝ γάλακτος και να μου λέει να μην τον μαρτυρήσω. Θυμάμαι το βλέμμα του ακριβώς, σαν να τον βλέπω μπροστά μου. Και ήμουν μόλις τριών… Πόσο πολύ με είχε αγγίξει η αγάπη του…

Αν τους έχετε και αν κάνουν όλες τις χάρες στα παιδιά σας, αφήστε τους! Ξέρω πως πολλοί ψυχολόγοι θα διαφωνήσουν μαζί μου, όμως εγώ μοιράζομαι μαζί σας όλα όσα σκέφτομαι και είμαι σίγουρη πως δεν θα το μετανιώσετε.

Αφήστε τους να μοιραστούν, να κάνουν σκανταλιές μαζί με τα εγγόνια τους, να σας κρατήσουν και κάποια «μυστικά»! Αφήστε τους να ζήσουν τη μαγεία… το έχουν ανάγκη και οι δύο πλευρές, και φυσικά τόσο οι παππούδες και οι γιαγιάδες όσο και τα εγγόνια θα βγουν σημαντικά κερδισμένοι από αυτή την τόσο ιδιαίτερη σχέση…

Μην μπαίνετε στη μέση… Απλώς παρατηρήστε αυτήν τη μοναδική αλληλεπίδραση και απολαύστε τη! Είναι ευλογία…

Λίγη παραπάνω σοκολάτα δεν πείραξε κανέναν…





insta_photos Shutterstock

ΓΙΑ-ΓΙΑ-ΤΖΕΡ,
όταν η γιαγιά είναι σε μίτινγκ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ

Έχω περάσει πολλές ώρες της ζωής μου σε αίθουσες συσκέψεων – άλλες φορές στις κορυφές των τραπεζιών και άλλες στις γωνίες. Γνωρίζω καλά τους κανόνες που διέπουν τη λειτουργία τους: πώς να γλιστράει αόρατα το βλέμμα πάνω από την οθόνη του κινητού χωρίς να προδίδει ότι κοιτάς με απόγνωση το ρολόι, πώς να διακόπτεις τις φλυαρίες και οι άλλοι να νομίζουν ότι κρέμεσαι από τα χείλη τους, πώς να βαριέσαι φρικτά σαν να μη βαριέσαι καθόλου – και πάει λέγοντας.
Περιοδικά, εκδοτικοί οίκοι, διαφήμιση, εθελοντισμός, συμβουλευτική – σας είπα, έχω μπει σε αμέτρητα σοβαρά ή καθόλου σοβαρά «μίτινγκς», έχοντας από πολύ παλιά τον δικό μου απαράβατο κανόνα: όσο «σπουδαίοι» κι αν ήταν αυτοί που κατά καιρούς κάθονταν στις καρέκλες του τραπεζιού, όσο κρίσιμο κι αν ήταν το θέμα, ΑΝ με ζητούσε η κόρη μου, ΠΑΝΤΑ θα έβγαινα από την αίθουσα για να της μιλήσω.

Μητρότητα με φουλ distancing

Διότι, μην κοιτάτε τώρα τις νεαρές μανούλες που, με καρφωμένο το smartphone στο γόνατο, ανταλλάσσουν sms σε ριπές με τα βλαστάρια τους. Εμείς τότε ΔΕΝ είχαμε κινητά και ασκούσαμε τη μητρότητα με φουλ distancing, περιμένοντας να χτυπήσει το σταθερό τηλέφωνο για να μάθουμε αν το παιδί μας γύρισε από το σχολείο, αν έφαγε, έπαιξε, διάβασε, χτύπησε, έκλαψε – και όχι σαν τώρα που διαλέγουν τα τσιρότα μέσω Viber.
Τέλος πάντων, το παιδί μου μεγάλωσε, έκανε παιδιά, όλα καλά. Μέχρι προχτές. Που ήμουν πάλι στην αίθουσα συσκέψεων. Η αλήθεια είναι ότι πρόκειται για έναν age-free χώρο, συνομιλώ με συναδέλφους υποδιπλάσιας ηλικίας με ίσους όρους, είμαι μέλος της ομάδας – δημιουργικό και αποδεκτό, ανεξαρτήτως των κεριών που συνθλίβουν από χρόνο σε χρόνο την τούρτα μου.
Μέχρι προχτές. Που χτύπησε μήνυμα στο Messenger και πετάχτηκα έξω από την αίθουσα για να απαντήσω. «Όλα καλά;» με ρώτησε η συνάδελφος όταν επέστρεψα. «Η κόρη σου;». «Όχι» απάντησα χαμογελώντας. «Ο εγγονός μου».

Γιαγιά σε μίτινγκ

Νομίζω ότι αν είχα πει πως βγήκα επειδή ήθελε ένας δεινόσαυρος να παρκάρει στη θέση μου, η σιωπή που ακολούθησε θα ήταν πιο light. Με έναν πάταγο σαν να τράκαραν κρύσταλλα μεταξύ τους, βγήκαν από τις φωλιές όλα τα ταμπού και οι εκπρόσωποι του πελάτη κοιτάχτηκαν μεταξύ τους με ερωτηματικά φρίκης στο βλέμμα, σαν να έλεγαν «Ε, όχι και γιαγιά!»
Κι εκεί κατάλαβα ότι, μπορεί να είμαστε πολύ περήφανες για τα χρόνια και τις εμπειρίες μας, πολύ χρήσιμες για την πείρα μας και για το πώς αυτή συμπληρώνει τη νεανική ορμή, πολύ ευσυγκίνητες όταν τα εγγόνια μας μας γράφουν τα πρώτα τους γράμματα στο Messenger – αλλά, πρέπει να προσέχουμε τι λέμε. Γιατί όλα αυτά τα κάνει μια γυναίκα ώριμη, κατασταλαγμένη, ισορροπημένη, που σχεδιάζει και ονειρεύεται – ε, όχι όμως και γιαγιά!

**Το άρθρο αυτό δημοσιεύτηκε στο εξαιρετικά ενδιαφέρον και must-visit site www.therealwoman.gr της Λίνας Βασιλοπούλου, ενώ ο τίτλος «Γιά-για-τζερ» είναι εμπνευσμένος από τον τίτλο «The mamagers», του γνωστού και αγαπημένου site.*

**Η Εμμανουέλα Νικολαΐδου είναι δημοσιογράφος και συγγραφέας, με μεγάλη διαδρομή στον εκδοτικό και δημοσιογραφικό χώρο. Πέρασε από διευθυντικές θέσεις από όλα σχεδόν τα μεγάλα εκδοτικά συγκροτήματα. Είναι μητέρα μιας κόρης και γιαγιά δύο εγγονιών. Παραμένει ενεργή στην καριέρα της και το συγγραφικό της έργο.*

Project Lunchbox



*Ο **Παύλος Σφηκάκης**, σεφ και δημιουργός της Pepper & Sugar, προτείνει 5 εύκολες, γρήγορες, υγιεινές και, πάνω απ' όλα, λαχταριστές συνταγές για σνακ που θα ξετρελάνουν τα παιδιά.*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ

Let's Cooking

PHOTO: ΝΙΚΟΣ ΜΠΕΛΕΣΗΣ

Πανεύκολο κέικ με μήλο χωρίς ζάχαρη



Υλικά (για στρογγυλή φόρμα του κέικ):
200 γρ. ελαιόλαδο, 300 γρ. σιρόπι σφενδάμου, 1 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη, 2 βανίλιες, ξύσμα και χυμός από 1 πορτοκάλι, 3 μεσαίου μεγέθους αυγά, 360 γρ. αλεύρι, 2 γεμάτα κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ, 3 κόκκινα μήλα ή άλλα μήλα της αρεσκείας σας, 100 γρ. ξανθές σταφίδες, 80 γρ. καρύδια

Εκτέλεση: Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με το σύρμα το ελαιόλαδο, το σιρόπι σφενδάμου, την κανέλα και τη βανίλια. Έπειτα, ρίχνουμε το ξύσμα και τον χυμό από το πορτοκάλι. Προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά και μετά το αλεύρι, αφού το έχουμε ανακατέψει με το μπέικιν πάουντερ. Ξεφλουδίζουμε τα μήλα, τα κόβουμε σε μικρούς κύβους και τα προσθέτουμε στο μείγμα. Τέλος, βάζουμε τις σταφίδες και τα καρύδια. Στη συνέχεια, αλείφουμε τη φόρμα με λίγο ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο και μετά την αλευρώνουμε για να μην κολλήσει το κέικ μας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160º βαθμούς, στον αέρα, για 55-60 λεπτά. Βγάζουμε από τον φούρνο και ξεφορμάρουμε σε μια σχάρα για να κρυώσει καλά το κέικ.



TIPS

Μια πολύ εύκολη συνταγή για την οποία χρειάζεστε μόνο ένα μπολ και ένα σύρμα! Μπορείτε να την ετοιμάσετε από το προηγούμενο βράδυ ώστε το πρωί να την απολαύσετε ως πρωινό ή σνακ για το σχολείο. Λόγω του μήλου, το κέικ παραμένει αφράτο και δεν ξεραίνεται εύκολα. Δεν περιέχει βούτυρο και ζάχαρη, ώστε να είναι κατάλληλη για τα παιδιά. Μπορείτε να αντικαταστήσετε επίσης τα καρύδια και τις σταφίδες με ό,τι άλλο τους αρέσει, όπως αμύγδαλα, βερίκοκα ή τριμμένη καρύδα!



Λαχταριστές μπάρες πρωινού με ταχίνι και σοκολάτα

Υλικά για 10 μπάρες:
225 γρ. ταχίνι ολικής άλεσης, 100 γρ. μέλι, 100 γρ. λιωμένη κουβερτούρα με 55% κακάο, 175 γρ. νιφάδες βρώμης, 100 γρ. μείγμα ξηρών καρπών, 50 γρ. αποξηραμένα βερίκοκα

Εκτέλεση: Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το ταχίνι με το μέλι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τη λιωμένη κουβερτούρα και όλα τα στερεά υλικά και ανακατεύουμε καλά μέχρι το μείγμα να ομογενοποιηθεί. Στρώνουμε το μείγμα σε ένα ταψί μεσαίου μεγέθους, το σκεπάζουμε με μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για δύο ώρες. Ξεφορμάρουμε και κόβουμε σε ορθογώνιες μπάρες. Τυλίγουμε σε λαδόκολλα και διατηρούμε στο ψυγείο.

TIPS

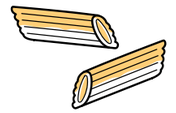
Μια πανεύκολη συνταγή στην οποία μπορείτε να «κρύψετε» ευρηματικά τη βρώμη και τους ξηρούς καρπούς! Η σοκολάτα και το μέλι θα ξεγελάσουν τα μικρά παιδιά, ενώ θα λάβουν όλα τα οφέλη και τις φυτικές ίνες που χρειάζονται! Από την άλλη, το ταχίνι προέρχεται από αλεσμένο σουσάμι και είναι πλούσιο σε φυτικές πρωτεΐνες και ωφέλιμα λιπαρά οξέα, όπως τα Ω3 και Ω6. Περιέχει βιταμίνες, μαγνήσιο, κάλιο, φώσφορο και σίδηρο!

