BOOM

babies of outstanding mommies



Here Comes the Sun

THE SUMMER EDITION

ΙΟΥΝΙΟΣ 2021

#ISSUE 08

10 KIDS FRIENDLY ΠΑΡΑΛΙΕΣ
ΕΓΚΥΟΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ: ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ
ΤΑ 5 ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΑΠΡΟΟΠΤΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

SUMMER CAMP GUIDE
SUMMER VACATION CHECKLIST
ΔΙΑΖΥΓΙΟ & (ΞΕ)ΧΩΡΙΣΤΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Απογειώνει τη διάθεση των παιδιών!

Up Up and Away





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

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



SUNSTAR

G·U·M®

Ολοκληρωμένη σειρά παιδικής φροντίδας GUM® προσαρμοσμένη στις ανάγκες **κάθε ηλικίας!**



Μάθετε περισσότερα: www.sunstarGUM.gr

Sunstar GUM Greece



Ονειρεμένο μενού... καλοκαιρινής νύχτας σε δύο πράξεις με τα Easy Bake!

Let the show begin!

Επιστρέφετε από την παραλία αργά το απόγευμα με μια γλυκιά κούραση και πρέπει, μέχρι να κάνουν όλοι μπάνιο, να ετοιμάσετε ένα νόστιμο, γρήγορο και θρεπτικό δείπνο. Έχετε στη διάθεσή σας τις μαγικές συσκευασίες Easy Bake και περίπου 40 λεπτά. Είναι αρκετά! Challenge accepted!



Α' πράξη: Παστίτσιο | Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά, μερίδες: 1 μεγάλο ταψί
Αν αναρωτιέστε τι δουλειά έχει το παστίτσιο –και μάλιστα πρώτο– σε μια λίστα με γρήγορες και εύκολες συνταγές, η απάντηση είναι Easy Bake! Ξεχάστε το άγχος για το αν θα πήξει η μπεσαμέλ κι απλά ακολουθήστε τις οδηγίες...

Θα χρειαστείτε: 162 γρ. (3 φάκελοι) μείγμα για μπεσαμέλ Easy Bake | 1500 γρ. γάλα | 500 γρ. μακαρόνια, χοντρά | 1 κιλό κιμά, μοσχαρίσιο | 2 κρεμμύδια, ξερά | 2 σκελίδες σκόρδο | 2 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας | 200 γρ. ντομάτα κονκασέ | 1 φύλλο δάφνης | 1 ξύλο κανέλας | 100 ml κόκκινο κρασί | 1 κουτ. σούπας ζάχαρη | αλάτι, πιπέρι

How-to

Βράζουμε τα μακαρόνια 2 λεπτά λιγότερο από ό,τι αναγράφει η συσκευασία τους και τα σουρώνουμε. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε τα δύο ψιλοκομμένα κρεμμύδια. Προσθέτουμε το σκόρδο και τον κιμά και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για ακόμα 5 λεπτά. Προσθέτουμε τον πελτέ, τον αφήνουμε να «κάψει» και σβήνουμε με το κρασί. Αφού εξατμιστεί το κρασί, προσθέτουμε την ντομάτα κονκασέ. Μόλις πάρει βράση, βάζουμε τα υπόλοιπα καρυκεύματα και ένα ποτήρι νερό. Όταν πιει όλα τα υγρά, αποσύρουμε από τη φωτιά. Προετοιμάζουμε την μπεσαμέλ ρίχνοντας το περιεχόμενο των τριών φακέλων μαζί με το γάλα στον κάδο του μίξερ. Χτυπάμε καλά στη μέγιστη ταχύτητα μέχρι να ετοιμαστεί. Αφού προσθέσουμε στα μακαρόνια μία κουταλιά κιμά και μία κουταλιά μπεσαμέλ, τα βάζουμε σε ένα πυρέξ και απλώνουμε από πάνω τον υπόλοιπο κιμά και την μπεσαμέλ. Πασπαλίζουμε με τριμμένο τυρί και ψήνουμε στους 180°C για 45 λεπτά στον αέρα, μέχρι να ροδίσει καλά η μπεσαμέλ.

Β' πράξη: Κρέπες | Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά, μερίδες: 18
Ο καλύτερος επίλογος μιας υπέροχης καλοκαιρινής μέρας!

Θα χρειαστείτε: 300 γρ. μείγμα για κρέπες Easy Bake | 450 γρ. νερό| βούτυρο για το αντικολλητικό τηγάνι | πραλίνα, μπισκότο τρίμμα, μπανάνες, φράουλες για το σερβίρισμα

How-to

Σε ένα μπολ, αναμειγνύουμε το έτοιμο μείγμα για κρέπες με το νερό, μέχρι να γίνει ένας ομοιόμορφος χυλός και ξεκουράζουμε για 10 λεπτά. Βάζουμε το τηγάνι στη φωτιά και όταν κάψει αρκετά, ρίχνουμε λίγο βούτυρο και το απλώνουμε να πάει παντού. Ρίχνουμε περίπου ένα φλιτζανάκι του καφέ (40 γρ.) χυλό στο τηγάνι, τον απλώνουμε να πάει παντού και όταν ροδίσει από τη μία πλευρά, με τη βοήθεια μιας σπάτουλας, αναποδογυρίζουμε να ψηθεί και από την άλλη. Σερβίρουμε με πραλίνα και μπισκότο ή πραλίνα μπανάνα ή πραλίνα φράουλα.





BOOM info: Τα Easy Bake δημιουργήθηκαν από τους Μύλους Αγίου Γεωργίου και είναι μία πρωτοποριακή σειρά προϊόντων, έτοιμα μείγματα με βάση το αλεύρι. Με την προσθήκη ελάχιστων υλικών που υπάρχουν στην κουζίνα σας, απολαμβάνετε στο σπίτι φρεσκοψημένες, πεντανόστιμες γλυκές ή αλμυρές λιχουδιές!
Όλη η σειρά Easy Bake δεν περιέχει φοινικέλαιο.

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
easy Bake

WWW.EASYBAKE.COM.GR
alevri.com.gr
easybake_myloiagiougeorgiou

Confetti® CRISPO by Relkon

Για απαιτητικά μωρά με άποψη, η επιλογή είναι κουφέτα Crispo







*Όλα τα κουφέτα Crispo διατίθενται και σε ατομικές συσκευασίες.

www.crispo.gr / Confetti Crispo by Relkon / confetticrispo_relkon

Civitel Attik



Το απόλυτο Dreamplace για παιδικά πάρτι & βαπτίσεις!







Σε μια ήσυχη γειτονιά στο Μαρούσι, με εύκολη πρόσβαση και parking, ένας καταπράσινος, προστατευμένος κήπος με πισίνα και ειδικά διαμορφωμένο play corner είναι έτοιμος να φιλοξενήσει τα πιο ονειρεμένα παιδικά πάρτι αλλά και τις βαπτίσεις του καλοκαιριού! Η δραστήρια και πάντα πρόθυμη ομάδα του Civitel Attik αναλαμβάνει όλες τις λεπτομέρειες, από την οργάνωση μέχρι τη διακόσμηση, κι ο έμπειρος chef θα ετοιμάσει ένα παιδικό μενού με λιχουδιές που λατρεύουν τα παιδιά.

Εδώ, διασκεδάζουν οι μικροί και χαλαρώνουν οι μεγάλοι!

civitel Attik

Ολυμπίας 11, Μαρούσι , 15124 | Τηλ.: 2106101000 | e-mail: events@civitelhotels.com | @civitelhotels | f @CivitelAttik

www.civitelattik.gr

Τα Orama Optics μας βάζουν τα γυαλιά!

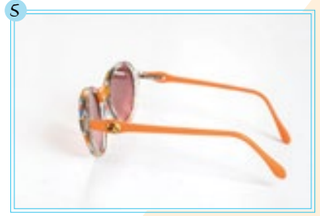
Οι γονείς αποτελούν το καλύτερο παράδειγμα για τα παιδιά. Αν σας βλέπουν να φοράτε γυαλιά, τότε είναι σίγουρο πως θα σας μιμηθούν!

Τα γυαλιά ηλίου, εκτός του ότι αποτελούν ένα αξεσουάρ μόδας, προστατεύουν την υγεία μας. Έτσι όπως μαθαίνουμε στα παιδιά μας να τρώνε φρούτα και λαχανικά, τα μαθαίνουμε να φορούν και γυαλάκια από πολύ μικρά.

Στην πρώτη τους επαφή με τα γυαλιά, θα ήταν καλή ιδέα να τα βγάλετε στον ήλιο και να τους τα δοκιμάσετε. Έτσι θα καταλάβουν αμέσως πόσο πιο ξεκούραστα αισθάνονται με τα γυαλάκια τους.

Το υλικό των φακών θα πρέπει να είναι οργανικό (όχι κρύσταλλο), ελαφρύ, να απορροφάει τους κραδασμούς και να είναι 100% απορροφητικό στις ακτίνες UV. Το υλικό του σκελετού θα πρέπει φυσικά να είναι υποαλλεργικό.


1


5


6


2


7


3


8


4


9


10

1. *Κοκάλινα λαδί aviator Tom Ford kids*
2. *Βρεφικά γυαλιά Bolle από μαλακό και υποαλλεργικό υλικό*
3. *Τετράγωνα Ray-Ban με ασημί-κόκκινη διχρωμία*
4. *Ray-Ban aviator με μπορντό μεταλλικές λεπτομέρειες*
5. *70s στρογγυλό κοκάλινο γυαλί Mickey Mouse σε πορτοκαλί αποχρώσεις*
6. *Πολύχρωμα οβάλ γυαλιά Benetton με πράσινο καθρέφτη*
7. *Vintage style, στρογγυλά γυαλιά Ray-Ban σε μοβ χρώμα*
8. *Στρογγυλά κόκκινα γυαλιά Matrix με μπλε ντεγκραντέ φακούς*
9. *Μελί στρογγυλά, unisex γυαλιά Matrix για ηλικίες από 10 έως 12 ετών*
10. *Μπλε transparent σκελετός Matrix σε vintage σχέδιο*

ORAMA OPTICS

oramaoptics.gr oramaoptics.gr @oramaoptics

Βάλε το βιβλίο στη ζωή σου

Βιβλία για ατέλειωτες ώρες διασκέδασης!



Εξερεύνησε, πειραματίσου και δημιούργησε! Φανταστικές δραστηριότητες και πειράματα STEAM που μπορείς να κάνεις στο σπίτι.







Τα κατάλληλα βιβλία για τη δημιουργική απασχόληση των παιδιών στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, στις διακοπές!

Βιβλία για παιδιά με πολύ συναίσθημα!



Μαζί με τον Μαξ και το κουνέλι του μάθε να αντιμετωπίζεις ένα σωρό καταστάσεις!



Γνώρισε το Σοφούλι, ένα μικρό χαριτωμένο πράσινο που γίνεται κάθε μέρα όλο και καλύτερο: ένα πράσινο με χαρακτήρα!



Όπου κι αν σε οδηγήσει το ταξίδι σου, μην ξεχνάς: πάνω απ' όλα, ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ!

Διασκεδαστικές ιστορίες που θα σας κάνουν να γελάσετε με την καρδιά σας!



Ο Πίτερ Ράμπιτ, ο αξιαγάπητος κατεργάρης ήρωας, ζωντανεύει ξανά!





Μια θεότρελη περιπέτεια με πειρατές, ιπτάμενα καράβια και μια σούπα με μαγικές ιδιότητες!

ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ

Μια νέα σειρά κόμικς με δύο αξιολάτρευτους ήρωες, που μιλά για τη δύναμη της πραγματικής φιλίας.

metaixmio.gr

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Τα Βιβλία της ζωής τους

ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ

Ό,τι ονειρεύεστε για τις μικρές σας Φατσούλες!

ΠΟΛΥΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ

Πάνω από 5.000 βρεφικά και παιδικά προϊόντα **με ένα κλικ!**



shop online
fatsules.gr

Τηλ. Παραγγελίες:
2310 720511, 2310 725414

1ο Κατάστημα:
Ρούχα - Παπούτσια
Εθνικής Αντιστάσεως 17,
Αμπελόκηποι, Θεσ/νίκη

2ο Κατάστημα:
Βρεφικά είδη, Γάμος & Βάπτιση
Φιλιππουπόλεως 63
Αμπελόκηποι, Θεσ/νίκη

fatsulespaidika fatsules_babykidsstores info@fatsules.gr

μικροδρόμιο

ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ - ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ







ΟΤΑΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΟΙΓΟΥΝ ΤΟΥΣ ΔΙΚΟΥΣ ΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ





Εδώ, τα παιδιά λαμβάνουν πλούσια ερεθίσματα, αξιοποιούν τις ικανότητές τους, εκφράζονται ελεύθερα, καλλιεργούν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους κι εμπλουτίζουν τις εμπειρίες τους μέσα από ποικίλες διαδρομές μάθησης.

Βιωματική και Διερευνητική μάθηση μέσα από το παιχνίδι | Δίγλωσσο περιβάλλον (ελληνικά- αγγλικά) | Τέχνες | Πειράματα/ θετικές επιστήμες | Τεχνολογία | Κηπουρική | Μαγειρική | Αθλητικές δράσεις | Εκπαιδευτικές επισκέψεις/ εκδρομές στη φύση

Διεύθυνση: Κωνσταντίνου Καραμανλή 10, Γλυφάδα
T: 2108941800
E-mail: info@microdromio.gr
www.microdromio.gr Μικροδρόμιο @microdromio

Το brand που «ξεμυαλίζει» όλες τις νονές!

*Η Sugar Pillow είναι το νέο baptism brand της ταλαντούχας event planner **Άννας Αθανασίου** και υπόσχεται βαπτιστικά ρούχα που θα μοιάζουν βγαλμένα από διεθνή editorials μόδας.*

Στη Sugar Pillow θα βρείτε υπέροχα βαπτιστικά ρούχα, pre-christening dresses, μοναδικά πακέτα βάπτισης, ξεχωριστά μαρτυρικά και, φυσικά, όλα αυτά «ντυμένα» με την αγάπη της Άννας, που είναι πάντα εκεί για να σας συμβουλέψει και να απαντήσει σε όλες τις απορίες σας.







Η νέα συλλογή από βαπτιστικά σετ, ρουχαλάκια και παπουτσάκια έφτασε στη Sugar Pillow!

Φρέσκες ιδέες, άψογη υλοποίηση, κορυφαία ποιότητα!





Email: hello@annathanasiou.com

@sugarpillowlove

@sugarpillowlove

SAFE SUMMER με τη Safebebe!

Ξέγνοιαστο καλοκαίρι με την απίθανη συλλογή για ασφαλείς διακοπές!
Βρες όλα όσα θα χρειαστείς για τον μικρό κολυμβητή σου!





Μαγιό UV50+ | Σωσίβια γιλέκα | Πάνες μαγιό | Καθίσματα αυτοκινήτου | Σκηνές UV50+

Δημητρίου Βασιλείου 13Α, Νέο Ψυχικό
Τηλ.: 2102202815, 2106719059
www.safebebe.gr
Safebebe @safebebe.gr

SafeBebe
Ασφαλές Σπίτι – Χαρούμενη Οικογένεια

Cover Story



76 *Here Comes the Sun*

Γιατί έτσι κι αλλιώς, μετά την καταιγίδα βγαίνει πάντα ο ήλιος!

Ιζαμπέλα: Μαγιό & φούστα από τούλι Tortue, Slippers Billieblush, Ηχεία παραλίας pink Sunnylife | Όλα **Lapin House**

Γιάννης: Μαγιό Polo Ralph Lauren, T-shirt Scotch & Soda, Slippers Polo Ralph Lauren | Όλα **Lapin House**

Photo: Δανάη Ίσαρη
Fashion Director: Μαριλού Θεοδωρίδου

BOOM Summer

22 Τα must-have του καλοκαιριού
24 Όλα όσα πρέπει να έχει η τσάντα της μαμάς αυτό το καλοκαίρι
26 10 kids friendly παραλίες της Αττικής
28 Aldemar Olympian Village: Εδώ, η φράση «οικογενειακές Δ Ι Α Κ Ο Π Ε Σ» βρίσκει το απόλυτο νόημά της!
30 Ασφάλεια στο νερό
32 Οικογενειακές διακοπές: Τα 5 πιο συχνά απρόοπτα του καλοκαιριού και πώς τα αντιμετωπίζουμε
34 Διαζύγιο & (ξε)χωριστές καλοκαιρινές διακοπές
86 Γιατί τα παιδιά μας πρέπει να κάνουν «log out» το καλοκαίρι;

Μόνιμες στήλες

18 Είμαι η μάνα που...
52 Manual Daddy | Γιάννης Τουμπάνος
102 BOOM heroes | «Τα Γενναία Παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ είναι ανίκητα»

Interviews

42 Η σύμβουλος γονιμότητας Εύη Συνοδινού μας εξηγεί ποιος είναι ο ρόλος της στο ταξίδι μιας γυναίκας προς τη μητρότητα
54 Συνέντευξη με την Υφυπουργό Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων Μαρία Συρεγγέλα | Άδεια πατρότητας, νέο πλαίσιο γονικών αδειών & ισότητα των δύο φύλων στην εργασία

Fashion & Beauty

76 Kids fashion
92 BOOM beauty

BOOM Approved Brands

24 Munchkin
25 Slipstop
38 Babylino
40 Inglesina
44 CYBEX
61 Mini Fee®
82 La Redoute
92 APIVITA
94 FREZYDERM

Pregnancy & new parents

46 Πώς θα κοιμίσουμε το μωρό μας το μεσημέρι; | Tips για όνειρα γλυκά και δροσερά
48 Εγκυμοσύνη το καλοκαίρι: Οδηγός επιβίωσης από τη ζέστη
50 Μαμά και μπαμπά, μήπως ήρθε η ώρα να κερδίσετε πίσω τη σεξουαλική σας ζωή;
56 Dreamy maternity photo shooting με τη Μαριάννα Παινέση
62 Ο 9ος μήνας της εγκυμοσύνης

Play, taste & learn!

36 10 παιχνίδια για να παίξετε με τα παιδιά σας όταν δεν έχετε καθόλου... παιχνίδια!
65 Kids summer mocktails
68 Δώρα Χαρατσάρη & Σοφία Παπαφάνη | 7 & 1 αυτοσχέδια καλοκαιρινά παιχνίδια
70 Εκδόσεις Διόπτρα | Συλλογή Μικρά Αστέρια: Η νέα σειρά παιδικών βιβλίων της Κατρίνας Τσάνταλη
72 Εκπαιδευτήρια Γείτονα | Όταν το Δημοτικό σχολείο ανοίγει ένα παράθυρο με ανεξάντλητους ορίζοντες
88 Πώς θα μάθει το παιδί μας να κολυμπάει σαν «δελφινάκι»;
110 Summer Camp Guide
115 Αστροπαρατήρηση στον έναστρο καλοκαιρινό ουρανό

Αν δεν βρήκατε το *BOOM* στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 115).

BOOM babies of outstanding mommies

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

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 08 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2021 | 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, ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ, ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ | **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:** ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **MAKE-UP, HAIR:** ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΙΧΟΠΑΝΟΥ | **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.*

C'EST BON

KIDS CONCEPT STORE



Α. Μεταξά 33 Γλυφάδα, Florida Mall T: 210 8948330

cestbonstore cestbonstore

www.cestbon.gr

editorial

Ένας χρόνος χωρίς μωρά

«Πάντα», θυμάμαι τη μαμά μου να λέει με αυτήν τη μοναδικά ρεαλιστική και μαθηματική πλευρά που βλέπει τα πράγματα, «άνθρωποι θα γεννιούνται και άνθρωποι θα πεθαίνουν. Είναι ο νόμος της φύσης αυτός». Το έλεγε τόσο απλά και αυτονόητα, σαν να μου έλεγε 1 συν 1 κάνουν 2. «Απλά τα πράγματα», που λέει και η Ιριάνα. Μόνο που αυτούς τους 12 μήνες αισθάνομαι πως ο κόσμος κατά έναν τρόπο σταμάτησε να έχει τη μορφή που είχαμε συνηθίσει ότι είχε και το 1 συν 1 δεν είμαι σίγουρη αν εξακολουθεί να κάνει 2. Αυτούς τους 12 μήνες, αν με ρωτήσετε, αισθάνομαι πως δεν γεννήθηκαν μωρά. Και τους ανθρώπους που έφυγαν δεν κατάφερα να τους αποχαιρετήσω.

Φίλες μου, πιο στενές ή από τη δουλειά, έμειναν έγκυες, κάτι που συνειδητοποίησα ότι συμβαίνει όταν είδα στο Instagram μια φωτογραφία τους με φουσκωμένη κοιλίτσα και hashtag #6months ή όταν είδα τη φωτογραφία με τις μάσκες και το λευκό φόρεμα από κάποιο δημαρχείο. Μία από τις κολλητές μας είναι και πάλι έγκυος. Την κόρη της την είχα δει στο μαιευτήριο εκείνες τις παλιές εποχές λίγο πριν από τον Covid-19, τότε που πηγαίναμε στα μαιευτήρια με τα κιτς ροζ μπαλόνια και τους υπερμεγέθεις, made in China αρκούδους, που αγοράζαμε σε τριπλή τιμή στην είσοδο, γιατί ερχόμασταν μαλλιοκούβαρα από τη δουλειά και έχοντας φάει τρελή κίνηση στους δρόμους. Το κοριτσάκι αυτό το είδα άλλες δύο φορές από κοντά και μετά «ζητιάνευα» από τους φίλους μας να μου στείλουν κανένα βίντεο για να τη δω και να μη χάσω την εξέλιξη στα χαρακτηριστικά του προσώπου της, που σε αυτές τις ηλικίες είναι ραγδαία. Προτού γεννηθεί η μικρή, είχαμε κάνει και baby shower στη μαμά της... Κόσμος, μπαλόνια, χαρές, αγκαλιές, είχαμε περάσει φανταστικά. Αυτό το μωρό το γιορτάζαμε αρκετούς μήνες πριν γεννηθεί... Το νέο μωρό, σκέφτομαι, μάλλον θα το δω όταν χρονίσει, και πάλι δεν νομίζω πως θα μου επιτραπεί (τόσο από τους γονείς όσο και από τη δική μου πλέον συστολή) να «ορμήσω» πάνω του όλο αγάπη και ενθουσιασμό, να το αγκαλιάσω και να το φιλήσω τρυφερά στο κεφαλάκι.

Τη χρονιά που πέρασε τολμώ να πω πως οι μισές από τις φίλες και τις γνωστές μου έκαναν μωρά. Για έναν περίεργο λόγο όμως, επειδή δεν τις έζησα ούτε έγκυες, ούτε λεχώνες, ούτε ως ταλαιπωρημένες μαμάδες, επειδή δεν συζητήσαμε για τις καούρες του 3ου μήνα, το πρήξιμο του 6ου και τις αγωνίες του 8ου, επειδή δεν αναπτύξαμε τα θετικά του φυσιολογικού τοκετού, δεν τους έδειξα το σημάδι της καισαρικής μου και δεν μοιραστήκαμε τα άγχη μας για τον θηλασμό, τον ύπνο που δεν θα γίνει ποτέ όπως πριν, το σωστό κλείσιμο της πάνας για να μη φεύγουν τα τσισάκια το βράδυ και την επιλογή του κατάλληλου μίξερ για τη μετάβαση στο αλεσμένο φαγητό, είναι λίγο λες και η εγκυμοσύνη, η γέννα και η μητρότητα δεν συνέβησαν ποτέ. Ή λες και συνέβησαν σε ένα παράλληλο σύμπαν, την ώρα που εγώ βρισκόμουν σε μια κατάσταση μερικής ύπνωσης.