Κρύα μακαρονοσαλάτα με γιαούρτι και βραστά αυγά



Υλικά για 4-6 μερίδες:
1 πακέτο mini πένες (500 γρ.), 20 τοματίνια κομμένα στη μέση, 1 αγγούρι κομμένο σε μικρά κυβάκια, 2 κολοκυθάκια κομμένα σε μικρά κυβάκια, 2 πολύχρωμες πιπεριές κομμένες σε μικρά κυβάκια, 4 αυγά, 1 κονσέρβα γλυκό καλαμπόκι, 200 γρ. γιαούρτι με 2% λιπαρά, 2 κουτ. σούπας απαλή μουστάρδα (προαιρετικά), ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση: Βράζουμε τις πένες σε άφθονο αλατισμένο νερό, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Όταν είναι έτοιμες, τις σουρώνουμε και τις κρατάμε στην άκρη. Συγχρόνως, βράζουμε τα αυγά σε νερό με λίγο αλάτι. Στη συνέχεια, σουρώνουμε το καλαμπόκι και το ξεπλένουμε πολύ καλά. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι με το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, τον χυμό και το ξύσμα από το λεμόνι. Ρίχνουμε τις πένες, το καλαμπόκι και τα ψιλοκομμένα λαχανικά. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Μπορούμε να προσθέσουμε επίσης μυρωδικά ή μπαχαρικά της αρεσκείας μας, όπως γλυκιά πάπρικα, θυμάρι ή ρίγανη. Σερβίρουμε τη σαλάτα μας κρύα μαζί με τα βραστά αυγά.



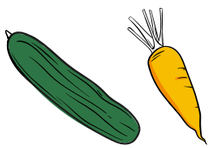
TIPS

Μια σαλάτα γεμάτη πρωτεΐνη για τα παιδιά που διατηρείται στο ψυγείο και είναι ιδανική για το σχολείο! Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε λίγες φέτες γαλοπούλα ή το αγαπημένο τους τριμμένο τυρί!

Πολύχρωμα wraps με κοτόπουλο, λαχανικά και τυρί κρέμα

Υλικά
4 τορτίγιες ή αραβικές πίτες ολικής άλεσης, 400 γρ. ψητό ή βραστό κοτόπουλο, 200 γρ. τυρί κρέμα, 1 αγγούρι, κομμένο σε λεπτές φέτες, 2 καρότα τριμμένα, χυμός από ½ λεμόνι, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

Εκτέλεση: Ανακατεύουμε το τυρί με λίγο ελαιόλαδο, τον χυμό από το λεμόνι, αλάτι, πιπέρι και λίγη τριμμένη ρίγανη. Αλείφουμε τις πιτούλες με το τυρί κρέμα και βάζουμε από πάνω το κοτόπουλο κομμένο σε κομματάκια. Μοιράζουμε το τριμμένο καρότο και το αγγούρι και τυλίγουμε πολύ καλά. Τέλος, τυλίγουμε τις πιτούλες σε μεμβράνη ή λαδόκολλα και διατηρούμε στο ψυγείο.



TIPS

Αποτελεί το πιο εύκολο και γρήγορο σνακ για το σχολείο! Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το αγαπημένο σας τυρί κρέμα και φυσικά το κοτόπουλο που περίσσεψε από την προηγούμενη ημέρα!



Πεντανόστιμα pancakes με βρώμη, χωρίς βούτυρο

Υλικά για 4 μερίδες:
250 γρ. νιφάδες βρώμης, 150 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης, 80 γρ. καστανή ζάχαρη, 2 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ, 2 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη, 1 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα, 2 βανίλιες, 6 μεσαίου μεγέθους αυγά, 400 γρ. στραγγιστό γιαούρτι με 2% λιπαρά

Εκτέλεση: Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα στερεά υλικά, δηλαδή τη βρώμη, το αλεύρι, τη ζάχαρη, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα, την κανέλα και τη βανίλια. Προσθέτουμε τα αυγά και το γιαούρτι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα. Ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι με λίγο ηλιέλαιο σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές. Το μείγμα μας αντιστοιχεί περίπου σε δέκα μεγάλα pancakes. Σερβίρουμε με τα αγαπημένα μας toppings, όπως μέλι, μαρμελάδα ή πραλίνα σοκολάτας.



TIPS

Αν στοχεύετε σε ένα πιο γλυκό αποτέλεσμα, μπορείτε να προσθέσετε μια κουταλιά μέλι στο μείγμα ή ακόμα και τριμμένη καρύδα, σταγόνες σοκολάτας, σταφίδες ή ξηρούς καρπούς. Το ιδανικό σνακ για τη Δευτέρα που έχει περισσέψει από το κυριακάτικο πρωινό!

FYI

Ο Παύλος Σφηκάκης εξειδικεύεται στο private cooking και τη διοργάνωση εκδηλώσεων και μαζί με την έμπειρη ομάδα του μπορεί να έρθει στον χώρο σας και να σας ετοιμάσει το μενού των ονείρων σας.

WWW.PEPPERSUGAR.GR

Pepper & Sugar @peppersugargr

ΣΚΥΛΟΙ – ΔΗΓΟΙ

Οι τετράποδοι «φύλακες άγγελοι» των ανθρώπων με αναπηρίες όρασης.



Συνάντησα για πρώτη φορά στη ζωή μου την Αιμιλία, *Εκπαιδεύτρια Κινητικότητας και Προσανατολισμού με Σκύλο-Οδηγό ατόμων με Οπτική Αναπηρία, στο πλατό του Alpha πριν από λίγες ημέρες και όσο παρακολουθούσα τη συνέντευξή της on air δεν μπορούσα να σταματήσω να κλαίω. Όχι επειδή ένιωσα μόνο μια βαθιά συγκίνηση αλλά κυρίως επειδή η ψυχή μου γέμισε με ελπίδα. Μια ομάδα ανθρώπων φροντίζει ώστε παιδιά και ενήλικες που γεννιούνται με σοβαρά προβλήματα όρασης να έχουν ίσα δικαιώματα στη ζωή και την καθημερινότητα. Πόσο σπουδαίο είναι αυτό; Αναρωτήθηκα αμέσως τι γνωρίζω για τους σκύλους-οδηγούς και συνειδητοποίησα πως ήταν επιτακτική η ανάγκη για ένα αναλυτικό άρθρο στο BOOM. Εσείς άραγε γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε αν συναντήσετε στον δρόμο έναν σκύλο-οδηγό;*

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Τι σημαίνει ακριβώς «σκύλος-οδηγός»; Ξενάγησέ μας στον κόσμο τους;
Οι σκύλοι-οδηγοί τυφλών είναι οι ειδικά εκπαιδευμένοι σκύλοι που μπορούν να καθοδηγούν με ασφάλεια και σιγουριά τον άνθρωπό τους, δηλαδή έναν άνθρωπο με οπτική αναπηρία. Οι σκύλοι-οδηγοί είναι σε θέση, πάντοτε σε απόλυτη συνεργασία με τον χειριστή/τριά τους, να αποφεύγουν όσα εμπόδια βρεθούν στον δρόμο τους και να φτάνουν με επιτυχία στον προορισμό που έχουν επιλέξει.

Πώς επιλέγεται ένας σκύλος για να γίνει οδηγός και από τι εκπαίδευση περνάει;
Η όλη διαδικασία της εκπαίδευσης ακολουθεί τα κριτήρια που έχει προ πολλού θεσπίσει η Διεθνής Ομοσπονδία Σκύλων-Οδηγών (IGDF). Εν συντομία, αυτό που κάνουμε είναι να επιλέγουμε, μετά από ενδελεχείς αξιολογήσεις, ανάμεσα σε συγκεκριμένες φυλές σκύλων (labrador και golden retriever καθώς και γερμανικούς ποιμενικούς), τα κουτάβια εκείνα που συγκεντρώνουν κατά το δυνατό όλα τα χαρακτηριστικά που θα χρειαστούν μετέπειτα στην ενήλικη ζωή τους. Δυναμισμό, αποφασιστικότητα, εφευρετικότητα, επιμονή, αντοχή και κοινωνικό χαρακτήρα με θέληση να αλληλεπιδρούν έντονα με τους ανθρώπους.

Στη συνέχεια, τα κουτάβια περνούν στα χέρια των ανάδοχων εθελοντών, οι οποίοι αναλαμβάνουν το σημαντικό έργο της κοινωνικοποίησής τους και της γνωριμίας τους τελικά με τον έξω κόσμο, τους άλλους ανθρώπους και τα ζώα. Οι ανάδοχοι με την πλήρη υποστήριξη των εκπαιδευτών του κέντρου μας, Σκύλοι-Οδηγοί Ελλάδας, μαθαίνουν στα κουτάβια μας τους κανόνες της βασικής υπακοής και τα μεγαλώνουν μέχρι περίπου την ηλικία των 12-15 μηνών. Μετέπειτα, οι ενήλικοι, πλέον, σκύλοι συνεχίζουν την εκπαίδευσή τους μαθαίνοντας τις τεχνικές καθοδήγησης ενός ατόμου με οπτική αναπηρία, φορώντας το ειδικό γιλέκο εργασίας με τη χαρακτηριστική μεταλλική λαβή από τους εκπαιδευτές του κέντρου.

Στη συνέχεια, πώς θα βρουν τον «άνθρωπό τους»;
Αυτό το στάδιο είναι αρκετά όμορφο αλλά και πολύ ενδιαφέρον. Παρά το γεγονός πως υπάρχει μια λίστα ανθρώπων που περιμένουν να αποκτήσουν τον δικό τους σκύλο-οδηγό (τις περισσότερες φορές μάλιστα η αναμονή μπορεί να διαρκέσει ακόμα και πέντε χρόνια), η επιλογή των ομάδων δεν γίνεται με χρονολογική σειρά. Γνωρίζοντας εκ των προτέρων οι εκπαιδευτές τόσο τους ανθρώπους, όσο και τους σκύλους που είναι έτοιμοι για παράδοση, συνταιριάζουν τους χαρακτήρες, το πόσο γρήγορα κινούνται εκ του φυσικού τους, πόσες διαδρομές θέλουν και αντέχουν να κάνουν, τον τρόπο ζωής τους, πολλές φορές και το χρώμα του σκύλου (στις περιπτώσεις που υπάρχει εναπομείνασα όραση) και έτσι γίνεται «το ταίριασμα», όπως το λέμε εμείς.

Συνήθως κλείνουμε ένα ραντεβού με τον υποψήφιο χειριστή και τον σκύλο με τον οποίο θεωρούμε πως ταιριάζει και ελέγχουμε ακόμα και τις αντιδράσεις εκατέρωθεν. Οι πρώτες αυτές στιγμές είναι πάντοτε αρκετά συναισθηματικές...

Πώς είναι μια μέρα με έναν σκύλο-βοηθό για έναν άνθρωπο που δεν βλέπει;
Ο σκύλος-οδηγός βρίσκεται όλο το 24ωρο με τον χειριστή του. Οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν αυτήν τη στιγμή στη χώρα μας έναν τέτοιο σκύλο εργάζονται, είτε σε κάποια υπηρεσία είτε είναι δάσκαλοι σε σχολεία, τηλεφωνητές, δικηγόροι, ψυχολόγοι, φυσιοθεραπευτές, αθλητές, ελεύθεροι επαγγελματίες κλπ. και έχουν συνέχεια και παντού μαζί τους τον σκύλο τους, αφού αυτός είναι η προέκταση του εαυτού τους. Πηγαίνουν μαζί στη δουλειά τους χρησιμοποιώντας τα ΜΜΜ, στη συνέχεια βρίσκονται μαζί στον χώρο εργασίας τους, ώσπου να επιστρέψουν στο σπίτι και να πάνε στις υπόλοιπες δραστηριότητές τους.