Γράφω το κείμενο αυτό για να μοιραστώ μαζί σας την αγωνία μου. Σίγουρα, έχει δίκιο η μαμά μου (άλλωστε, ποια μαμά έχει ποτέ άδικο;), πάντα θα γεννιούνται μωρά, θα είναι όμως το ίδιο με πριν;

Αν έπρεπε να δώσω μια ευχή –μαζί με την κλοτσιά που θα ήθελα να δώσω στον κορωνοϊό–, είναι να επιστρέψουν η μητρότητα και η πατρότητα στην προ-Covid εποχή. Θέλω να ξαναχαϊδέψω τη φουσκωμένη κοιλίτσα της φίλης μου, να περιμένω ξανά στην αίθουσα αναμονής με τον -έτοιμο να καταρρεύσει- σύζυγό της, να δω το μωρό της και να ουρλιάξουμε όλοι μαζί από χαρά, βγάζοντάς το τις πρώτες του περίπου 1.524 φωτογραφίες, θέλω να μυρίσω τη μωρουδίλα, να πάρω θέση για το σε ποιον μοιάζει το μωρό, να αγοράσω μπαλόνια και αρκουδάκια, να συζητήσω στον διάδρομο του μαιευτηρίου με τη μακρινή θεία της που λέει στο repeat τις ίδιες ιστορίες, να πω τις δικές μου και να ξαναδώ τον κόσμο να γυρίζει ακριβώς έτσι όπως είχα μάθει ότι γυρίζει.



Το φετινό καλοκαίρι μάς βρίσκει κουρασμένους, εξαντλημένους, παραπονεμένους, μα σίγουρα όλοι βλέπουμε το φως στην άκρη του τούνελ. Περάσαμε δύσκολα, μα το βουνό βρίσκεται πίσω μας και η θάλασσα μπροστά μας.

Φορέστε το μαγιό και το μεγαλύτερο χαμόγελό σας, κλείστε τα κινητά, κλείστε τις πόρτες στη μελαγχολία και απολαύστε το μοναδικό ελληνικό καλοκαίρι που μόλις ξεκίνησε. Κοιτάξτε το παιδί σας. Είμαι σίγουρη πως εκείνο χαμογελάει. Και, πιστέψτε με, δεν πέρασε πιο εύκολα από εσάς. «Κλέψτε» λίγη από τη μαγεία της παιδικής καρδιάς που όλα τα προσπερνάει και βουτήξτε με δύναμη στην κάθε στιγμή του φετινού καλοκαιριού.

Τα παιδιά μας κατάφεραν να παραμείνουν η σταθερά μας όταν ο κόσμος κατέρρεε και τώρα ήρθε η ώρα να τους προσφέρουμε και πάλι το περιβάλλον ασφάλειας που τόσο έχουν ανάγκη.
Σας εύχομαι καλό καλοκαίρι. Ξέρω πως το φετινό θα είναι διαφορετικό. Θα είναι η αρχή μιας νέας σελίδας. Ας την απολαύσουμε, το αξίζουμε. Άλλωστε, ο κόσμος σύντομα θα αρχίσει να γυρίζει όπως παλιά. Μόνο που τώρα θα έχουμε τη γνώση για να το εκτιμήσουμε.

Με αγάπη,
Μυρτώ

ΥΓ: Αν είχατε διαβάσει ένα χιουμοριστικό άρθρο που είχα γράψει πριν από χρόνια για το Savoir Vivre του μαιευτηρίου, ένα άρθρο γραμμένο λίγες ημέρες αφότου είχα γεννήσει τον Οδυσσέα και έχοντας ζήσει σε όλο της το μεγαλείο την «ελληνική» πλευρά του επισκεπτηρίου στα μαιευτήρια, να σας ενημερώσω πως σκέφτομαι να κάνω rewriting. Μόνο που, όλα αυτά που τότε θεωρούσα άκρως ανυπόφορα, τώρα θα τα περιγράφω με μια μοναδική λαχτάρα να τα ξαναζήσω στον μέγιστο βαθμό. Μέχρι και τη θεία που –αφού με κέρασε ένα κουτάκι μπίρα–, μπροστά σε καμιά δεκαριά καλεσμένους που είχαν στρογγυλοκαθίσει σε οτιδήποτε μπορεί να έμοιαζε με καρέκλα, αποφάσισε να πιάσει το στήθος μου για να μου δείξει ακριβώς πώς γίνεται η μάλαξη για να κατέβει το γάλα.

@myrto_kazi

Ένας κόσμος γεμάτος απαλότητα



Baby Care

Η ΠΡΩΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΕΤΑ ΤΗ ΜΑΜΑ



Ένας κόσμος απαλότητας.
Ένας κόσμος με σεβασμό στην ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα.
Είναι ο κόσμος της ολοκληρωμένης σειράς καθαρισμού και περιποίησης Baby Care, από τη Pharmasept.
Νο1 σε πωλήσεις στα προϊόντα βρεφικού καθαρισμού*.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

www.pharmasept.gr

PHARMASEPT
Φροντίζει ό,τι αγγίζει.

*IQVIA, 88AZ BABY SOAPS & SYNDETS, PRD Pharmasept Baby, Units, Value, Pharmacy Set-out Data YTD 12/2020

Είμαι η μάνα που συνειδητοποίησε πως τελικά η χρονιά που πέρασε ΔΕΝ πήγε χαμένη...



Αν καθίσεις να σκεφτείς με ηρεμία όλα όσα συνέβησαν τον τελευταίο ενάμιση χρόνο, έχεις δύο επιλογές.
Ή να χτυπήσεις το κεφάλι σου στον τοίχο ή να δεις τα πράγματα υπό μια άλλη οπτική.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



Σε αυτό το άρθρο λοιπόν δεν θα σας πω όλα αυτά που ήδη γνωρίζετε. Πως, ναι, τη χρονιά που πέρασε τα παιδιά μας έχασαν τους φίλους τους, την κοινωνικοποίησή τους, τις δασκάλες τους, την ανθρώπινη επαφή, την τόσο σημαντική για εκείνα ρουτίνα τους, την «παιδική κανονικότητα», αν υπάρχει αυτός ο όρος.

Σε αυτό το άρθρο θα σας πω πως η χρονιά που πέρασε ΔΕΝ πήγε χαμένη για τα παιδιά μας. Γιατί όλους αυτούς τους μήνες που έμειναν στο σπίτι, δεχόμενα απανωτές και απρόβλεπτες αλλαγές στο πρόγραμμά τους, ανέπτυξαν κάποια πολύ σπουδαία skills, που είμαι σίγουρη πως δεν θα μπορούσαν να αναπτύξουν αλλιώς.

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Τα παιδιά μας έγιναν ευέλικτα. Αυτά τα μικροσκοπικά πλάσματα μάθαιναν από τη μία μέρα στην άλλη πως «το σχολείο κλείνει» ή «το σχολείο ανοίγει πάλι» και «ξανακλείνει». Σαν καλορυθμισμένα ρομποτάκια, κατάφεραν να ελαχιστοποιήσουν τις αντιδράσεις τους και έμαθαν να προσαρμόζονται στα νέα δεδομένα μέσα σε πολύ λίγο χρόνο. Έμαθαν να κάνουν on & off πατώντας ένα κουμπάκι που δημιούργησαν στο παιδικό μυαλουδάκι τους και τολμώ να πω πως μας έβαλαν τα γυαλιά. Δεν φαντάζεστε πόσο θα τα βοηθήσει μεγαλώνοντας η ικανότητα της ευελιξίας αλλά και της προσαρμοστικότητας.

Τα παιδιά μας έμαθαν να τα βρίσκουν με τον εαυτό τους. Πώς να περάσει άραγε μια ολόκληρη εβδομάδα, ένας μήνας, ένας χρόνος χωρίς ανθρώπινη επαφή; Απίστευτα δύσκολα. Κι όμως, αυτά τα απίθανα ανθρωπάκια που λέγονται παιδιά, σαν ώριμοι ενήλικες, κάθισαν μόνα τους, ανακάλυψαν μοναδικά παιχνίδια όντας κλεισμένα μέσα σε τέσσερις τοίχους, σκέφτηκαν και τελικά αποφάσισαν πως δεν θα αφήσουν καμία πανδημία να τα ταράξει. Τα βρήκαν με τον εαυτό τους και πολύ συνειδητά επέλεξαν να κοιτάξουν μπροστά. Όχι πίσω.

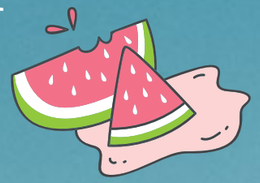
Τα παιδιά μας εκτίμησαν. Μπορεί να μην πιστεύετε ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας ή των πρώτων τάξεων του δημοτικού έχουν ανεπτυγμένο το συγκεκριμένο συναίσθημα, όμως θα δείτε στα μάτια τους, μόλις ομαλοποιηθεί η κατάσταση, πόσο πιο έντονα θα βιώσουν την επιστροφή στην κανονικότητα. Όλα όσα τους έλειψαν θα αποκτήσουν δεκαπλάσια αξία. Οι φίλοι, το παιχνίδι, τα γέλια, οι αγκαλιές.

Τα παιδιά μας απέκτησαν δυνάμεις. Ποια γενιά παιδιών θα είναι τόσο δυνατή; Ποια γενιά παιδιών θα «κουβαλά» στους ώμους της μια τόσο δύσκολη εμπειρία ζωής; Τα δικά μας παιδιά, όταν όλα αυτά ξεπεραστούν, θα είναι παιδιά superheroes! Στο παιδικό ασυνείδητο έχει ήδη καταγραφεί αυτή η «μάχη». Και τα παιδιά μας είναι νικητές. Υπάκουσαν στους κανόνες όσο κανείς, προσαρμόστηκαν, εξελίχθηκαν, ανέπτυξαν εξαιρετικά για την ηλικία τους skills και, πιστέψτε με, είναι με βεβαιότητα η γενιά που θα αλλάξει τον κόσμο.

Σήμερα το βράδυ αγκαλιάστε το παιδί σας και πείτε του πόσο περήφανοι αισθάνεστε για εκείνο. **Τα παιδιά μας, μέσα από την πιο δύσκολη, παγκόσμια συγκυρία της σύγχρονης ιστορίας, βγήκαν πιο δυνατά και τους αξίζουν όλα τα μπράβο του κόσμου!**



Αφιέρωμα BOOM summer



- *Τα must-have του καλοκαιριού*
- *Όλα όσα πρέπει να έχει η τσάντα της μαμάς αυτό το καλοκαίρι*
- *10 kids friendly παραλίες της Αττικής*
- *Οικογενειακές διακοπές στο Aldemar Olympian Village*
- *Ασφάλεια στο νερό*
- *Τα 5 πιο συχνά απρόοπτα του καλοκαιριού*
- *Διαζύγιο & (ξε) χωριστές καλοκαιρινές διακοπές*
- *10 παιχνίδια για να παίξετε με τα παιδιά σας όταν δεν έχετε καθόλου… παιχνίδια!*

Luise and Nic/unsplash

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Checklist (Covid-free)



ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ

Από τότε που γίνατε γονείς ανέβηκε ο δείκτης δυσκολίας γύρω από την προετοιμασία της βαλίτσας των διακοπών, καθώς τα απαραίτητα πολλαπλασιάστηκαν. Ακόμα και αν τα παιδιά έχουν περάσει τη βρεφική ηλικία, πλέον κάθε ταξίδι μοιάζει με μικρή μετακόμιση, ειδικά τα τελευταία χρόνια, που στις αποσκευές έχουν προστεθεί και τα μέσα ατομικής προστασίας από τον κορωνοϊό. Μπορείτε όμως να κάνετε την όλη διαδικασία πολύ πιο εύκολη και να μην ξεχάσετε τίποτα. Αρκεί να κόψετε αυτήν τη σελίδα και να τικάρετε τα κουτάκια.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ



Τι θα φορεσουν

- ☐ Εσώρουχα
- ☐ Πιτζάμες
- ☐ Κάλτσες
- ☐ Κοντομάνικα μπλουζάκια
- ☐ Μακρυμάνικα μπλουζάκια
- ☐ Ζακέτες/λεπτό μπουφάν
- ☐ Σορτς
- ☐ Παντελόνια/φούστες/φορέματα
- ☐ Παπούτσια
- ☐ Μάσκες (τουλάχιστον τρεις για κάθε μέρα διακοπών)

Τι θα βαλουν στο νεσεσερ τους

- ☐ Οδοντόκρεμα
- ☐ Οδοντόβουρτσα
- ☐ Σαμπουάν
- ☐ Αφρόλουτρο
- ☐ Βούρτσα μαλλιών
- ☐ Λοσιόν για ξέμπλεγμα/styling μαλλιών
- ☐ Σφουγγαράκι

Το φαρμακειο των διακοπων

- ☐ Αντιηλιακό
- ☐ Αντισηπτικό
- ☐ Εντομοαπωθητικό
- ☐ Θερμόμετρο
- ☐ Φυσιολογικό ορό για τα μάτια/τη μύτη
- ☐ Γέλη αλόης για ηλιακά εγκαύματα
- ☐ Αναλγητικά και/ή αντιπυρετικά
- ☐ Κρέμα κορτιζόνης για αντιμετώπιση αλλεργικών αντιδράσεων σε τσιμπήματα από έντομα
- ☐ Αυτοκόλλητους επιδέσμους
- ☐ Αποστειρωμένες γάζες
- ☐ Ψαλιδάκι
- ☐ Αυτοκόλλητη ταινία
- ☐ Φάρμακα για τη ναυτία
- ☐ Γάντια λάτεξ μίας χρήσης

Πως θα περασουν τελεια στις διακοπες

- ☐ Αγαπημένα βιβλία
- ☐ Βιβλία/μπλοκ ζωγραφικής
- ☐ Χρώματα ζωγραφικής/υλικά χειροτεχνίας
- ☐ Αγαπημένα παιχνίδια
- ☐ Φορητά παιχνίδια ταξιδιού
- ☐ Tablet/iPod (για μεγαλύτερα παιδιά)

Τι θα παρουν στην παραλια

- ☐ Σαγιονάρες
- ☐ Μαγιό (τουλάχιστον δύο σετ)
- ☐ Καπέλο
- ☐ Γυαλιά ηλίου
- ☐ Παιχνίδια παραλίας
- ☐ Φουσκωτά παιχνίδια θαλάσσης
- ☐ Πετσέτες θαλάσσης (τουλάχιστον δύο)
- ☐ Παπουτσάκια θαλάσσης
- ☐ Θερμός
- ☐ Τάπερ για σνακ

Για τον υπνο (αν δεν παρεχονται απο το καταλυμα)

- ☐ Σεντόνια
- ☐ Λεπτές κουβέρτες
- ☐ Μαξιλαροθήκες
- ☐ Πετσέτες μπάνιου/μπουρνούζια
- ☐ Παντόφλες
- ☐ Λούτρινο κουκλάκι
- ☐ Παρκοκρέβατο (για βρέφη και νήπια)
- ☐ Κουνουπιέρα (για παρκοκρέβατο και καρότσι)

Αν υπαρχει μωρο στην οικογενεια

- ☐ Πάνες
- ☐ Μωρομάντιλα
- ☐ Φορητή αλλαξιέρα
- ☐ Πιπίλες
- ☐ Μπιμπερό
- ☐ Αποστειρωτή
- ☐ Multi
- ☐ Θήλαστρο
- ☐ Σαλιάρες
- ☐ Βαμβακερά φανελάκια
- ☐ Κρέμα αλλαγής πάνας
- ☐ Ποτηράκια
- ☐ Βρεφικά σερβίτσια φαγητού
- ☐ Μάρσιπο

Για τη μεταφορα των παιδιων

- ☐ Κάθισμα αυτοκινήτου
- ☐ Καρότσι (για βρέφη και νήπια)

> Μην ξεχάσετε το βιβλιάριο υγείας και τον ΑΜΚΑ κάθε παιδιού και μια λίστα με όλα τα τηλέφωνα πρώτων βοηθειών του προορισμού σας. Αχρείαστα να ‘ναι, αλλά ποτέ δεν ξέρετε.





ALL THE TRAVEL ESSENTIALS
by BOOM

Συγκεντρώσαμε τα πιο fun, πρωτότυπα και απαραίτητα items που κερδίζουν επάξια μια θέση στη λίστα με τα must-have του καλοκαιριού.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

1

«Γεια, μαμά» της Polly Dunbar | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr

2



Manfred θήκες σιλικόνης για παγωτό, Liewood | Up Up and Away | www.upupandaway.gr

3



Μαγιό-πάνα Clownfish, Konfidence | SafeBebe | www.safebebe.gr

4



Νέο CYBEX Zeno, για παιδιά μέχρι 22 κιλά (>6 μηνών-4 ετών): Ειδικά σχεδιασμένο για τρέξιμο, ποδήλατο ή σκι, το 4-σε-1 καρότσι Zeno σας δίνει τη δυνατότητα να απολαμβάνετε το αγαπημένο σας άθλημα μαζί με το παιδί σας| www.cybex-online.com/el-gr

5



«Πρόσωπο με πρόσωπο» του Baptist Cornabas | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr

6



Καρότσι Quid², πολύ ελαφρύ και εξαιρετικά μικρό.... Χωράει παντού, από την καμπίνα του αεροπλάνου μέχρι το πιο μικρό πορτ-μπαγκάζ αυτοκινήτου! Κατάλληλο από τη γέννηση μέχρι τα 22 κιλά. Σε χρώμα Sparkling Rose | www.inglesina.gr

7



Φόρμες σιλικόνης για ψήσιμο & κατάψυξη, We Might Be Tiny | Mini Fee| www.minifee-shop.com



8



«Είμαι 3 και πάω διακοπές», βιβλίο δραστηριοτήτων για παιδιά από 3 ετών | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr

9



Μπουκάλι WATERMELON 500ml Special Edition | Διατηρεί το περιεχόμενο 24 ώρες κρύο & 12 ώρες ζεστό, ανεξαρτήτως καιρού | Chilly's



10



Σετ σφραγίδες από σιλικόνη (15 τμχ.), We Might Be Tiny | Mini Fee | www.minifee-shop.com

11



Ελαφρύ καρότσι περιπάτου Peg Perego Selfie, απόχρωση Mon Amour | ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ | www.fatsules.gr

12



«Ακτίβιτι μπουκ για παιδιά», Η Γεωγραφία είναι πολύ κουλ! | Μαθαίνω για τον κόσμο μέσα από ιστορίες, κουίζ και ζωγραφιές | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr

13



Μαγιό-σωσίβιο Float Suit Polka Dots, Konfidence | SafeBebe | www.safebebe.gr

14



Νέο CYBEX PRIAM by DJ KHALED, για παιδιά μέχρι 22 κιλά (νεογέννητο-4 ετών): Ο βραβευμένος με Grammy-διάσημος μουσικός DJ Khaled ενώνει τις δυνάμεις του με τη CYBEX, δημιουργώντας μια μοναδική συλλογή με το motto «We the Best» | www.cybex-online.com/el-gr

15



Florence σετ κουβαδάκια παραλίας Safari Sandy mix, Liewood | Up Up and Away | www.upupandaway.gr

16



Μίνι φορητός αποστειρωτής Mini Sterilizer-59S για θηλές, πιπίλες και άλλα αξεσουάρ | Munchkin

17



Quut σετ παιχνιδιού σε τσάντα παραλίας | C'est Bon Kids Concept Store | www.cestbon.gr

18



Πετσέτα θαλάσσης Sandy Family, One Zipper| C'est Bon Kids Concept Store |www.cestbon.gr

19



Το Highwaykick 1 έλαβε το χρυσό βραβείο και αναδείχτηκε ως «Το καλύτερο πατίνι» στα Toys Awards 2021. Το απόλυτο «must» πατίνι για να έχουν όλοι οι μικροί μας μπόμπιρες (σε χρώμα Forest), Scoot and Ride | Inglesina | www.scootandride.gr

20



Κάθισμα αυτοκινήτου Chicco Seat4fix Group 0-36 κιλά | ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ | www.fatsules.gr



Mommy's bag: Summer edition

Η ομάδα του BOOM συγκέντρωσε όλα όσα πρέπει να έχει η τσάντα της μαμάς αυτό το καλοκαίρι!



Κουβαδάκι 7 σε 1

Προσοχή, δεν πρόκειται για ένα απλό κουβαδάκι παραλίας: Όχι μόνο είναι πτυσσόμενο και μπαίνει στην τσάντα, αλλά χωράει κι ακόμα 6 παιχνίδια παραλίας!



Κύπελλο Miracle 360° WildLove | Munchkin (12+ μηνών)

Το διάσημο και best seller κύπελλο της Munchkin, με περιμετρικό άκρο 360° για να πίνουν τα παιδιά από οποιαδήποτε πλευρά του και με print που προάγει την οικολογική συνείδηση!



CF 50+ SPF Roll-on sun lotion 70ml | Childs Farm

Εύκολο στην εφαρμογή και αδιάβροχο, το roll-on αντηλιακό της Childs Farm παρέχει υψηλή αντηλιακή προστασία, προσφέροντας παράλληλα ενυδάτωση. Κατάλληλο για μωρά και άνω.



Κρέμα After Sun | Childs Farm

Με βιολογικό λάδι καρύδας, καταπραύνει το δέρμα ύστερα από έκθεση στον ήλιο, τον άνεμο ή εξωτερικές δραστηριότητες.

Δερματολόγοι και παιδίατροι τα έχουν εγκρίνει ως κατάλληλα για ευαίσθητες και επιρρεπείς στο έκζεμα επιδερμίδες.



WET bags | Bumkins

Σε αυτό το αδιάβροχο τσαντάκι μπορείτε να αποθηκεύσετε από τις πάνες του μωρού σας και μια δεύτερη αλλαξιά ρούχων μέχρι το βρεγμένο μαγιό, το τάμπλετ, βιβλία, ακόμη και το σνακ! Θα σας λύσει τα χέρια!



Μπουκάλια PINEAPPLE & GRADIENT PASTEL 500ml | Chilly's

Διατηρούν το περιεχόμενο 24 ώρες κρύο & 12 ώρες ζεστό, ανεξαρτήτως καιρού. Δεν υπάρχει τσάντα μαμάς χωρίς αυτά!



Ποτήρι GRADIENT PASTEL 340ml | Chilly's

Μαμά, τώρα μπορείς να πίνεις τον καφέ σου στη θερμοκρασία που θέλεις!



Slipstop | Τα απόλυτα αξεσουάρ του καλοκαιριού!

Τέλος οι ολισθηρές επιφάνειες και η καυτή άμμος! Τα Slipstop θα προστατέψουν τα πόδια των παιδιών σας από την καυτή άμμο στην παραλία και, χάρη στις αντιολισθητικές σόλες, θα συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου ολίσθησης σε υγρά και ολισθηρά δάπεδα εντός και εκτός σπιτιού.



BOOM plus:
Ταιριάξτε τα με τα ασορτί αντηλιακά καπέλα της Slipstop!

slipstop Childs Farm munchkin it's the little things.