Ένας σκύλος-οδηγός θα περάσει όλη τη ζωή του δίπλα στον ίδιο άνθρωπο;
Κατά κανόνα ναι. Οι σκύλοι-οδηγοί εργάζονται περίπου ως τα 8-10 χρόνια τους και κυρίως όσο η υγεία τους το επιτρέπει σε ικανοποιητικό βαθμό, δηλαδή μπορεί και περισσότερο. Στη συνέχεια, σταματούν να φορούν το γιλέκο - και άρα να οδηγούν - και παραμένουν στον χειριστή τους ως κατοικίδια. Το κέντρο μας διασφαλίζει ώστε οι σκύλοι-οδηγοί να απολαμβάνουν την τρίτη ηλικία τους και να βρίσκονται σε περιβάλλοντα στα οποία υπάρχει φροντίδα και αγάπη. Σε πολλές περιπτώσεις οι «συνταξιοδοτημένοι» σκύλοι-οδηγοί επιστρέφουν στις ανάδοχες οικογένειες που τους μεγάλωσαν ως κουτάβια.

Τι πρέπει να γνωρίζω αν συναντήσω έναν χειριστή μαζί με τον σκύλο-οδηγό στον δρόμο;
• Απόφυγε να συναντηθείς ευθέως μαζί τους, αν περπατάς παρέα με το κατοικίδιό σου.
• Δώσε τους αρκετό χώρο διευκολύνοντας την πρόσβαση.
• Προσπάθησε να αδιαφορήσεις πλήρως, ώστε να μην αποσπάσεις καθόλου την προσοχή του σκύλου.
• Αν πιστεύεις ότι χρειάζονται βοήθεια, ρώτησε ευγενικά πώς μπορείς να συνεισφέρεις και μη νιώσεις άσχημα αν σου αρνηθούν, καθώς αυτό σημαίνει πως τα καταφέρνουν.
• Φρόντιζε να είναι καθαρά τα πεζοδρόμια από εμπόδια ή σκουπίδια στη γειτονιά σου, ακόμα κι αν ποτέ σου δεν είδες να περνάει έξω από το σπίτι σου κάποιος τυφλός με σκύλο.
• Ενημέρωσε την αρμόδια δημοτική αρχή της περιοχής σου, ώστε να φροντίσει για το κλάδεμα των δέντρων και τη συλλογή των απορριμμάτων.
• Πάρκαρε σωστά σε όλες τις περιπτώσεις, ακόμα κι αν είναι για μια σύντομη στάση, αφήνοντας ελεύθερες τις ράμπες των αναπήρων και προσβάσιμα τα πεζοδρόμια.

Αισθάνομαι πως αυτά τα σκυλιά φέρουν ένα μεγάλο φορτίο ευθύνης. Πώς αισθάνονται άραγε τα ίδια;
Οι φυλές που επιλέγονται να γίνουν σκύλοι-οδηγοί έχουν μέσα τους εκείνα τα γενετικά χαρακτηριστικά τα οποία τους κάνουν να επιθυμούν την αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους. Είναι retrievers, δηλαδή στη γλώσσα μας «φέρνουν πίσω» ό,τι τους ζητηθεί. Στην προκειμένη περίπτωση δεν φέρνουν κάτι, βοηθάνε, όμως, τον άνθρωπο να πορευτεί ανεμπόδιστα, συνεργάζονται και συμπορεύονται. Άρα, εικάζουμε ότι μέσα τους αισθάνονται εκπλήρωση αυτού του στόχου τους. Επιπροσθέτως, η εκπαίδευσή τους βασίζεται ολόκληρη κυρίως στη θετική επιβράβευση, επομένως οτιδήποτε επιθυμητό για εμάς είναι επιβράβευση και για εκείνα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι σκύλοι-οδηγοί να αισθάνονται ικανοποίηση και χαρά όταν πρόκειται να φορέσουν το γιλέκο τους και να βγουν έξω, αφού για εκείνους όλο αυτό είναι μια θετική διαδικασία. Ας μην παραλείπουμε, όμως, και το γεγονός πως βρίσκονται σχεδόν όλο το 24ωρο μαζί με τον άνθρωπό τους, κάτι που από μόνο του ενεργοποιεί θετικά συναισθήματα σε έναν σκύλο. Σκεφτείτε το δικό σας κατοικίδιο την ώρα που το αφήνετε για να πάτε στις δουλειές σας και την ώρα που επιστρέφετε. Ένας σκύλος-οδηγός σπάνια μένει μόνος του στο σπίτι. Όλη η μέρα του είναι γεμάτη από βόλτες και διαδρομές.

Πώς μπορεί ένας άνθρωπος που δεν βλέπει να αποκτήσει τον δικό του σκύλο-οδηγό;
Αρκεί να έρθει σε επικοινωνία με το κέντρο μας, είτε μέσω διαδικτύου στο email: info@greekguidedogs.com είτε στα τηλέφωνα 210-5200140 και 6932414189. Ακόμα μπορεί να μας βρει στο facebook: Σκύλοι-Οδηγοί Ελλάδας - Greek Guide Dogs και στην ιστοσελίδα της σχολής www.greekguidedogs.gr.

Περίγραψέ μας με 3 λέξεις έναν σκύλο-οδηγό:
Αγάπη – Ανεξαρτησία – Εμπιστοσύνη.

I ♥ DOG

Οι σκύλοι-οδηγοί βάσει του νόμου 3868 / ΦΕΚ Α129 / 3-8-2010 μπορούν να βρίσκονται σε όλους τους δημόσιους αλλά και ιδιωτικούς χώρους καθώς και χώρους υγειονομικού ενδιαφέροντος χωρίς κανέναν απολύτως περιορισμό.

Η Αιμιλία Κλεφτόγιαννη είναι Εκπαιδεύτρια Κινητικότητας και Προσανατολισμού με Σκύλο Οδηγό ατόμων με Οπτική Αναπηρία, Φιλόλογος Ειδικής Αγωγής και μαμά του 8χρονου Θεοδόση και του 22 μηνών Θοδωρή.



WWW.BOOMMAG.GR boommag.gr @boommag

THE TWIN FACTOR

Ο απόλυτος οδηγός επιβίωσης από την «twin guru» Εύη Σταθάτου



Περιμένετε δίδυμα; Τρία πράγματα θα χρειαστείτε: αρχικά μια βαθιά ανάσα, λίγο χρόνο για να το συνειδητοποιήσετε και το βιβλίο «Ο ξεχωριστός κόσμος των διδύμων» της Εύης Σταθάτου, για να είστε μάχιμοι και οργανωμένοι. Πόσο απαιτητική είναι η δίδυμη κύηση; Πώς θα περάσει ο πρώτος καιρός με δύο μωρά στο σπίτι; Πώς μεγαλώνουμε δύο διαφορετικές προσωπικότητες και πώς βρίσκουμε χρόνο για το καθένα ξεχωριστά; Όλα γίνονται από τους διδυμογονείς, αρκεί πάντα να θυμούνται πως δεν μεγαλώνουν «τα δίδυμα», αλλά δύο απολύτως ξεχωριστά παιδιά, με διαφορετικά χαρισματικές προσωπικότητες.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Εύη, λένε ότι η δίδυμη κύηση είναι πιο απαιτητική από την απλή. Ποιες δικές σου συμβουλές θα έδινες στις εγκυμονούσες;
Ισχύει κατά κανόνα ότι η δίδυμη κύηση θέλει μεγαλύτερη προσοχή από την απλή, γι' αυτό και οι γιατροί την κατατάσσουν στις εγκυμοσύνες υψηλού κινδύνου. Ωστόσο, πιστεύω ότι το γεγονός αυτό καμιά φορά τρομάζει και αγχώνει τους γονείς παραπάνω από όσο πρέπει. Η γνώμη μου είναι ότι, με προσοχή και συστηματικό έλεγχο, μπορεί να αποφευχθεί οποιαδήποτε δυσκολία. Καλό είναι επίσης οι γυναίκες που περιμένουν δίδυμα να είναι προετοιμασμένες ότι θα βαρύνουν και θα κουραστούν πιο γρήγορα, και πιθανότατα να φέρουν και τα μωράκια τους στον κόσμο λίγο νωρίτερα από το αναμενόμενο.

Ποιες είναι άραγε οι μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι διδυμομαμάδες τον πρώτο καιρό μετά την άφιξη των μωρών στο σπίτι;
Ο πρώτος καιρός με το μωρό στο σπίτι είναι μια πρωτόγνωρη και συχνά αγχωτική κατάσταση για όλες τις μαμάδες. Όμως οι διδυμομαμάδες έχουν πράγματι κάποια άγχη παραπάνω! Αρχικά χρειάζεσαι χέρια και βοήθεια! Είτε είναι ο μπαμπάς, η γιαγιά, μια γυναίκα που είναι στο σπίτι, κάθε βοήθεια είναι ευπρόσδεκτη και πολύ σημαντική. Ναι, πολλές φορές εμείς οι μαμάδες έχουμε την τάση να θέλουμε να τα κάνουμε όλα μόνες μας, για να αποδείξουμε στον εαυτό μας και στους άλλους ότι είμαστε υπερήρωες, αλλά ειλικρινά δεν χρειάζεται! Να σας πω και από προσωπική εμπειρία ότι, αν τα μωρά είναι πανομοιότυπα, υπάρχει και η δυσκολία του να ξεχωρίσεις ποιο μωρό τάισες, ποιο έκανες μπάνιο κτλ. Σε αυτό το κομμάτι απαιτούνται πολλή οργάνωση και σημειώσεις!

Είναι εφικτό το σωστό μεγάλωμα δύο εντελώς διαφορετικών παιδιών ή είναι μια αυταπάτη που καλό θα ήταν να την αποδεχτούμε και να προχωρήσουμε γνωρίζοντας πως τα δίδυμα θα ζουν πάντα σε ένα περιβάλλον σύγκρισης;
Η σύγκριση δυστυχώς πάντα θα υπάρχει, αν όχι από εμάς, από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Όμως, αν τα ίδια τα δίδυμα παιδιά μάθουν από μικρά να μην επηρεάζονται από αυτές τις συνεχείς συγκρίσεις και να πορεύονται στη ζωή με βάση τα δικά τους «θέλω» και τη δική τους ατομική προσωπικότητα, θα είναι κατά τη γνώμη μου ευτυχισμένα παιδιά.

Ποια λάθη κάνουν πιο συχνά οι γονείς των διδύμων;
Λάθη κάνουμε πολλά και καθημερινά, άθελά μας πάντα. Η σύγκριση είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά λάθη που κάνουν όλοι με τα δίδυμα. Συγκρίνουν το καθετί, από το ύψος και το βάρος τους μέχρι τους βαθμούς του σχολείου και τις δεξιότητές τους! Και πραγματικά, αυτό δεν τελειώνει ποτέ! Και να μην ξεχάσω το πλέον συνηθισμένο, που ακούω πολύ συχνά, να αποκαλούμε τα παιδιά «τα δίδυμα» και όχι με τα ονόματά τους!

Σχολείο και δίδυμα: Ίδιο σχολείο, διαφορετική τάξη; Διαφορετικό σχολείο; Ίδια τάξη; Ποια είναι η άποψή σου;
Μεγάλο κεφάλαιο που, δικαίως κατά τη γνώμη μου, απασχολεί κάποια στιγμή τους περισσότερους γονείς διδύμων. Δεν είναι άσπρο ή μαύρο, πιστεύω. Πρέπει να ζυγίσουν οι γονείς όλες τις παραμέτρους που επηρεάζουν αυτή την απόφαση. Το διαφορετικό σχολείο είναι πρακτικά πολύ δύσκολο, θεωρώ. Το διαφορετικό τμήμα όμως μπορεί να βοηθήσει πράγματι τα παιδιά, υπό προϋποθέσεις, να αναπτύξουν τις διαφορετικές προσωπικότητες που έχουν.