@MunchkinGR @munchkingr @bumkinsbaby @chillysbottles @childsfarmgr slipstopgr

10 kids friendly παραλίες στην Αττική



Ακόμα κι αν έχετε προγραμματίσει τις διακοπές σας για τον Αύγουστο, χάρη στην προικισμένη φύση και τις ατελείωτες, δαντελωτές ακτές της Αττικής, ο παράδεισος δεν βρίσκεται μακριά. Σε κάποιες περιπτώσεις μάλιστα, απέχει μόλις μισή ώρα με το αυτοκίνητο από το σπίτι μας. Όπως σε πολλές από τις παραλίες που ακολουθούν, που είναι ιδανικές για κοντινές και ασφαλείς οικογενειακές αποδράσεις. Ειδικά αν έχουμε την άνεση να τις κάνουμε εκτός Σαββατοκύριακου, για να αποφύγουμε τον συνωστισμό.

— ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ —

Σχοινιάς
Το πευκόδασος του δικτύου Natura 2000 αγκαλιάζει μια αχανή αμμουδιά, με ρηχά, τιρκουάζ νερά, που μας δίνει την αίσθηση ότι έχουμε ταξιδέψει πολλά χιλιόμετρα μακριά από την πόλη. Όσο περισσότερο απομακρυνόμαστε από το λεγόμενο Καράβι, τόσο πιο πιθανό είναι να απολαύσουμε το παιχνίδι στην ψιλή άμμο, το τραγούδι των τζιτζικιών, τον απαλό ήχο του κύματος που σκάει στην ακροθαλασσιά μακριά από το πλήθος. ***BOOM Note:*** Επισκεφθείτε την παραλία όταν έχει λίγα μποφόρ. Πιάνει εύκολα κύμα και πολλές φορές όταν φυσάει, για λόγους ασφαλείας, κλείνουν οι δρόμοι πρόσβασης σε αυτή.

Αυλάκι, Πόρτο Ράφτη
Η πλαζ του ΕΟΤ συνδυάζει την εξωτική ομορφιά των γαλαζοπράσινων νερών και της ψιλής άμμου με όλες τις ανέσεις μιας οργανωμένης παραλίας. Επιπλέον, είναι αρκετά ρηχή για το ασφαλές παιχνίδι των παιδιών. Μπορούμε επίσης να αναζητήσουμε κάποιον από τους γειτονικούς κολπίσκους της περιοχής Πανόραμα, με ελεύθερη πρόσβαση, εξίσου όμορφους, αν και μικροσκοπικούς και χωρίς παροχές.

Άγιος Σπυρίδωνας, Πόρτο Ράφτη
Μία ακόμα άνετη αμμουδιά, ό,τι πρέπει για αμέτρητες ώρες παιχνιδιού. Τα νερά της είναι από τα πιο καθαρά στην περιοχή και επιπλέον, λόγω του προσανατολισμού, είναι σχετικά προστατευμένα από τους βοριάδες. Στα συν και το γειτονικό πάρκινγκ, που εξασφαλίζει άμεση πρόσβαση στην παραλία.

Χάρακας, Κερατέα
Μπορεί να βρίσκεται λίγο πιο μακριά από την Αθήνα (στο 62ο χιλιόμετρο της λεωφόρου Σουνίου), αλλά είναι υπέροχος προορισμός για ημερήσιες αποδράσεις. Συνδυάζει τα καθαρά, ρηχά νερά με την ψιλή άμμο, δεν πήζει από κόσμο όπως άλλες παραλίες της Αττικής, έχει beach bar για να προμηθευτούμε τα απαραίτητα, φημισμένες οικογενειακές ταβέρνες σε κοντινή απόσταση, τον Ναό του Ποσειδώνα για ένα ταξίδι στον χρόνο καθώς και το ομορφότερο ίσως ηλιοβασίλεμα στην Αττική.

Λεγραινά
Κάποτε ήταν το καλύτερα κρυμμένο μυστικό για απομονωμένες βουτιές, αλλά μέχρι και σήμερα απολαμβάνει το προνόμιο της ηρεμίας μιας σχετικά απομακρυσμένης παραλίας. Ειδικά αν την επισκεφτούμε εκτός Σαββατοκύριακου ή πάρουμε κάποιο από τα μονοπάτια που οδηγούν σε γειτονικούς, λιγότερο πολύβουους κολπίσκους. Αμμόλοφοι, καταγάλανα νερά, ψιλή άμμος και τα χρώματα του ήλιου καθώς δύει συνθέτουν ένα σκηνικό που μοιάζει βγαλμένο από επαγγελματική ταξιδιωτική φωτογραφία.

Θυμάρι
Άμμος, πεντακάθαρα νερά, πάρκινγκ που φτάνει πολύ κοντά στην παραλία αλλά και beach bar για τις βασικές προμήθειες προσφέρουν τις κατάλληλες συνθήκες για ένα απολαυστικό αλλά και όσο το δυνατόν πιο ξεκούραστο οικογενειακό μπάνιο. Η αραιή δόμηση της περιοχής μάς κάνει να νιώθουμε σχεδόν σαν να είμαστε σε νησί, αλλά χωρίς την ταλαιπωρία της πολύωρης μετακίνησης.

Άγιος Νικόλαος
Ίσως ανακαλύψαμε τον Άγιο Νικόλαο σε κάποιο γάμο ή βάπτιση στο γραφικό ξωκλήσι του, που δεσπόζει πάνω στην εντυπωσιακή χερσόνησο με θέα το γαλάζιο. Όμως, η περιοχή επιδεικνύει επίσης, δεξιά της χερσονήσου, μια μεγάλη παραλία με κρυστάλλινα νερά και την απόλυτη μεσογειακή ομορφιά.

Ανάβυσσος
Παρόλο που βρίσκεται σχετικά κοντά στα νότια προάστια, είναι τόσο μεγάλη, που ακόμα και τα Σαββατοκύριακα δεν νιώθουμε στριμωγμένοι. Όλοι χωρούν σε αυτή την τεράστια αμμουδιά, με τα καθαρά νερά που βαθαίνουν ομαλά, τα beach bars αλλά και τα σημεία όπου μπορούμε να στήσουμε τον δικό μας εξοπλισμό. Επιπρόσθετα, διαθέτει και παιδική χαρά για παιχνίδι μετά το μπάνιο.

Πόρτο Γερμενό
Διαδοχικοί κολπίσκοι, όπου τα πεύκα και τα αρμυρίκια προσφέρουν γενναιόδωρα τη σκιά τους, κάποιοι με άμμο και άλλοι με βοτσαλάκι, μας προσκαλούν για βουτιές στα κρυστάλλινα νερά τους. Προσοχή όμως, γιατί σε κάποιους η θάλασσα βαθαίνει. Η εκδρομή ολοκληρώνεται, ιδανικά, με την εξερεύνηση του Κάστρου των Αιγοσθένων, για τις οικογένειες με μεγαλύτερα παιδιά, ή με φαγητό στις πλαγιές του Κιθαιρώνα, κάτω από τα έλατα και τα πλατάνια.

Ψάθα
Μέσα σε ένα πανέμορφο πευκόδασος οι μεγάλοι χορταίνουν να βλέπουν πράσινο και οι μικροί απολαμβάνουν το παιχνίδι με τα ζεστά, κρυστάλλινα νερά αλλά και το βοτσαλάκι σε πολλά σημεία, το οποίο ωστόσο δεν είναι ενοχλητικό ούτε επικίνδυνο. Οι ψαροταβέρνες και τα ουζερί της περιοχής γράφουν τον πιο γευστικό επίλογο μιας απόδρασης από την πόλη, χορταίνοντάς μας με αλμύρα και θαλασσινές εικόνες.

Μπείτε στο **www.boommag.gr** και βρείτε πολλούς ακόμα kids friendly προορισμούς για το καλοκαίρι!

ALDEMAR OLYMPIAN VILLAGE

Εδώ, η φράση «οικογενειακές ΔΙΑΚΟΠΕΣ» *βρίσκει το απόλυτο νόημά της!*

Οι οικογενειακές διακοπές θέλουν ξεκούραση, άνετη διαμονή, πληθώρα επιλογών, ξεγνοιασιά, διασκέδαση, νέες εμπειρίες... Όλα όσα θα βρείτε στο πεντάστερο Aldemar Olympian Village που απέχει μόλις τρεις ώρες οδικώς από την Αθήνα.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ







Διαμονή

Το μεγάλο άγχος των γονιών πριν από τις διακοπές είναι αν θα βρουν ένα κατάλυμα άνετο, ασφαλές και kids friendly, με ό,τι αυτό συνεπάγεται. Οι σύγχρονες εγκαταστάσεις του Aldemar Olympian Village, με τη μεγάλη γκάμα δωματίων, διαφορετικού τύπου, και ιδίως τα family apartments και villas, όχι μόνο προσφέρουν τον χώρο που χρειάζεται μια οικογένεια, αλλά συνδυάζουν την υψηλή αισθητική με την εργονομία. Το αποτέλεσμα; Άνετα, οικογενειακά και cozy δωμάτια με σπιτική ατμόσφαιρα. BOOM tip: Για ακόμα περισσότερες στιγμές παιχνιδιού και χαράς, προλάβετε τα sharing pool δωμάτια!



Ισορροπίες

Ατέλειωτοι, καταπράσινοι, φροντισμένοι κήποι, φοινικόδεντρα και πλακόστρωτα δρομάκια από τη μία, κι από την άλλη τα καταγάλανα νερά του Ιονίου, ιδιωτικότητα αλλά και κλειστές κοινωνικές εκδηλώσεις, μέσα από τις οποίες τα παιδιά θα γνωρίσουν καινούριους φίλους, χαλάρωση αλλά και αμέτρητες επιλογές για δράση και διασκέδαση, εντός και εκτός του συγκροτήματος. Οι τέλειες οικογενειακές διακοπές τα θέλουν όλα σε ισόποσες δόσεις, με μια λέξη, ισορροπία, κι εδώ σίγουρα θα τη βρουν.

Ασφάλεια

Κατέχοντας 32 χρόνια εμπειρίας, τα ξενοδοχεία του ομίλου Aldemar Resorts είναι σε θέση να εξασφαλίσουν όλες τις προϋποθέσεις ώστε τόσο τα δωμάτια όσο και οι εγκαταστάσεις του Olympian Village να παρέχουν τη μέγιστη ασφάλεια στα παιδιά κάθε ηλικίας. Παράλληλα, το resort διαθέτει 24ωρη φύλαξη, ναυαγοσώστες στην παραλία και σε όλες τις πισίνες καθώς και πρώτες βοήθειες. Επιπλέον, εδώ εφαρμόζονται με αυστηρότητα, απόλυτη δέσμευση και επιτυχία όλα τα απαραίτητα υγειονομικά πρωτόκολλα λειτουργίας ενάντια στην πανδημία Covid-19.

Καλοπέραση

Το άλμπουμ των οικογενειακών διακοπών πρέπει να γεμίσει με θετικές εμπειρίες και δυνατές αναμνήσεις, κάτι για το οποίο οι άνθρωποι του Aldemar Olympian Village έχουν φροντίσει προσωπικά! Δύο παιδικές χαρές αλλά και ένα ειδικά διαμορφωμένο mini club, με πλούσια παιδικά προγράμματα ψυχαγωγίας και εξειδικευμένους παιδαγωγούς, μαγνητίζουν τα παιδιά, ενώ εκπαιδευμένοι επαγγελματίες και παιδαγωγοί τα απασχολούν δημιουργικά, με ομαδικά παιχνίδια, διαγωνισμούς, θεατρικά δρώμενα, ζωγραφική, χειροτεχνίες και κατασκευές στη γωνιά Playmobil. Και βέβαια, επειδή το φαγητό αποτελεί κομμάτι της καλοπέρασης, οι λιχουδιές δεν λείπουν από το mini club, ενώ τα εστιατόρια του Aldemar Olympian Village προσφέρουν ένα εξαιρετικά μελετημένο μενού για τους μικρούς-υψηλούς φιλοξενούμενους και ξεχωριστό μπουφέ, κατάλληλο για το ύψος τους! Ταυτόχρονα, τα παιδικά καθίσματα και καρεκλάκια είναι διαθέσιμα ανά πάση στιγμή σε όλα τα εστιατόρια, για να εξυπηρετήσουν τα παιδιά και τους γονείς.



Οικειότητα

Εδώ, τα παιδιά σας δεν θα αισθάνονται ότι βρίσκονται σε ένα ξενοδοχείο, αλλά σε ένα μικρό, παραθαλάσσιο χωριό, που οι άνθρωποι θα τα φωνάζουν με το μικρό τους όνομα, θα κάνουν νέους φίλους, θα απολαύσουν μοναδικές, ξέγνοιαστες στιγμές και θα αποκτήσουν αμέσως τη δική τους καθημερινότητα. Άλλωστε, μία από τις διακρίσεις του Aldemar Olympian Village είναι η βράβευσή του ως το Best Greek Family Resort. Κι αυτό θα το διαπιστώσετε από την πρώτη κιόλας μέρα.

Παραλία & πισίνες

Το καλοκαίρι, για τα παιδιά, μετριέται με μπάνια! Το Aldemar Olympian Village βρίσκεται μπροστά σε μια εντυπωσιακή, αμμώδη παραλία, μήκους 2 χλμ., με απέραντη θέα στο γαλήνιο Ιόνιο πέλαγος. Επιπλέον, ανάμεσα στις 22 πισίνες του ξενοδοχείου βρίσκονται και δύο αποκλειστικά παιδικές, που σημαίνει πως τα παιδιά σας θα κάνουν τόσα μπάνια, που θα χάσουν το μέτρημα! BOOM plus: Η εντυπωσιακή, 93 μέτρων νεροτσουλήθρα που περιλαμβάνεται στο συγκρότημα θα είναι αδιαμφισβήτητα το highlight του καλοκαιριού!



Εξειδικευμένες υπηρεσίες

Φαίνεται απίστευτο αλλά σε αυτές τις διακοπές θα ξεκουραστείτε κι εσείς! Η φροντίδα του Aldemar Olympian Village για τα παιδιά είναι πολυεπίπεδη και ουσιαστική, καθώς καλύπτει όλες τις ανάγκες τους μέσα από εξειδικευμένες υπηρεσίες και τον απαραίτητο εξοπλισμό, όπως φύλαξη παιδιών, αλλαξιέρα, παιδικά καρότσια, παρκοκρέβατο, ενδοεπικοινωνία, πλυντήριο κ.ά.

Σπορ

Ιππασία, τένις, πιγκ πογκ, pilates, aerobic, πατίνια, aqua fitness, θαλάσσια παιχνίδια, αυτά είναι μερικά μόνο από τα αθλήματα που θα έχετε τη δυνατότητα να τολμήσετε οικογενειακώς, αλλά και υπέροχες βόλτες με τα ποδήλατα. Keep in mind: Το Aldemar Olympian Village έγινε πρόσφατα μέλος του δικτύου Bike Friendly.

ALDEMAR RESORTS

WWW.ALDEMAROLYMPIANVILLAGE.GR/EL/

Τηλέφωνο: 26210 82000

E-mail: ov@aldemar.gr

Ασφάλεια στο νερό – *Αυτό το άρθρο πρέπει να το διαβάσετε*

Οι καλοκαιρινές διακοπές είναι γεμάτες ανεμελιά, ήλιο και παιχνίδια στο νερό! Η ασφάλεια των παιδιών μας όμως όταν βρίσκονται στο νερό και κολυμπούν, είτε στη θάλασσα είτε σε πισίνα, αποτελεί το μείζον θέμα την καλοκαιρινή περίοδο. Παρόλο που η Ελλάδα είναι μια χώρα που περιβάλλεται από θάλασσα και το κολύμπι μπαίνει στη ζωή μας από πολύ μικρή ηλικία, συμβαίνουν αρκετά ατυχήματα και θάνατοι από πνιγμό ετησίως. Γι' αυτό τον λόγο θα θέλαμε να διαβάσετε με μεγάλη προσοχή το παρακάτω άρθρο της παιδιάτρου Κατερίνας Κατσιμπάρδη.



ΦΩΤΟ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΚΗΣ

Συνεχής επίβλεψη. Μην αφήνετε τα παιδιά μόνα τους μέσα ή κοντά στο νερό, έστω κι αν κάνουν μαθήματα κολύμβησης από τη βρεφική ηλικία. Σύμφωνα με τις συστάσεις της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής, τα παιδιά μέχρι τα τέταρτα γενέθλιά τους δεν είναι εξελικτικά έτοιμα να κάνουν μαθήματα κολύμβησης. Μπορούν ωστόσο να συμμετέχουν σε προγράμματα κολύμβησης στο νερό «baby swimming», χωρίς αυτό να σημαίνει ότι γνωρίζουν κολύμπι.

Τα παιδιά πρέπει πάντοτε να φορούν μπρατσάκια ή σωσίβιο, αλλά και σε αυτή την περίπτωση δεν εφησυχάζουμε. Έως την ηλικία των τριών ετών συστήνεται η επίβλεψη αφής, ώστε να μπορείτε να πιάσετε αμέσως το παιδί.

Στα μικρότερα φορέστε μπρατσάκια ή σωσίβιο ακόμη και όταν παίζουν στην παραλία, γιατί μπορεί να παρασυρθούν από το κύμα.

Εκπαιδεύστε τα παιδιά να μην κολυμπούν μόνα τους όταν η θάλασσα είναι αναταραγμένη ή υπάρχουν κύματα.

Μην τους επιτρέπετε τις καταδύσεις αν δεν γνωρίζετε το βάθος του νερού. Στην περίπτωση που υπάρχουν βράχια, επισημαίνετέ τους να κολυμπούν μακριά από αυτά.

Τα παιδιά δεν πρέπει να υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους στο κολύμπι και να απομακρύνονται από τη στεριά, ειδικά εάν δεν υπάρχει κάποιος ενήλικας μαζί τους.

Μην τα αφήνετε να κολυμπούν όταν έχουν φάει. Η ποσότητα του φαγητού καθορίζεται από την ηλικία τους. Για παράδειγμα, ένα μικρό παιδί δεν μπορεί να φάει ένα σάντουιτς και να κολυμπήσει. Θα πρέπει να έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία της πέψης, δηλαδή 3-4 ώρες μετά το γεύμα.

Είναι χρήσιμο να γνωρίζετε τους βασικούς κανόνες καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης καθώς και τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση πνιγμού. Μπορείτε να παρακολουθήσετε σεμινάρια ή να ζητήσετε από τον παιδίατρό σας να σας δώσει τις βασικές οδηγίες.

Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε σε ποιον γιατρό ή μονάδα υγείας θα απευθυνθείτε σε περίπτωση ανάγκης, ειδικότερα εάν βρίσκεστε σε απομακρυσμένη περιοχή στις καλοκαιρινές διακοπές.



@cookie_studio/Shutterstock

Βασικά βήματα διάσωσης από πνιγμό:

1. Εάν αντιληφθούμε ότι κάποιο παιδί κινδυνεύει, πρώτα καλούμε σε βοήθεια και μετά πηγαίνουμε κοντά του, έχοντας μαζί μας ένα σωσίβιο ή μια σανίδα.
2. Το πλησιάζουμε πάντα με προσοχή και ασφάλεια, από πίσω, γιατί μπορεί μέσα στον πανικό του να μας πνίξει.
3. Απομακρύνουμε το παιδί από το νερό στηρίζοντας τον αυχένα του και μετά του δίνουμε τις πρώτες βοήθειες.
4. Καλούμε σε βοήθεια ξανά και εκτιμούμε την κατάσταση του παιδιού, εάν αναπνέει και εάν υπάρχει ανταπόκριση.
5. Εάν το παιδί αναπνέει, γίνεται επικοινωνία με ιατρό και συστήνεται παρακολούθηση. Εάν το παιδί δεν αναπνέει, θα πρέπει να ξεκινήσει άμεσα καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

Κατερίνα Κατσιμπάρδη
Παιδίατρος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ
www.katsibardi.gr

Οικογενειακές διακοπές: *Τα 5 πιο συχνά απρόοπτα του καλοκαιριού και πώς τα αντιμετωπίζουμε*

Μπορεί το καλοκαίρι να αποτελεί συνώνυμο της ανεμελιάς και της ξεκούρασης, αυτό όμως δεν σημαίνει πως δεν μπορεί να συμβούν και απρόοπτα... Η παιδίατρος **Μαριαλένα Κυριακάκου** επισημαίνει τα πέντε συχνότερα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν και δίνει πολύτιμες συμβουλές για την αντιμετώπισή τους.





Sunny studio/Shutterstock

#1. Θερμοπληξία: Μπορεί εύκολα να εμφανιστεί στα μικρά παιδιά, καθώς έχουν διαφορετική αντίσταση στη ζέστη συγκριτικά με τους ενήλικες. Οι γονείς καλό είναι να μην επιτρέπουν την έκθεση των παιδιών κατά τις θερμές ώρες της ημέρας και να περιορίζουν σημαντικά τις εξωτερικές τους δραστηριότητες. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται κατά την παραμονή ενός παιδιού μέσα στο αυτοκίνητο, μια κατάσταση αρκετά επικίνδυνη, γιατί τα ζωτικά όργανα των παιδιών έχουν περιορισμένη ικανότητα να αντιστέκονται στην υπερθέρμανση. Η καλύτερη συμβουλή είναι να καθίσουμε σε ένα δροσερό και σκιερό μέρος μέχρι το απόγευμα, όταν θα αρχίσει να πέφτει η θερμοκρασία και θα είναι πιο ασφαλές για το παιδί να εκτεθεί σε εξωτερικό χώρο. Εξαιρετικά κρίσιμο στοιχείο για την αποφυγή της θερμοπληξίας είναι και η σωστή ενυδάτωση, καθώς το παιδί δεν θα πρέπει να αμελεί την κατανάλωση υγρών σε τακτά χρονικά διαστήματα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Σε περίπτωση που νιώσει τυχόν ναυτία ή ζαλάδα, οι γονείς θα πρέπει άμεσα να συμβουλευτούν παιδίατρο.

#2. Τραυματισμός σε νεροτσουλήθρα ή πισίνα: Αρχικά, οι γονείς θα πρέπει να ακολουθούν πιστά τις οδηγίες όσον αφορά τα επιτρεπόμενα ηλικιακά όρια χρήσης μιας πισίνας, καθώς ένα μικρότερο παιδί μπορεί να γλιστρήσει και να τραυματιστεί εύκολα σε μια νεροτσουλήθρα, ενώ ένα μεγαλύτερο και πιο ανεπτυγμένο μπορεί να παγιδευτεί. Επιπλέον, τα παιδιά καλό είναι να έχουν εκπαιδευτεί ως προς την τήρηση των βασικών κανόνων υγιεινής. Να αποφεύγουν, για παράδειγμα, την κατάποση νερού από την πισίνα γιατί μπορεί να υπάρχουν αρκετοί μικροοργανισμοί. Σε τέτοιου είδους δραστηριότητες θα πρέπει πάντοτε να υπάρχει κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό που θα μπορεί να επέμβει σε περίπτωση άμεσης ανάγκης, παρέχοντας τις πρώτες βοήθειες. Αξίζει να αναφερθεί πως οι νεροτσουλήθρες αποτελούν μία από τις πρώτες αιτίες τραυματισμού των παιδιών το καλοκαίρι, συνεπώς απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή κατά τη χρήση τους.