Δίδυμα και ταλέντα: Πώς διακρίνω το ταλέντο του κάθε παιδιού και πώς οργανώνω τις εξωσχολικές δραστηριότητες;
Το να διακρίνεις τις δεξιότητες και τα ιδιαίτερα ταλέντα του κάθε παιδιού είναι μια συνεχής διαδικασία, που ξεκινάει από πολύ νωρίς και εξελίσσεται σταδιακά. Πρέπει πρώτα να έχεις αποφασίσει ότι θα κάνεις ό,τι μπορείς για να μεγαλώσεις σωστά δύο παιδιά με ξεχωριστές προσωπικότητες, για να μπορέσεις στην πράξη να το υποστηρίξεις, όσο δύσκολη και αν κάνει μια τέτοια απόφαση την καθημερινότητά σου, όπως για παράδειγμα η επιλογή διαφορετικών εξωσχολικών δραστηριοτήτων ανάλογα με τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντα του κάθε παιδιού.

Οι γονείς των διδύμων είναι πιο... «κουρασμένοι» γονείς;
Ω ναι, σίγουρα, απλώς δεν το αντιλαμβανόμαστε τον πρώτο καιρό. Λειτουργούμε στον αυτόματο και η αλήθεια είναι ότι δεν ξέρουμε τη διαφορά του να μεγαλώνεις ένα παιδί. Αν κάνεις παιδί μετά τα δίδυμα, όπως εγώ, καταλαβαίνεις την κούραση που είχες τραβήξει πριν!

Ισχύει ότι τα δίδυμα έχουν ένα ιδιαίτερο, σχεδόν υπερφυσικό δέσιμο μεταξύ τους;
Ναι, κρίνοντας από τα δικά μου παιδιά αλλά και από δίδυμα του κοντινού περιβάλλοντός μου, υπάρχει μια σχέση πιο ιδιαίτερη από αυτή των άλλων αδελφών, κυρίως στα μονοζυγωτικά δίδυμα. Φτάνει να σου πω ότι τα παιδιά μου πολλές φορές συμπληρώνουν το ένα τη φράση του άλλου, σαν να σκέφτονται το ίδιο πράγμα την ίδια ακριβώς στιγμή! Τρομακτικό λίγο, ε;

Ποιο μήνυμα θες να στείλεις στις μαμάδες που περιμένουν τώρα δίδυμα;
Να είναι προετοιμασμένες ότι η ζωή τους θα αλλάξει με τον ερχομό των μωρών και ότι τελικά, όσο και να διαβάσουμε, ενημερωθούμε, οργανωθούμε, δεν είμαστε ποτέ 100% έτοιμες για αυτή την αλλαγή. Να μην είναι αυστηρές με τον εαυτό τους αλλά και να προσπαθούν να απολαμβάνουν τις μικρές στιγμές, γιατί ειλικρινά, όταν περάσουν, δεν θα μείνουν η κούραση και τα ξενύχτια, μα μια γλυκιά ανάμνηση από δύο μικρά πλασματάκια που μέρα με τη μέρα μεγαλώνουν, κάνουν καινούρια πράγματα και σε μαγεύουν με την ύπαρξή τους!

Πες μας τους 3 βασικούς κανόνες ανατροφής των διδύμων:
- *Δεν είναι «τα δίδυμα», είναι δύο διαφορετικά παιδιά που έτυχε να γεννηθούν ταυτόχρονα.*
- *Μεγαλώνουμε στην πράξη δύο ξεχωριστά παιδιά που έχουν έναν ιδιαίτερο δεσμό.*
- *Μπαίνουμε στον μοναδικό τους κόσμο και απολαμβάνουμε με ευγνωμοσύνη κάθε στιγμή που είναι στη ζωή μας!*

> Η Εύη Σταθάτου είναι μαμά τριών αγοριών, των δίδυμων Πάνου και Ιωσήφ, και του μικρού Άρη, που ήρθε στη ζωή τους λίγο αργότερα για να ολοκληρώσει την οικογενειακή τους ευτυχία. Αγαπάμε να διαβάζουμε όσα γράφει στο mytwins.gr, να βλέπουμε τα βίντεο που ανεβάζει στο YouTube channel της και, φυσικά, δεν νοείται διδυμογονέας χωρίς το βιβλίο της «Ο ξεχωριστός κόσμος των διδύμων», που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Διόπτρα.

@evistathatou

MOM power

Τελικά τι είναι πιο δύσκολο: Να γίνεσαι μαμά μετά τα 40 ή να μεγαλώνεις δύο εφήβους μετά τα 50;

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΗ ΑΒΡΑΜΕΑ

Έγινε μαμά όταν έμπαινε στην τέταρτη δεκαετία της ζωής της, τότε που ακόμα το θέμα «εγκυμοσύνη μετά τα 40» ήταν ταμπού. Σήμερα πλέον, μεγαλώνει δύο εφήβους και δηλώνει μονίμως σε stand by mode.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Ήταν συνειδητή η απόφαση να γίνεις μαμά μετά τα 40;
Δε νομίζω. Είχα ήδη στο ενεργητικό μου έναν γάμο μεγάλης διάρκειας χωρίς παιδιά (ευτυχώς!), επομένως έπρεπε να κλείσει όλος ο κύκλος... Χωρισμός, θρήνος, νέα αρχή. Και κάπως έτσι πέρασαν τα χρόνια!

Τι ήταν αυτό που σε άγχωνε και τι ήταν αυτό που σε ηρεμούσε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;
Με άγχωνε η ισορροπία μεταξύ δουλειάς και νέων υποχρεώσεων, αλλά -όπως πάντα- με ηρεμούσε η λογική μου και ο σύντροφός μου!

Πες μας 3 λόγους για τους οποίους είναι ωραίο να γίνεσαι μαμά μετά τα 40.
• Έχεις ήδη μάθει να δίνεις αγάπη.
• Έχεις ήδη βιώσει αρκετά πράγματα -είσαι «χορτάτος» που λέμε- και δεν έχεις απωθημένα!
• (Μάλλον) ξέρεις τι θέλεις και τι δεν θέλεις.

Ποια ήταν η πιο απαιτητική περίοδος ως προς το μεγάλωμα των παιδιών;
Όλες ανεξαιρέτως! Απλώς, η κάθε περίοδος απαιτεί διαφορετικά skills. Στην αρχή χάνεις τον ύπνο σου, μετά την υπομονή σου και στο τέλος φεύγουν! Με μια δεύτερη σκέψη, θα έλεγα πως η περίοδος που ζούμε τώρα είναι πιο απαιτητική, γιατί έχω περισσότερη αγωνία. Αισθάνομαι πως θέλω να είμαι μονίμως stand by, για να μη χάσω κάποιο «επεισόδιο» από τις ζωές τους. Αντίθετα, όταν ήταν πιο μικρά, ήμουν πολύ cool και ψύχραιμη μαμά -σε σύγκριση πάντα με άλλους γονείς- σε θέματα όπως, για παράδειγμα, η αντιμετώπιση πιθανών κινδύνων ή ατυχημάτων.

«Έπιασες» ποτέ τον εαυτό σου να συγκρίνεται με νεότερες σε ηλικία μαμάδες; Πού νιώθεις πως υπερέχουν;
Πάντα υπερέχουν στην ξεκούραση οι 25άρες μαμάδες!

Σήμερα, σχεδόν 10 χρόνια μετά, πώς είναι να μεγαλώνεις στην ηλικία των 50 παιδιά στην εφηβεία;
Εκείνα στην εφηβεία κι εγώ στην κλιμακτήριο: Ένα πραγματικό πάρτι ορμονών! Η αλήθεια είναι πως πρόκειται για μια πάρα πολύ ενδιαφέρουσα περίοδο, ειδικά εάν έχεις δουλέψει με τον εαυτό σου και μπορείς να ανασύρεις μνήμες από το πώς ήσουν κι εσύ ο ίδιος στην εφηβεία σου. Θεωρώ πως οι ανησυχίες που έχουμε όλοι σε εκείνη τη φάση της ζωής μας είναι κοινές, απλώς αλλάζουν οι συνθήκες και οι διέξοδοι. Αυτά που απασχολούν έναν έφηβο πάνω κάτω είναι τα ίδια: Να είναι αποδεκτός, να ανακαλύψει ποιος είναι, να αμφισβητεί τα πάντα, να βρει απαντήσεις στις ψυχικές του αγωνίες. Όλα αυτά τα αντιλαμβάνομαι και τα συμμερίζομαι. Γι' αυτό και θέλω να κρατάω μονίμως με τα παιδιά μου ανοιχτές τις γέφυρες επικοινωνίας, κι ας είμαι εγώ εκείνη που θα κάνει πάντα ένα βήμα πίσω. Έτσι κι αλλιώς, με το που γίνεσαι γονιός ο εγωισμός σου υποχωρεί, γιατί παύεις να είσαι το Νο1. Είμαι σε μια ηλικία που η σοφία της ζωής μού έχει δώσει τα εφόδια και μπορώ να κάνω υπομονή όταν τα συναισθήματα των παιδιών ανεβοκατεβαίνουν σαν ασανσέρ, να περιμένω έξω από την κλειστή πόρτα του δωματίου τους μέχρι να την ανοίξουν, να αξιολογώ πότε τα νεύρα τους είναι πραγματικά και πότε όχι. Οκ, δεν τα καταφέρνω πάντα, αλλά είμαι σε διαρκή εγρήγορση!

Ποιος είναι ο ρόλος του μπαμπά σε όλο αυτό;
Είναι το ψυχολογικό back up του σπιτιού! Πάντα λειτουργεί κατευναστικά, μας θυμίζει πως «φάση είναι, θα περάσει» κι έχει δίκιο, γιατί έτσι είναι!

Τι είναι αυτό που σε αγχώνει σε σχέση με το μεγάλωμα και το μέλλον των παιδιών;
Όλα! Ειδικά το γεγονός ότι δεν μπορείς να προβλέψεις ποτέ τίποτα, γιατί είναι αυτόνομες και ανεξάρτητες προσωπικότητες από πολύ νωρίς.

Τι είναι αυτό που δεν χορταίνεις από τη διαδικασία του μεγαλώματος των παιδιών σου;
Τη συνεχή εναλλαγή αγάπης – τρυφερότητας –τσαντίλας και πάμε πάλι απ' την αρχή!

Αν έχεις μάθει τρία πράγματα από τα παιδιά σου, ποια είναι αυτά;
Μου έχουν μάθει πάρα πολλά, αλλά, αν πρέπει να απομονώσω τρία, σίγουρα θα είναι τα εξής: εμπιστοσύνη, αγάπη και υπομονή!

Τι θα ήθελες να πεις στις γυναίκες που έχουν περάσει τα 40 κι ετοιμάζονται να γίνουν μαμάδες;
Δεν καταλαβαίνω γιατί γίνεται θέμα και πού είναι το πρόβλημα. Με βάση την εμπειρία μου, θα έλεγα πως τα 40 είναι η χρυσή δεκαετία της γυναίκας. Όχι μόνο επειδή έχει να δώσει, αλλά, κυρίως, επειδή είναι έτοιμη να δώσει. Τόσο η εγκυμοσύνη όσο και το μεγάλωμα των παιδιών είναι η πιο giving περίοδος της ζωής μας. Αυτό αρκεί!