#3. Τσίμπημα από έντομο ή θαλάσσιο οργανισμό: Στο ενδεχόμενο αυτό, οι γονείς σε πρώτη φάση θα πρέπει να εντοπίσουν τον αριθμό των τσιμπημάτων, εάν πρόκειται για ένα ή πολλαπλά, το είδος του οργανισμού που προκάλεσε το τσίμπημα και την πιθανότητα εκδήλωσης αλλεργικής αντίδρασης. Θα πρέπει να καθαρίσουν καλά την περιοχή με νερό και σαπούνι και στη συνέχεια να προσπαθήσουν να απομακρύνουν το κεντρί με ήπιες κινήσεις. Επίσης, εάν συμβουλευτούν τον παιδίατρό τους, μπορούν να χορηγήσουν και ένα ήπιο, τοπικό αντισταμινικό, ώστε να περιοριστούν το οίδημα και το αίσθημα κνησμού. Στην περίπτωση που το παιδί έχει γνωστή αλλεργία σε τσιμπήματα εντόμων ή παρουσιάζει αλλεργική αντίδραση για πρώτη φορά, χρειάζεται ιατρική αντιμετώπιση στο πλησιέστερο Κέντρο Υγείας ή νοσοκομείο εντός μίας ώρας.

Important note: Σε περίπτωση αναφυλακτικής αντίδρασης από δήγμα εντόμου ή τροφική αλλεργία, θα πρέπει να χορηγηθεί αδρεναλίνη (σε παιδί με γνωστό ιστορικό αλλεργιών η οικογένεια πρέπει να έχει ήδη την αδρεναλίνη στο φαρμακείο διακοπών) και να γίνει γρήγορη μετάβαση στο κοντινότερο κέντρο υγείας ή νοσοκομείο. Σε ήπια αλλεργική αντίδραση συνιστάται η χορήγηση αντισταμινικού και κορτικοστεροειδούς κατόπιν οδηγιών του παιδιάτρου πάντα.

#4. Ηλιακό έγκαυμα: Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού χρειάζεται μεγάλη προσοχή ως προς τη χρήση του ενδεδειγμένου αντηλιακού σύμφωνα με την ηλικία του παιδιού, την απαιτούμενη ποσότητα επάλειψης και τον σωστό χρόνο ανανέωσής του, ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος εκδήλωσης εγκαύματος. Σε περίπτωση, ωστόσο, που εμφανιστεί ελαφρύ ηλιακό έγκαυμα, οι γονείς θα παρατηρήσουν ένα ήπιο κοκκίνισμα του δέρματος, λίγες ώρες μετά την έκθεση του παιδιού στον ήλιο, το οποίο μπορεί να συνοδεύεται από κάποια ενόχληση. Εάν το έγκαυμα είναι πιο σοβαρό, μπορεί να σχηματιστούν φουσκάλες. Οι γονείς καλό είναι να ντύνουν το παιδί με φαρδιά και ελαφριά ρούχα, ώστε να αποφεύγεται το αίσθημα της δυσφορίας, και ταυτόχρονα να φροντίζουν για την άφθονη λήψη υγρών. Ένα δροσερό ντους επίσης ή η χρήση μιας κομπρέσας μπορεί να προσφέρει ένα αίσθημα δροσιάς. Όσον αφορά τα πιο σοβαρά εγκαύματα, θα πρέπει να γίνει εκτίμηση από παιδίατρο, ο οποίος θα χορηγήσει και τα απαραίτητα θεραπευτικά σκευάσματα για την αντιμετώπισή τους.

#5. Μικροτραυματισμός κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού: Στην περίπτωση που το παιδί πέσει και χτυπήσει και το τραύμα είναι σχετικά ελαφρύ, οι γονείς θα πρέπει να καθαρίσουν την πληγή με άφθονο νερό ή ακόμη και με τη χρήση ενός ενδεδειγμένου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να αποφευχθεί το ενδεχόμενο εισόδου μικροοργανισμών στο σώμα μέσω της κατεστραμμένης προστατευτικής στιβάδας του δέρματος. Στη συνέχεια μπορούν να καλύψουν την πληγή με ένα επίθεμα, για να επουλωθεί. Εάν το τραύμα είναι πιο βαθύ ή έχει ενσωματωθεί κάποιο σπασμένο αντικείμενο, δεν θα πρέπει να επέμβουν οι γονείς, αλλά να καλέσουν άμεσα ιατρική βοήθεια. Επιπλέον, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε την αιτία του ατυχήματος, καθώς, εάν πρόκειται για μεταλλικό, αιχμηρό αντικείμενο, θα πρέπει να εκτιμηθεί το επίπεδο ανοσίας του παιδιού και εάν χρειάζεται να χορηγηθεί αντιτετανικός ορός.

Keep in mind:

Καλό είναι, πριν από κάθε εξόρμηση, οι γονείς:

- Να επιβεβαιώνουν αν η περιοχή που θα επισκεφθούν διαθέτει κέντρο υγείας και παιδίατρο.
- Να έχουν μαζί το βιβλιάριο υγείας του παιδιού τους.
- Να φτιάξουν μια λίστα με στοιχεία όπως το τηλέφωνο του πλησιέστερου στο μέρος όπου θα βρίσκονται κέντρου υγείας και το τηλέφωνο ενός γιατρού σε περίπτωση άμεσης ανάγκης.
- Να εντοπίσουν το πιο κοντινό φαρμακείο, για το ενδεχόμενο να προμηθευτούν κάτι αν χρειαστεί.
- Να έχουν μαζί τους ένα φαρμακείο διακοπών, που θα περιέχει τα απαραίτητα για να αντιμετωπίσουν οτιδήποτε προκύψει, όπως έναν μικρό τραυματισμό.

IN CASE OF EMERGENCY

KEEP Calm AND PARENT ON

Οι γονείς δεν πρέπει να ξεχνούν πως η ψυχραιμία και η αποφυγή πανικού είναι οι καλύτεροι σύμμαχοι. Με καθαρό μυαλό, ακριβείς κινήσεις και τις απαραίτητες οδηγίες του παιδιάτρου, μπορεί να διασφαλιστεί η σωματική ακεραιότητα του παιδιού και να περιοριστούν οι πιθανοί κίνδυνοι.

Ευχαριστούμε για τις πολύτιμες συμβουλές τη ***Δρ. Μαριαλένα Κυριακάκου, MD, PhD, παιδίατρο,*** *Διδάκτορα Ιατρικής Σχολής του Παν/μίου Αθηνών και Επιστημονική Συνεργάτιδα Μονάδας Αλλεργιολογίας της Β' Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Π. & Α. Κυριακού».*

www.kyriakakou.gr

(Ξε)χωριστές διακοπές

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΤΗ ΜΑΜΑ - ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΤΟΝ ΜΠΑΜΠΑ

Οι καλοκαιρινές διακοπές αποτελούν μια εξαιρετική και ευχάριστη αφορμή για κάθε οικογένεια ώστε να σμίξει ξανά και να δημιουργήσει μοναδικές αναμνήσεις. Φυσικά, από αυτή την κατεύθυνση δεν εξαιρούνται οι οικογένειες που –είτε πριν από αρκετά χρόνια είτε πρόσφατα– πέρασαν το «κατώφλι» του διαζυγίου. Οι χωρισμένοι γονείς οφείλουν να έχουν κοινή γραμμή, θετική σκέψη και πολλή (πολλή) αγάπη για τα παιδιά τους, διότι μόνο έτσι οι χωριστές διακοπές με τη μαμά και τον μπαμπά θα μείνουν χαραγμένες στη μνήμη ως οι καλύτερες, ως οι πιο ξεχωριστές και οι πιο «περιπετειώδεις»!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

Έγκαιρος προγραμματισμός + Οργάνωση

Ένα από τα πιο σημαντικά βήματα για να περάσουν καλά τα παιδιά –τόσο με εσάς όσο και με τον άλλο γονέα– είναι να προγραμματίσετε όσο πιο νωρίς μπορείτε όλες τις λεπτομέρειες των επικείμενων καλοκαιρινών διακοπών σας. Ο έγκαιρος προγραμματισμός και η σωστή οργάνωση αποτελούν τα απαραίτητα do's που θα σας προστατεύσουν έξυπνα από εκπλήξεις και αναπάντεχες συμπεριφορές. Τα παιδιά νιώθουν πιο άνετα και σίγουρα όταν γνωρίζουν αρκετό καιρό πριν το πότε και το πού θα κάνουν διακοπές, αλλά και πόσες μέρες θα περάσουν με τον κάθε γονιό ξεχωριστά. Βάλτε από νωρίς τα παιδιά σας στη διαδικασία της οργάνωσης και, γιατί όχι, ζητήστε τη γνώμη τους σε όποια θέματα θεωρείτε ότι μπορούν να βοηθήσουν. Έτσι θα νιώσουν κι εκείνα μέρος του πιο «χαρούμενου καλοκαιρινού project» και η ανυπομονησία τους για το ταξίδι θα ανέβει στα ύψη!

Κοινή γραμμή πλεύσης από τους γονείς (και από την οικογένεια)

Αν υπάρχει μια κοινή γραμμή, ένας τρόπος σκέψης και από τους δύο γονείς, τότε οι καλοκαιρινές διακοπές των παιδιών θα είναι ισορροπημένες και ήρεμες. Ό,τι προβλήματα και αν υπάρχουν μεταξύ σας, αξίζει να τα αφήσετε στην άκρη, να τα βάλετε στον «πάγο» και να συνεννοηθείτε προκειμένου να πετύχετε το καλύτερο για τα παιδιά σας. Μιλήστε για τις καλοκαιρινές τους συνήθειες καθώς και για τα όρια που πρέπει να μπαίνουν σε συγκεκριμένες στιγμές και καταστάσεις. Θέματα όπως ο μεσημεριανός ύπνος, οι επιλογές του φαγητού και η πρωινή-βραδινή ρουτίνα πρέπει να τεθούν στο τραπέζι σχετικά νωρίς. Το ότι θα κάνουν δύο ξεχωριστές καλοκαιρινές διακοπές δεν σημαίνει ότι πρέπει να αλλάξουν και τις καθημερινές τους συνήθειες! Τα παιδιά ακόμα και το καλοκαίρι είναι θεμιτό να ακολουθούν ένα πρόγραμμα, το οποίο δεν θα επηρεάζεται από την αλλαγή του περιβάλλοντος ή από άλλους εξωτερικούς παράγοντες.

Plus: Για να είστε τέλεια προετοιμασμένοι, ενημερώστε τις γιαγιάδες και τους παππούδες για το πώς πρέπει να χειρίζονται κι εκείνοι ορισμένα προβλήματα ή κρίσεις. Η κοινή γραμμή πρέπει να ακολουθείται από όλους, έτσι ώστε τα παιδιά να μην μπερδεύονται από τις πολλές συμπεριφορές και τα διαφορετικά «ναι» και «όχι».

Cool vibes

Τα παιδιά μιμούνται συνεχώς συμπεριφορές και αντιλαμβάνονται τις καταστάσεις (δύσκολες ή εύκολες) περισσότερο από όσο φαντάζεστε. Προσπαθήστε μέσω συζητήσεων και αποφάσεων να μεταφέρετε cool vibes για τις χωριστές καλοκαιρινές διακοπές. Η αβεβαιότητα και το άγχος δεν έχουν καμία θέση στην ψυχολογία τους, γι' αυτό καλό θα ήταν να δημιουργήσετε ένα χαρούμενο και ανέμελο κλίμα στο κεφάλαιο που ονομάζουμε «Διακοπές με τη μαμά, διακοπές με τον μπαμπά». Τονίστε τους ότι θα επισκεφθούν πιο πολλά μέρη απ' ό,τι συνήθως, θα δουν και θα βουτήξουν σε διαφορετικές θάλασσες, σίγουρα θα φάνε περισσότερα παγωτά, ενώ θα κάνουν πολλούς φίλους. Όσο εσείς επικοινωνείτε με τον τρόπο σας όλα τα πιθανά πλεονεκτήματα, εκείνα ήδη θα σκέφτονται με το απίθανο μυαλό που διαθέτουν πόσες ιστορίες και «περιπέτειες» θα έχουν να μοιραστούν με τους φίλους τους όταν γυρίσουν πίσω στη βάση τους!