PHOTO:ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΟΛΜΠΑΣΗΣ



Η Ανθή Αβραμέα είναι ιδρύτρια της εταιρείας Anthings Pr and Event Management και μαμά της Ιωάννας και του Πέτρου.

SPARKLING DAY

Ακόμα και με λιγότερους καλεσμένους, οι βαπτίσεις στη μετά Covid-19 εποχή μπορούν και πρέπει να είναι *sparkling*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Η βάπτιση, το πρώτο μυστήριο και σημαντικό event στη ζωή του παιδιού σας, αξίζει και πρέπει να γιορταστεί με κάθε επισημότητα, ανεξαρτήτως συνθηκών. Η Σοφία Φάκου, Event Manager και δημιουργός της εταιρείας **«Sparkling Day»**, μας δίνει χρήσιμες συμβουλές και ιδέες...



PHOTOS: ΣΤΕΛΙΟΣ ΤΣΙΚΑΣ

* Το θέμα και ο σχεδιασμός μίας βάπτισης είναι κάθε φορά συνάρτηση πολλών και διαφορετικών παραγόντων, όπως η εποχή, το location και φυσικά το venue. Για να γίνει, όμως, η βάπτιση του παιδιού σας μοναδική, εκτός από αυτά, πρέπει να λάβετε υπόψη και να αξιοποιήσετε ένα προσωπικό ή οικογενειακό στοιχείο που σας εκφράζει. Αν, για παράδειγμα, λατρεύετε τα pets και το παιδί σας μεγαλώνει με ένα σκυλάκι, τότε έχετε βρει το δικό σας θέμα!

* Κάθε concept, όσο απλό ή κλισέ κι αν φαίνεται αρχικά, μπορεί στη συνέχεια να απογειωθεί με πινελιές που συνάδουν με τις τάσεις της εποχής, όπως είναι αυτή την περίοδο τα γεωμετρικά patterns και τα γήινα χρώματα. Σε κάθε περίπτωση, για να έχετε ένα όμορφο αποτέλεσμα, η μαγική λέξη, που δεν πρέπει να φεύγει στιγμή από το μυαλό σας όταν σχεδιάζετε μία βάπτιση, είναι η αρμονία.

* Αφού τακτοποιήσετε τις πρακτικές λεπτομέρειες (ημερομηνία, τοποθεσία, θέμα και επαγγελματίες με τους οποίους θα συνεργαστείτε), κάντε μια διαδικτυακή περιήγηση για έμπνευση και δημιουργήστε ένα moodboard που ταιριάζει με τις προδιαγραφές σας.

* Οι μέχρι τώρα συνθήκες υπαγορεύουν μικρές εκδηλώσεις με λίγους και αγαπημένους και αυστηρή τήρηση των μέτρων προστασίας. Αυτό σημαίνει πως προσέχουμε τους εαυτούς μας και τους γύρω μας, χρησιμοποιούμε συσκευασμένα ατομικά κεράσματα, πολλά αντισηπτικά παντού και το πιο σημαντικό: ΔΕΝ το παίρνουμε προσωπικά και δεν θυμώνουμε, αν τυχόν κάποιος δεν μας καλέσει σε ένα τέτοιο event!

Tip:

Μην ξεχάσετε να στείλετε μπομπονιέρες ακόμα και σε εκείνους που δεν κατάφεραν να είναι παρόντες στη βάπτιση του παιδιού σας. Είναι μια ευγενική χειρονομία, που όλοι θα εκτιμήσουν!

Get some Sparkling inspiration!

Woodland: Τόσο η εκκλησία όσο και το σπίτι στο οποίο έγινε το μικρό πάρτι είναι περιστοιχισμένα από δέντρα και πράσινο! Το αξιοποιήσαμε στον μέγιστο βαθμό κι έτσι δημιουργήθηκε ένα chic rustic και γήινο αποτέλεσμα.









Little man: Ο Γιώργος είναι πράγματι ένας μικρός gentleman. Με βάση ένα all time classic θέμα, χρησιμοποιήσαμε το μαύρο και τη μέντα, δίνοντας μια πιο elegant και σύγχρονη πινελιά.











Email: sofia@sparklingday.gr
Τηλέφωνο: 6936848629

EVENT • PLANNING Sparkling Day

WWW.SPARKLINGDAY.GR
Sparkling Day @sparklingday_events



@mari_dela_vega

10

instagram posts μιας mommy to follow

Girl-boss δύο επιτυχημένων fashion brands, traveller, cat lover και περήφανη μαμά της Σιέννα. Κάνει #normalize στο #mombody αναρτώντας φωτογραφίες μετά τη γέννα και κατά τον θηλασμό, μας επιτρέπει να τη δούμε κουρασμένη, χαρούμενη, συγκινημένη, ερωτευμένη και μας μυεί στον άλλοτε μαγικό κι άλλοτε δύσκολο κόσμο της μητρότητας, ενώ δεν χάνει στιγμή το sexiness και το στιλ της. Ξεχωρίσαμε 10 posts από το account μιας δραστήριας και πολυδιάστατης μαμάς του 2020.

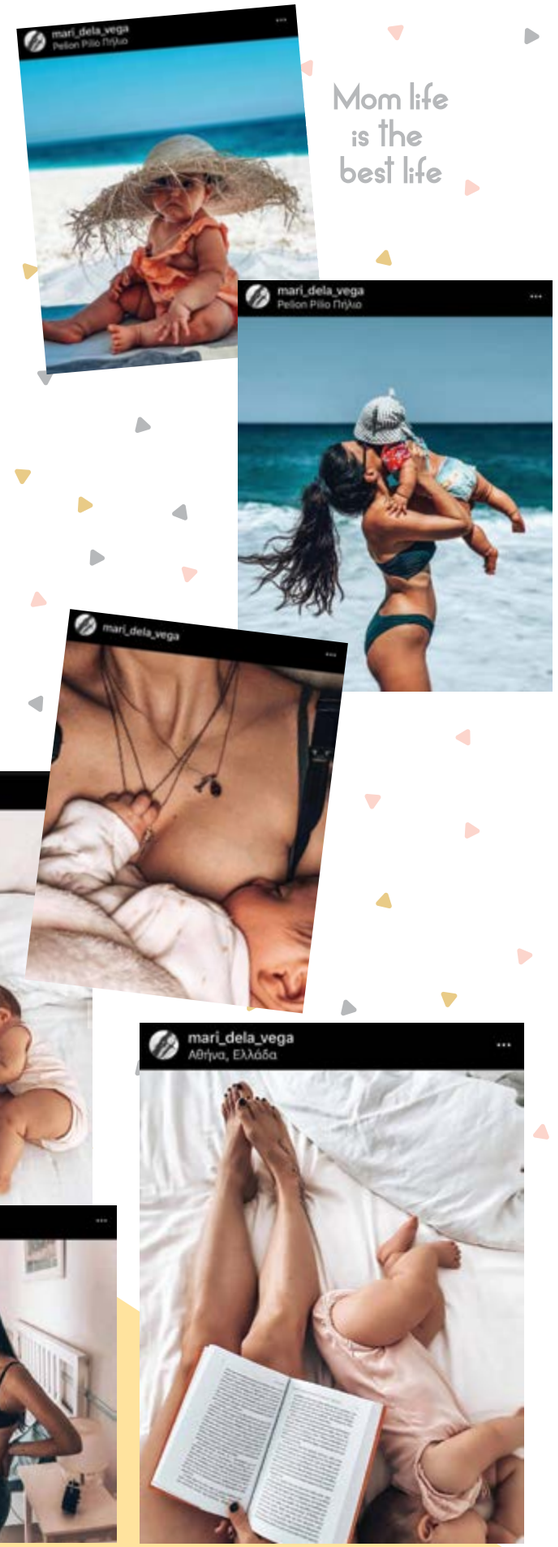
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ

Εκτός από τις φωτογραφίες, τα caption της Mari De La Vega ξεχωρίζουν πάντα για το χιούμορ και το μεστό νοήματος περιεχόμενο. Σε ένα από αυτά μίλησε για τον θηλασμό όπως τον βίωσε η ίδια:

«Η μεγαλύτερη πρόκληση για εμένα μετά τη γέννα είναι ο θηλασμός. Ως νέα μαμά, αγνοούσα πλήρως το πόσο δύσκολος και επίπονος μπορεί να είναι. Θυμάμαι –σχεδόν με τρόμο- τις πρώτες ημέρες που πήρα στο σπίτι τη 2,5 κιλών κόρη μου και προσπάθησα να την ταΐσω. Ένιωθα τόσο μπερδεμένη και αβοήθητη. Ο θηλασμός ήταν γεμάτος αναπάντητα ερωτήματα: Έχω αρκετό γάλα; Είναι το γάλα μου αρκετά καλό; Την κρατάω σωστά; Γιατί δεν παίρνει βάρος; Πώς ξέρω ότι πίνει αρκετό γάλα; Γιατί όλοι αμφισβητούν την προσπάθειά μου και με πιέζουν να δώσω ξένο γάλα; Πότε όλο αυτό θα γίνει ευκολότερο; Γιατί έπαθα μαστίτιδα;

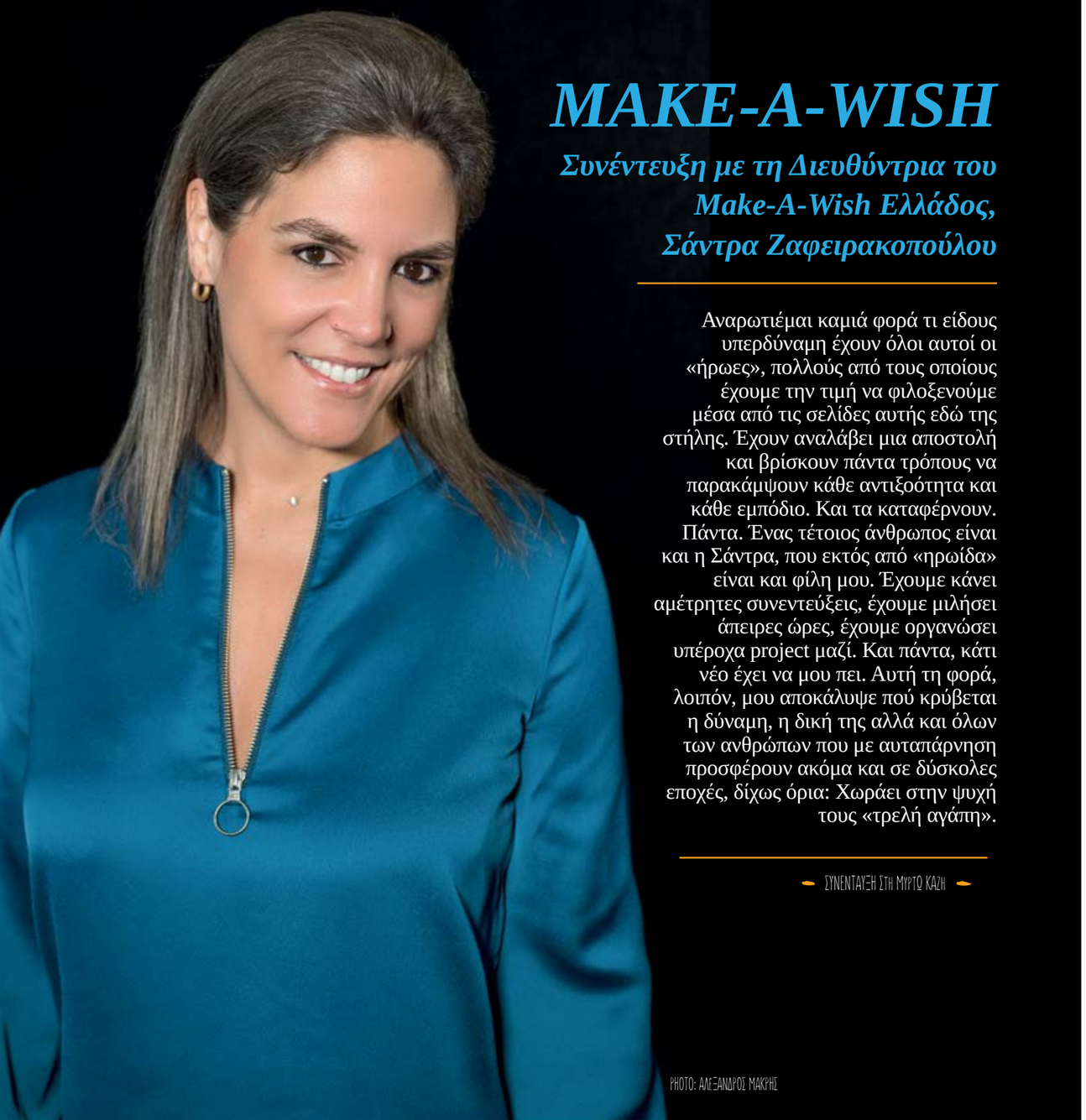
Αρχικά ο αποκλειστικός θηλασμός για μένα έμοιαζε τόσο δύσκολος και επίπονος, περισσότερο κι από τον ίδιο τον τοκετό. Χρειάστηκε πολλή υπομονή, αφοσίωση στην προσπάθειά μου, υποστήριξη από το σύντροφο μου... Δυσφορία, ματωμένες θηλές, πόνος, έλλειψη ύπνου, μαραθώνιοι θηλασμοί στη μέση της νύχτας, σωστή διατροφή, εμπιστοσύνη στο σώμα μου και τελικά και η βοήθεια μιας εξειδικευμένης συμβούλου θηλασμού, ώσπου κάποια στιγμή και χωρίς να το καταλάβω, τα είχα καταφέρει.

Στο τέλος, όλα όσα μου έλεγαν άλλες μαμάδες που θήλαζαν, όταν τις ρωτούσα απεγνωσμένα για τη δική τους εμπειρία, αποδείχθηκαν αληθή: κάποια στιγμή γίνεται όντως ευκολότερο κι έπειτα... εξελίσσεται στην πιο όμορφη και πολύτιμη εμπειρία. ***Σε ευχαριστώ, σώμα μου. Είμαι τόσο περήφανη για εσένα».***



BOOM heroes

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΟΙ
ΚΑΙ Η ΣΤΗΛΗ ΑΥΤΗ
ΤΟΥΣ ΑΝΗΚΕΙ.



MAKE-A-WISH

Συνέντευξη με τη Διευθύντρια του Make-A-Wish Ελλάδος, Σάντρα Ζαφειρακοπούλου

Αναρωτιέμαι καμιά φορά τι είδους υπερδύναμη έχουν όλοι αυτοί οι «ήρωες», πολλούς από τους οποίους έχουμε την τιμή να φιλοξενούμε μέσα από τις σελίδες αυτής εδώ της στήλης. Έχουν αναλάβει μια αποστολή και βρίσκουν πάντα τρόπους να παρακάμψουν κάθε αντιξοότητα και κάθε εμπόδιο. Και τα καταφέρνουν. Πάντα. Ένας τέτοιος άνθρωπος είναι και η Σάντρα, που εκτός από «ηρωίδα» είναι και φίλη μου. Έχουμε κάνει αμέτρητες συνεντεύξεις, έχουμε μιλήσει άπειρες ώρες, έχουμε οργανώσει υπέροχα project μαζί. Και πάντα, κάτι νέο έχει να μου πει. Αυτή τη φορά, λοιπόν, μου αποκάλυψε πού κρύβεται η δύναμη, η δική της αλλά και όλων των ανθρώπων που με αυταπάρνηση προσφέρουν ακόμα και σε δύσκολες εποχές, δίχως όρια: Χωράει στην ψυχή τους «τρελή αγάπη».

ΣΥΝΕΝΤΑΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

PHOTO: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ

Πιστεύεις στον Θεό, στα θαύματα, στην επιστήμη ή στη δύναμη των παιδιών;
Γνωρίζετε καλά την ομάδα μας αλλά και εμένα. Πιστεύω ότι το ίδιο καλά μας γνωρίζουν και οι αναγνώστες σας. Πιστεύω στον Θεό που κάνει θαύματα, πιστεύω στην Επιστήμη που κάνει Θαύματα, πιστεύω στη δύναμη των παιδιών που κάνει Θαύματα. Θαύματα γίνονται κάθε μέρα. Και για να γίνει ένα θαύμα χρειάζεται πίστη, δύναμη μα και γνώση. Ξέρετε πόσες φορές αντί να προσφέρουμε εμείς δύναμη στα πλάσματα αυτά, τα πιο τρωτά πλάσματα, τα παιδιά που ξαφνικά στερούνται τα «δεδομένα», μας δίνουν εκείνα; Μας αγκαλιάζουν και μας ψιθυρίζουν, με λόγια ή πράξεις, «θα τα καταφέρω... μην ανησυχείς».

Όλοι όσοι είστε στο Make-A-Wish έχετε έναν κοινό παρονομαστή, κρύβετε μια μαγεία μέσα σας. Πώς μπορεί κάποιος να μπει στην ομάδα ή να βοηθήσει τον οργανισμό ως εθελοντής;
Η μαγεία είναι όμορφη λέξη και παραπέμπει στα παραμύθια, όπου όλα επιτρέπονται και οι μεγαλύτερες θετικές ανατροπές εκπληρώνονται. Ελπίζουμε ότι αυτό που «παράγουμε» είναι μαγεία. Αλλά αυτό που κρύβουμε μέσα μας δεν θα το ονόμαζα μαγεία. Θα το ονόμαζα τρελή αγάπη. Τρελή όπως λέμε «δυνατή», τρελή όπως λέμε «πάνω από κάθε λογική», τρελή όπως «κόντρα σε κάθε σκληρή πρόγνωση». Όποιος θέλει να μπει στην ομάδα μας ως εθελοντής θα τον/την καλούσα αρχικά να αναρωτηθεί αν χωράει στην ψυχή του αυτή η τρελή αγάπη. Αν ναι, 2109637660 – 2310523978, volunteers@makeawish.gr.

Αν έπρεπε να ζητήσεις φέτος κάτι από τον Άγιο Βασίλη, τι θα ήταν αυτό;
Μα φυσικά ΠΡΕΠΕΙ να ζητήσω! Ο Άγιος Βασίλης «ζει» επειδή πιστεύουμε σ' εκείνον. Αν τον αφήσουμε χωρίς γράμματα ή... προσευχές... θα πάψει να υπάρχει και κανείς δεν το θέλει αυτό! Φέτος θα του ζητήσω ό,τι κάθε χρονιά: να μην στερούνται τα παιδιά την υγεία τους και μάλιστα με τόσο βάναυσο τρόπο.

Μπορείς να μου βάλεις το Make-A-Wish σε 10 λέξεις;
«Ανιδιοτελής Αγάπη», «Έντιμος Οργανισμός». Σού 'σωσα και 6 λέξεις. Αν επιμένεις... «Λατρεία, Λατρεία, Λατρεία, Λατρεία, Λατρεία, Λατρεία»!

Πώς μπορώ να προσφέρω σήμερα στο Make-A-Wish;
Λέμε -παραφράζοντας τη γνωστή φράση- πως Where there is a Wish... there is a Way. Αρκεί κάποιος να θέλει και να πιστεύει στην αναγκαιότητα της ελπίδας. Μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.makeawish.gr και να κάνετε μία online δωρεά ή να αγοράσετε κάτι από το eshop μας. Μπορείτε να ευχηθείτε με ένα Αστέρι έναντι μίας δωρεάς €2, μπορείτε να στείλετε sms τη λέξη wish στο 19808 ή μπορείτε να κάνετε μία δωρεά και να την αφιερώσετε σε ένα παιδί. Αν, μάλιστα, είστε ή εκπροσωπείτε εταιρεία, είμαστε εδώ για να σχεδιάσουμε μαζί μία προσωποποιημένη ενέργεια, με σκοπό τη διάδοση του οράματός μας και τη λυτρωτική επίδραση του να εύχεσαι δυνατά.

Οι νεράιδες επιτρέπεται να έχουν δικές τους ευχές;
Οι ευχές των νεράιδων είναι οι ευχές των παιδιών που φροντίζουν. Όταν θυμούνται πού και πού πως έχουν και ανθρώπινη υπόσταση, τότε η ευχή τους είναι μία: να είναι δυνατές. Ξέρουν, βέβαια, πως η δύναμη μεγαλώνει όσο μεγαλώνουν και οι δυσκολίες, οπότε αυτό που μένει και τις κρατά ξάγρυπνες είναι να μαθαίνουν κάθε δυσκολία που υπάρχει στον κόσμο, ώστε να μεγαλώνουν τη δύναμή τους βοηθώντας. Και αυτό που λέω εδώ δεν είναι θεωρητικό. Θα κοιμόντουσαν πιο καλά οι νεράιδες αν ήξεραν ότι ΚΑΘΕ παιδί που διαγιγνώσκεται με μία απειλητική ασθένεια θα τους εμπιστευθεί το όνειρό του!

Αν ξαναζούσες τη ζωή σου από την αρχή, πάλι στο Make-A-Wish θα βρισκόσουν;
Ρητορική ερώτηση.

Και επειδή στους ανθρώπους αρέσουν οι αριθμοί, πες μας μερικούς αριθμούς για τον οργανισμό (π.χ. αριθμός ευχών φέτος)
Περισσότερες από 2.550 ευχές πλέον.
1000 σχεδόν εθελοντές.
23 εργαζόμενοι.
15 μέλη Δ.Σ. και Επιτροπών, όλοι εθελοντές.
Χαρούμενοι αριθμοί όλοι οι παραπάνω. Κι ένας σκληρός... 211 παιδιά που περιμένουν την ευχή τους.

Κλείνοντας, θέλω να μου περιγράψεις τα συναισθήματα τη στιγμή της πραγματοποίησης μιας ευχής. Για το παιδί, για τους γονείς, για εσάς.
Για το παιδί: *ελπίδα, σεβασμός και αγάπη. Όχι οίκτος. Στα μάτια μας, τα παιδιά είναι οι ήρωές μας. Σε κάθε ευχή, αυτό που λέμε στο παιδί -και το πιστεύουμε- είναι ότι με αυτό που του έδωσε η τύχη το όπλισε με την ικανότητα να πετύχει τα πάντα στη ζωή του. Και αφετηρία είναι η ευχή του!*
Για τους γονείς: *οι γονείς αποκτούν δίπλα τους ανθρώπους νεραϊδένιους, που αγαπούν το παιδί τους από την πρώτη στιγμή. Δεν επικεντρωνόμαστε στην ασθένεια, αλλά στο πόσο ξεχωριστό είναι το κάθε παιδί και στο πώς εμείς θα το κάνουμε «να πιστέψει ότι όλα μπορούν να συμβούν: ακόμη και το πιο σπουδαίο... να γίνει καλά» (λόγια του πρώτου παιδιού ευχής στην Ελλάδα 7/3/1997).*
Για εμάς: *ευτυχία.*

Make-A-Wish
Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος

Διεύθυνση: Εθνικής Αντιστάσεως 47, Δάφνη
Τηλέφωνο 2109637660
Email: info@makeawish.gr
WWW.MAKEAWISH.GR
MakeAWishGreece @makeawish.greece

Guest editor: Πόλκα Σταθοπούλου-Χατζηϊωάννου

Όταν τα παιδιά διδάσκουν τους μεγάλους!



zahia2000/Freepik

Σ' ευχαριστώ, μικρέ μου ήρωα...

Σ' αγαπώ, γλυκιά μου ηρωίδα...

Μήνας Σεπτέμβρης... **και ξεκινήσαμε!**
Ξεκινήσαμε να ζήσουμε μια παιδαγωγική χρονιά διαφορετική από τις άλλες! Φορέσαμε αόρατες μπέρτες και ορατές μάσκες και γίναμε σούπερ ήρωες! Γίναμε «κορωνομαχητές»! Είχαμε, όμως, και συμμάχους! Το νερό και το σαπούνι και φυσικά τον «Κούλη-αντισηπτικούλη»... και παίζοντας... μάθαμε τους κανόνες! Κι αυτοί έγιναν η καθημερινότητά μας και σύντομα ρουτίνα, σαν αυτές τις καθημερινές συνήθειες, που μας βοηθούν να είμαστε οργανωμένοι και τακτοποιημένοι! Α! Και ανεξάρτητοι! Και όσο δύσκολο κι αν φάνταζε όλο αυτό –σ' εμάς τους ΜΕΓΑΛΟΥΣ αυτού του κόσμου– τόσο εύκολο μας έδειξαν τα παιδιά ότι είναι! Και τελικά είδαμε να συμβαίνει κάτι μαγικό... Προσαρμόσαμε τη «νέα πραγματικότητα του κόσμου» στον δικό μας όμορφο, παιδικό μικρόκοσμο. Ανώδυνα και αβίαστα. Χωρίς αρνητικές σκέψεις, χωρίς παράπονα.

Και σ΄ αυτό μας βοηθήσατε εσείς! **Τα ΠΑΙΔΙΑ! Αλήθεια, πόσο σας θαυμάζουμε!**

Και τώρα που στους κανόνες προστέθηκε ένας ακόμα, «μάσκα και στον κήπο», μας κάνετε υπερήφανους για άλλη μια φορά! Νιώθουμε χαρά, συγκίνηση κι ευγνωμοσύνη για όσα μας διδάσκετε! Σταθήκαμε στο ύψος σας και νιώσαμε την ανάγκη σας, που δεν είναι άλλη από το να είστε με τους φίλους σας, να παίζετε, να ζωγραφίζετε, να δημιουργείτε ιστορίες, να τραγουδάτε, να ονειρεύεστε. Και όσο είναι στο χέρι μας, ΤΙΠΟΤΑ απ' όλα αυτά δεν θα σας στερήσουμε. Όλα τα ζούμε και τα ζείτε... έντονα!
Τα δικά μας συναισθήματα σε όλα αυτά; Ανάμεικτα. Λύπη, που έχει εισβάλει όλη αυτή η -σκληρή- πραγματικότητα στο συμβολικό σας παιχνίδι και ΧΑΡΑ, που μπορείτε να την εκφράζετε, να την απλοποιείτε, να τη διαχειρίζεστε, σχεδόν... να την «ξορκίζετε»!!!

Για δες... Η Εμμέλεια συμβουλεύει τη Σοφία να καλύψει τη μυτούλα της, ενώ λίγο πιο κάτω ο Μάριος είναι γιατρός που εξετάζει την κυρία Βίκυ και ανακαλύπτει ότι... «έχει πολυύ κορωνοϊό μέσα της και πρέπει να μείνει 14 μέρες στο σπίτι της!!!»
– «Σε ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ όχι... καντίνα!» διορθώνει η Μαρίνα και από κοντά (όχι πολυύ κοντά) έρχεται και η Ραφαέλα να μοιραστεί τα δικά της ακούσματα:
– «Κυρία, η μαμά είπε ότι σε λίγες μέρες θα βρουν το εμβόλιο και όλα θα πάνε καλά!» .
Ν' ακούς από ένα παιδί 5 χρονών ότι όλα θα πάνε καλά, να παίρνεις δύναμη και να χαμογελάς κάτω από τη μάσκα! Ευλογία.

Ναι, ίσως να σταματήσαμε ν' ανταλλάσσουμε αντικείμενα και να μην εφαρμόζουμε πια τον χρυσό κανόνα του Νηπιαγωγείου «μοιράζομαι». Δεν σταματήσαμε, όμως, ούτε λεπτό ν' αγαπάμε και να μοιραζόμαστε συναισθήματα, με τις πράξεις μας, με τα λόγια μας, με τα λαμπερά μας βλέμματα, ακόμα και πίσω από τις μάσκες! Μα ξαφνικά και τόσο απότομα, μάθαμε ότι χρειάζεται να μείνουμε και πάλι σπίτι! Όχι, υπέροχα πλάσματα! Δυνατοί μας ήρωες! Δεν κάνατε εσείς κάτι λάθος! Εσείς κρατήσατε αποστάσεις, φορέσατε τις μάσκες σας, μετρήσατε τοοόσες φορές μέχρι το 20 και πλύνατε χεράκια! Μας διδάξατε με την υπομονή σας! Τώρα, μεγάλοι αυτού του κόσμου, ακούστε καλά! Ίσως να αποτύχαμε να ακολουθήσουμε κανόνες και να σταθήκαμε κατώτεροι των περιστάσεων, όμως τον νου μας στα παιδιά!

Ίσως τόσο καιρό να βλέπαμε τα προσωπάκια τους καλυμμένα με μάσκες, αλλά βλέπαμε τη λάμψη και τη χαρά στα μάτια τους, γιατί ήταν στο σχολείο τους, γιατί έπαιζαν με τους φίλους και τις δασκάλες τους, γιατί είχαν τη ρουτίνα τους! Μια ρουτίνα που σε όλα τα παιδιά παρέχει ασφάλεια και σιγουριά για τα βήματά τους, τα οργανώνει και ηρεμεί την ψυχούλα τους!

Λένε ότι τα μάτια είναι ο καθρέφτης της ψυχής. Ακριβώς αυτήν έχουμε στόχο να προστατεύσουμε και να φωτίσουμε. Την παιδική ψυχή! Έστω και εξ αποστάσεως...! Δύναμή μας, η υπομονή και η επιμονή των μικρών μας «κορωνομαχητών»!

Μαμάδες και μπαμπάδες, τα παιδιά ΣΑΣ... οι πιο μικροί ήρωες αυτού του κόσμου, τα έχουν καταφέρει με μεγάλη επιτυχία! Ίσως γιατί ξέρουν το μυστικό! Βρίσκουν τη χαρά στα πιο απλά, στα πιο ασήμαντα για όλους εμάς. Παίζουν στο «εδώ και τώρα τους» και δεν τους νοιάζει για το χθες, το σήμερα, το αύριο. Προτιμούν μια βόλτα και μια ανακάλυψη στη φύση μαζί σας, από το να στέκονται μπροστά στην τηλεόραση και θέλουν πάντα να δημιουργούν καμπύλες στο πρόσωπό τους! Πολλές καμπύλες, που έχουν τη δύναμη να ισιώνουν τα πάντα γύρω μας! Χαμόγελα λέγονται και έχουν ανάγκη να τις βλέπουν και στο δικό σας πρόσωπο...!
Τώρα λοιπόν που είστε σπίτι, προσέξτε! Μην παρασυρθείτε, μην ξεχνιέστε. Μην κάνετε τα παιδιά κοινωνούς της δικής μας ανησυχίας και απαισιοδοξίας. Μην ξεχνάτε, είμαστε συγκοινωνούντα δοχεία. Εμείς και τα παιδιά!

Ενωμένοι όσο ποτέ άλλοτε, οφείλουμε να συνεχίσουμε να πιστεύουμε στα θαύματα της Ζ Ω Η Σ!
Άλλωστε, πλησιάζουν και τα Χριστούγεννα!!!
Σσσσς... τα παιδιά ονειρεύονται και ελπίζουν...!

Εσείς, μαμά και μπαμπά;

Με νότες ελπίδας και αισιοδοξίας,

Πόλκα Σταθοπούλου-Χατζηϊωάννου
Υπεύθυνη Εκπαίδευσης Προσχολικού Κέντρου-Νηπιαγωγείου Πόλκα-Φροέλεν
«Συγγραφέας Παιδικών Ονείρων»

Θα μας βρείτε εδώ...

Παιδικοί Σταθμοί και Εκπαιδευτικοί φορείς

Dorothy Snot | Αθήνα
Littles | Κηφισιά
Montessori Community School | Λυκόβρυση
Natasha's Wonderland | Κηφισιά
Sunny | Φιλοπάππου
Από το Α ως το Ω | Νέο Ψυχικό
Η χώρα της Μαίρη Πόππινς | Αγία Παρασκευή
Κέντρο Προσχολικής Αγωγής-Νηπιαγωγείο Αμαρυλλίς | Κορωπί
Ο Μικρός Πρίγκιπας | Αργυρούπολη
Οι Μικροί Εξερευνητές | Νέο Ηράκλειο
Παίδευσις Kids Academy | Ελευσίνα
Τοσοδούλα | Άνω Γλυφάδα
Ωδείο Φίλιππος Νάκας | Αθήνα

AROUND GREECE

Κέντρο Ξένων Γλωσσών Δουβλέκα – Λάγιου | Λαμία
Κέντρο Ξένων Γλωσσών και Δια Βίου Μάθησης Μαρούλης Δημήτρης | Νάξος
Κουκλόσπιτο Βρεφικός – Νηπιακός Σταθμός | Ηράκλειο Κρήτης

Μουσεία

Ελληνικό Παιδικό Μουσείο | Αθήνα Κέντρο
Μουσείο Ηρακλειδών | Θησείο
Μουσείο Πειραμάτων | Παγκράτι
Μουσείο Σχολικής Ζωής και Εκπαίδευσης | Πλάκα

Παιδότοποι και χώροι δημιουργικής απασχόλησης

ΑΘΗΝΑ

Fairytale Playland | Κηφισιά
Gymboree | Νέα Ερυθραία
Gymboree | Ψυχικό
L.A.M.P. Learning Ability Means Play| Γλυφάδα
Laf Lab | Ραφήνα
Mimi & Mou | Αθήνα Κέντρο
My Playce | Γλυφάδα
Oliver Family House | Γλυφάδα
On the canvas | Μαρούσι
Volta Fun Town | Ταύρος
Volta Fun Town | Μαρούσι
Volta Fun Town | Άγιος Δημήτριος
Volta Fun Town | Μαρίνα Φλοίσβου
Volta Fun Town |Σπάτα
Who did it - Creative play | Περιστέρι
Yoleni's | Κολωνάκι
Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια
Η Ώρα της Τέχνης | Άγιος Δημήτριος
Το Σπίτι με τον Κήπο | Αιγάλεω
Τροφούπολη | Αργυρούπολη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Kids Fun Factory

AROUND GREECE

Pica Pica Concept Store | Ξάνθη
Volta Fun Town | Λάρισα
Μινιατούρες Kids Play Café | Ηράκλειο Κρήτης
Μπομπιρούπολη | Ηράκλειο Κρήτης
Παιδότοπος Αερόστατο | Λειβαδιά
Το μουσικό κουτί | Νάουσα

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις- Prenatal Care

Bodyscape Gym & Health Club | Χαλάνδρι
Hercules Fitness Club | Νέα Ερυθραία
Panda στο Νερό | Βριλήσσια
Sunny Sports Club | Νέα Ερυθραία
Two Hearts - Before Birth Till Parenthood | Ηλιούπολη
Φοίβη Pilates Yoga Wellness Studio | Παπάγου

Café- Bar- Εστιατόρια

ΑΘΗΝΑ

7th Thought - Coffee & Fashion House| Χαλάνδρι
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Bella Vespa | Γλυφάδα
Cake | Κηφισιά
CouPepe | Νέα Πεντέλη
Different Beast | Κηφισιά
Dizer | Πεύκη
Dream House | Νέα Σμυρνή
Gaspar Food & Mood | Νέο Ψυχικό
Holy Spirit | Γλυφάφα
La petite fleur | Κηφισιά
Mamalu | Μελίσσια
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια
Moorings | Βουλιαγμένη
Napolitivo | Π. Φάληρο
Noel | Αθήνα Κέντρο
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα
Piu Verde | Παπάγου
Recipe Bar | Κηφισιά
Restaurant Οικείο| Κολωνάκι
Stoffa | Κηφισιά
Sweet Habit | Κηφισιά
TGI Fridays™ Μαρίνα Φλοίσβος
The Cakers | Γλυφάδα
The Mamma's House | Χαϊδάρι
Thirdplace.Athens | Πλάκα
Throubi Cafe | Μοναστηράκι
Trick or Treat | Περιστέρι
Trois | Κηφισιά
Urban Corner | Κερατσίνι
Yellow | Κηφισιά
Zillions | Κηφισιά
Zuccherino | Νέα Σμύρνη
Zuccherino | Αθήνα
Zuccherino| Π. Φάληρο
Μέντα café | Κηφισιά
Μπλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Παλιά Αγορά | Φιλοθέη
Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Το μαγαζάκι της Ισιδώρας | Χαλάνδρι

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Bar Γορίλας
Café Bar Shark
Kitchen Bar
The Bar Testament
The Garden Bar
U Bar Project

AROUND GREECE

Pepe Rosso | Αγρίνιο
Pico Cafe | Καλαμάτα
Αιάκειον | Αίγινα
Si Doux | Πάτρα

Καταστήματα

ΑΘΗΝΑ

Beaucoup Handcrafts | Παλλήνη
Blue & Red | Κηφισιά
Dress Affair | Χαλάνδρι
Elissavet Maurogenni Bags and Accessories | Χολαργός
ERA NUTS | Ν. Ψυχικό
Iro Kids | Αιγάλεω
It's your day by Emma | Νέα Σμύρνη
KK Jewellery Lab by Katerina Kouloubourou | Βύρωνας
La Millou Greece Showroom | Γλυφάδα
Milkshakes and Dreams | Μαρούσι
Once Upon a Shoe| Κολωνάκι
ORAMA OPTICS | Κηφισιά
ORAMA OPTICS | Καλλιθέα
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω
SafeBebe | Νέο Ψυχικό
Stova Bambini | Αττική
Sweebies | Βριλήσσια
The Wonder Room | Νέο Ψυχικό
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι
TOMS Flagship Athens | Πλάκα
Two Monkeys | Γλυφάδα
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Carouzel Events
Bimbo
Mini Fee®
Phaedra Events

AROUND GREECE

27 WOODEN ACCESSORIES | Καρδίτσα
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Laka Luka | Ξάνθη
Love + Made Events Design | Αίγιο
Oh! My Craft | Ρέθυμνο
Madam Sousou | Ηράκλειο Κρήτης
Princess Boutique | Καβάλα
The Angel | Ηράκλειο Κρήτης
The Little Fabrica | Καρδίτσα
Βιβλιοπωλείο Βιβλιοτρόπιο | Αγρίνιο
Ειρήνη Βενιανάκη Γάμος Βάπτιση | Ηράκλειο Κρήτης

Ιατροί, Κλινικές, Φαρμακεία, Κέντρα Λόγου κ.ά.

ΑΘΗΝΑ

DentAKid Παιδοδοντία Ορθοδοντική | Κηφισιά
DentAkid | Παλλήνη
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
Medihall | Κηφισιά
Regen | Σύνταγμα
Regen Clinic | Χολαργός
The Dental – Eye Project | Άγιος Δημήτριος
Vets 4 Life | Πικέρμι
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Γκούμα Βικτώρια – Παιδίατρος | Χαλάνδρι
Γυναικολογικό Ιατρείο Κατερινάκη Θεοφάνη | Μαρούσι
Κουτσοδήμου Θεοδώρα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Κωνσταντοπούλου Φρίντα – Παιδοψυχίατρος | Δροσιά
Λόγοcare | Κηφισιά
Μαριαλένα Κυριακάκου - Παιδίατρος | Ιλίσια
Μαντζάνη Γιαννούλα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Μεγαπάνος Χρήστος – Πλαστικός Χειρουργός | Πικέρμι
Μπαμπανέλου Αικατερίνη – Παιδίατρος | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα Γυναικολόγος - Μαιευτήρας | Μαρούσι
Μπόνου Πιπίνα – Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασίλειος - Μαιευτήρας - Χειρουργός Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Νίκολη Θανοπούλου Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Παιδιατρικό Ιατρείο Κατσιμπάρδη Κατερίνα | Βούλα
Παναγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Ψυχικό
Πασιουρτίδη Θεοφανώ – Παιδοψυχίατρος | Νέα Ερυθραία
Σάρρα Κατερίνα – Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή
Σπανός Ιωάννης – Παιδίατρος | Γλυφάδα
Σύρμου Αρετή – Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Τζεννάρο Καστάλντο - Χειρουργός Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Πεύκη
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός Ωρλ Ενηλίκων & Παίδων | Μαρούσι
Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα
Φαρμακείο Παναγιώτης Κυριαζής | Νέα Μάκρη
Χαλιάσου Νάνσυ – Παιδοδοντίατρος | Νέα Ερυθραία

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Kantounis M.D. dermatology and laser clinic
Ophthalmore Εξειδικευμένο Οφθαλμολογικό Ιατρείο
Οδοντιατρείο Smiles

AROUND GREECE

Kidcenter | Πτολεμαΐδα
Γεώργιος Καλόγηρος Γυναικολόγος – Μαιευτήρας | Τρίκαλα
Κέντρο Λογοθεραπείας – Παιχνίδια Λόγου
Ράνια Θεοδωρίδου | Φλώρινα
Κίνητρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Λογοπεδικοί - Λογοθεραπευτές - Πανδρεμμένου Μαρία | Λάρισα

Beauty Spots

ΑΘΗΝΑ

Baby Beauty | Βριλήσσια
Beauty Hall | Γλυφάδα
Cure NAILWORKS | Γλυφάδα
Fairynails Athens Metro Mall | Άγιος Δημήτριος
Fairynails | Αγ. Παρασκευή
Fairynails | Αμπελόκηποι
Fairynails | Βριλήσσια
Fairynails | Ερυθραία
Fairynails | Κολωνάκι
Fairynails Golden Hall | Μαρούσι
Fairynails | Νέα Ιωνία
Fairynails | Νέα Σμύρνη
Fairynails | Σύνταγμα
Fairynails | Χαλάνδρι
Fairynails | Ψυχικό
Finch by Stavros Liaros | Καλλιθέα
K8 Beauty Care | Αργυρούπολη
Nailed it | Κηφισιά
Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή
THE APIVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι
VANI nails & more | Καισαριανή
You 've got Nails by RAF | Μαρούσι

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Beauty Bar
The Bathroom

AROUND GREECE

Beauty Secrets | Κιλκίς
Beauty-Plus | Ρέθυμνο
Fairynails | Πάτρα

Κομμωτήρια

ΑΘΗΝΑ

23 Hair Creations | Πεύκη
Cut n blow Prive Salon | Κέντρο
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία
Hair Studio 30 | Παγκράτι
IKONOMAKIS | Χαλάνδρι
Magic Mirror – Kids Hair Salon | Χαλάνδρι
Mini Max παιδικό κομμωτήριο | Πόρτο Ράφτη
Teo Hair Design | Κηφισιά
Wavy's Hair Studio | Μαρούσι
Άννα Χάλαρη - Prive Salon | Γλυφάδα

Χώροι Εκδηλώσεων

ΑΘΗΝΑ

House 124 | Χαλάνδρι
Politia Tennis Club | Κηφισιά
Polo Club | Αχαρνές
Άλσος Νυμφών | Αφίδνες
Κτήμα Αρίστη | Χαλάνδρι
Κτήμα Ιοκάστη | Ωρωπός
Μεσογειακή Αυλή | Παιανία
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα

Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί

Make-A-Wish
(Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος) | Δάφνη

Ξενοδοχεία

ΑΘΗΝΑ

St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβητός
Semiramis Hotel | Κηφισιά
The Margi Hotel | Βουλιαγμένη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Colors Urban Hotel

AROUND GREECE

Aldemar Olympian Village | Πύργος Ηλείας



...και σε 300 ακόμα σημεία σε όλη την Ελλάδα

Τα μωρά τα φέρνει ο πελαργός και το *BOOM* ο ταχυδρόμος!





BOOM x Childs Farm: Με κάθε νέα συνδρομή παίρνετε δώρο* ένα από τα τρία προϊόντα της πολυβραβευμένης σειράς παιδικής και βρεφικής φροντίδας Childs Farm:

- Σαμπουάν, κρέμα μαλλιών και αφρόλουτρο 3 σε 1, με άρωμα λαχταριστής φράουλας και οργανικής μέντας.
- Βρεφικό ήπιο σαπούνι μαλλιών και σώματος χωρίς άρωμα.
- Βραβευμένη βρεφική ενυδατική κρέμα baby moisturizer με βούτυρο καριτέ, βούτυρο κακάο και ήπιο άρωμα.

*Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων.

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ 4 ΤΕΥΧΗ

ΚΟΣΤΟΣ: **10 ευρώ***

*αφορά αποκλειστικά και μόνο τα έξοδα αποστολής

ΒΗΜΑ 1ο

Καταθέτετε το ποσό των 10 ευρώ με αιτιολογία ***Ετήσια συνδρομή BOOM*** στον λογαριασμό που ακολουθεί:

Eurobank: 0026.0095.51.0201296374
IBAN: GR8102600950000510201296374
ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ Ι.Κ.Ε.

ΒΗΜΑ 2ο

Για να ενεργοποιηθεί η συνδρομή σας στο BOOM, στείλτε μας το αποδεικτικό της κατάθεσης στο info@boommag.gr μαζί με τα στοιχεία σας:

- **Ονοματεπώνυμο**
- **Διεύθυνση -ΤΚ**
- **Πόλη**
- **Κινητό τηλέφωνο**
- **Τηλέφωνο**
- **Email**

*BOOM NOTE *Για απορίες ή περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο 2130122713 από τις 11.00 ως τις 15.00 όλες τις καθημερινές.*

WWW.BOOMMAG.GR

cybex GOLD

ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΘΩΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ

ΚΑΘΙΣΜΑ 2 ΣΕ 1

PALLAS G i-SIZE

UN R129/03, 76 – 150 εκ. (από περίπου 9 κιλά)

ΣΥΝΤΡΟΦΕΥΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΓΙΑ 10 ΧΡΟΝΙΑ!



Από 76 έως 105 εκ.
(περίπου 9 - 21 κιλά)

Από 105 έως 150 εκ.
(περίπου 15 - 50 κιλά)

CYBEX-ONLINE.COM /EL-GR