Plus: Προτού τα παιδιά κάνουν ξεχωριστές διακοπές, χαρίστε τους από ένα τετράδιο όπου μέσα θα γράφουν μόνα τους σκέψεις και εμπειρίες ή, αν είναι πιο μικρά, θα ζωγραφίζουν ό,τι τα εμπνέει από τις διακοπές με τη μαμά και από τις διακοπές με τον μπαμπά. Πρόκειται για μια ιδιαίτερη δημιουργική απασχόληση που μόνο θετικά συναισθήματα θα προκαλέσει, ενώ παράλληλα θα αποτελεί κι ένα ενθύμιο που θα τα συντροφεύει για μια ζωή.

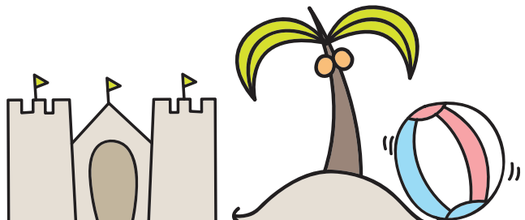




Tania Kolinko/Shutterstock

18 χρόνια, 18 καλοκαίρια!

Σκεφτείτε ότι, στην καλύτερη περίπτωση, 18 καλοκαίρια θα ζήσετε παρέα με τα παιδιά σας. Τα επόμενα χρόνια, εκείνα θα αποφασίζουν αν θα κάνουν μαζί σας διακοπές ή όχι. Τίποτα όμως δεν μπορεί να αντικαταστήσει τα καλοκαίρια που τα είδατε να κάνουν το πρώτο τους μπάνιο, να περιεργάζονται την άμμο, να παίζουν ατελείωτες ώρες μέσα στη θάλασσα, να δοκιμάζουν διάφορα θαλάσσια σπορ και να κάνουν δυνατές φιλίες. Αντιμετωπίστε κάθε καλοκαίρι που έρχεται ως ένα μοναδικό κεφάλαιο της ζωής σας, μέσω του οποίου θα ζήσετε έντονες στιγμές, θα δημιουργήσετε υπέροχες αναμνήσεις και θα αφήσετε απέξω κόντρες, διαφωνίες και κακή διάθεση. Ζήστε τις στιγμές, γιατί αυτές μένουν!



Αγάπη από κοντά και από μακριά!

Είναι μαγικό το ότι όλα τα πράγματα και οι καταστάσεις προχωρούν και βελτιώνονται όταν υπάρχει αγάπη, αληθινή αγάπη. Δεν έχει σημασία αν το διαζύγιο ήταν δύσκολο ή εύκολο, αν σας άφησε πίκρα ή όχι, αυτό που πραγματικά πρέπει να σας ενδιαφέρει και να το έχετε «κορόνα» στο κεφάλι σας είναι η ευτυχία των παιδιών σας. Η σχέση ενός ζευγαριού μπορεί να τελειώσει ανά πάση στιγμή, η σχέση με τα παιδιά σας όμως δεν τελειώνει ποτέ. Αντιθέτως, συνιστά έναν «ζωντανό οργανισμό», που αναπτύσσεται, εξελίσσεται και, το σημαντικότερο, τρέφεται και ζει με την αγάπη! Αυτή ακριβώς την αγάπη πρέπει να νιώθουν και τα παιδιά που κάνουν χωριστές διακοπές. Και πρέπει να τη νιώθουν τόσο από κοντά (από τον γονιό που μαζί κάνουν διακοπές) όσο και από μακριά (από τον γονιό που λείπει). Ένα απρόσμενο τηλεφώνημα ή μια όμορφη αναφορά από τον έναν γονιό στον άλλον θα μεταφέρουν vibes αγάπης στα παιδιά, που τόσο τα έχουν ανάγκη.

10 παιχνίδια για να παίξετε με τα παιδιά σας όταν δεν έχετε καθόλου… *παιχνίδια!*

Έχει συμβεί σε όλους μας να βρισκόμαστε κάπου με τα παιδιά μας, να περιμένουμε πεινασμένοι τις τηγανητές πατάτες σε κάποιο εστιατόριο, στην αναμονή ενός γιατρού, μέσα στο καράβι, στο τρένο, στο αυτοκίνητο κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Να τι μπορείτε να παίξετε με τα παιδιά σας και, πιστέψτε με, θα περάσετε φανταστικά!

1. Τα αντίθετα
Εσείς λέτε μια λέξη και ζητάτε από το παιδί σας να σας πει το αντίθετο! Όπως «μαύρο – άσπρο, πεινασμένος – χορτάτος, ψηλός – κοντός», κ.ο.κ.

2. Top 5!
Η μαμά δίνει έναν τίτλο κατηγορίας και το παιδί καλείται να βρει πέντε λέξεις της συγκεκριμένης κατηγορίας. Για παράδειγμα: Ζώα της ζούγκλας: Λιοντάρι – Καμηλοπάρδαλη – Τίγρη – Ελέφαντας – Ιπποπόταμος

3. Making stories
Ο γονιός δίνει τρεις λέξεις και το παιδί πρέπει με αυτές να φτιάξει μια ιστορία! Για παράδειγμα: Μπάλα – παιδί – θάλασσα

4. Το αρχικό γράμμα!
Ο γονιός δίνει το αρχικό γράμμα και λέει λέξεις που ξεκινούν από αυτό εναλλάξ με το παιδί του! Ο τελευταίος που δεν θα βρει λέξη χάνει!

5. Ομάδες πραγμάτων
Ο γονιός δίνει τον τίτλο μιας ομάδας πραγμάτων/ζώων/φαγητών και εναλλάξ με το παιδί λένε λέξεις της αντίστοιχης κατηγορίας. Για παράδειγμα: «Κατηγορία φρούτα».

6. Σύνθετες λέξεις
Ο γονιός αναφέρει σύνθετες λέξεις όπως «ουρανοξύστης, σκουληκομυρμηγκότρυπα, καλημέρα» και το παιδί πρέπει να αναγνωρίσει τα συνθετικά τους!

7. Οι συνταγές!
Εσείς αναφέρετε ένα φαγητό και πρέπει μαζί με το παιδάκι σας να ανακαλύψετε τα συστατικά της συνταγής! Πώς φτιάχνουμε τον τραχανά; Τα κεφτεδάκια; Την ομελέτα;

8. Οι «λέξεις-φίλοι»!
Ο γονιός βρίσκει μια λέξη και το παιδί πρέπει να βρει μια «λέξη-φίλο». Δηλαδή, ένα συνώνυμο! Για παράδειγμα «μαμά-μητέρα, άσπρο-λευκό».

9. Όνομα – Ζώο – Πράγμα
Το κλασικό παιχνίδι των παιδικών μας χρόνων μπορεί να παιχτεί και χωρίς χαρτί. Ο γονιός λέει ένα γράμμα και το παιδί πρέπει να βρει ένα όνομα, ένα ζώο κι ένα πράγμα που να αρχίζουν με το γράμμα αυτό. Μετά γίνεται το αντίστροφο!

10. Do the math!
Οι αριθμοί μπορούν να γίνουν «οι καλύτεροί σας φίλοι» σε τέτοιες στιγμές. Ας ανέβουμε από το 0 ως το 100 ανά 5, πάμε ανάποδα από το 30 ως το 0, ας κάνουμε ζευγαράκια αριθμών που δίνουν άθροισμα το 20. Αυτά και χιλιάδες ακόμα παιχνίδια μπορούν να προκύψουν από τους αριθμούς!

Αφιέρωμα pregnancy and new parents



- *Νέες πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants: Δοκιμασμένη προστασία... μέρα νύχτα!*
- *3+1 λόγοι που πρέπει οπωσδήποτε να πάρεις σύστημα μεταφοράς Inglesina*
- *Σύμβουλος γονιμότητας: Ποιος είναι ο ρόλος της στο ταξίδι μιας γυναίκας προς τη μητρότητα;*
- *New Parents ACADEMY by CYBEX | Baby on the go: Πώς θα επιλέξουμε το κατάλληλο καρότσι;*
- *Πώς εξασφαλίζουμε τις ιδανικές συνθήκες για τον δροσερό ύπνο του μωρού μας;*
- *Εγκυμοσύνη το καλοκαίρι: Οδηγός επιβίωσης από τη ζέστη*
- *Μαμά και μπαμπά, μήπως ήρθε η ώρα να κερδίσετε πίσω τη σεξουαλική σας ζωή;*
- *Manual για νέους μπαμπάδες από τον Γιάννη Τουμπάνο*
- *Άδεια πατρότητας & νέο πλαίσιο γονικών αδειών*
- *Dreamy maternity photo shooting με τη Μαριάννα Παινέση*
- *Παραμυθένια παιδικά δωμάτια με την υπογραφή της Mini Fee®*
- *Ο 9ος μήνας της εγκυμοσύνης | Ένας πλήρης οδηγός*



@pch.vector/Freepik

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Νέες πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants

Δοκιμασμένη προστασία... μέρα νύχτα!

Το καλοκαίρι είναι η εποχή της ανεμελιάς, της ελευθερίας, της ανεξαρτησίας και του ατέλειωτου παιχνιδιού! Είναι η εποχή που το μωρό μας θα κάνει άλματα ανάπτυξης, θα κολυμπήσει για πρώτη φορά στη θάλασσα, θα σταθεί για πρώτη φορά μόνο στα πόδια του, θα κάνει τα πρώτα του βήματα... Γι' αυτό και δεν θέλουμε τίποτα να το εμποδίσει. Πώς θα είμαστε σίγουροι λοιπόν ότι έχει αποδεδειγμένη προστασία χωρίς να στερείται την ελευθερία κινήσεών του; Η απάντηση είναι οι νέες πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants.

Από τη Μυρτώ Καζή

ΜΕΓΑΛΕΣ, ΦΩΤΕΙΝΕΣ ΗΜΕΡΕΣ, ΓΕΜΑΤΕΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗ!

Μία από τις πιο ευτυχισμένες εικόνες που ανακαλώ στη μνήμη μου ξανά και ξανά είναι αυτή με τα παιδιά μου να τρέχουν το καλοκαίρι στον κήπο φορώντας μόνο την πάνα τους... Μην ξεχνάτε πως τα μικρά μας θέλουν να τρέξουν ελεύθερα, να εξερευνήσουν, να παίξουν, να κατακτήσουν, να ανακαλύψουν τον κόσμο... Άρα, πρέπει πρώτα απ' όλα να νιώθουν άνετα και να έχουν ελευθερία κινήσεων, κάτι που οι **Babylino Sensitive Pants** μπορούν να προσφέρουν. **Χάρη στη νέα τεχνολογία «all around elastic», που εξασφαλίζει 360° ελαστικότητα περιμετρικά στη μεσούλα και στα ποδαράκια, αγκαλιάζουν μοναδικά το σωματάκι του μωρού και συγκρατούν την πάνα-βρακάκι σταθερή στη θέση της, χωρίς να «κρεμάει».** Επιπλέον, η ειδική τεχνολογία ελαστικών νημάτων Comfi-Fit γύρω από τα ποδαράκια και τη μεσούλα προσφέρει άριστη εφαρμογή και ελευθερία σε κάθε κίνηση. Το αποτέλεσμα; Ατέλειωτο, απολαυστικό παιχνίδι και κραυγές ευτυχίας κι ενθουσιασμού.

Το καλοκαίρι είναι όμως και η εποχή που τα μωρά μας ζεσταίνονται και ιδρώνουν, κι έτσι, το ευαίσθητο, απαλό δερματάκι τους χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Και εδώ, οι extra λεπτές και απαλές Babylino Sensitive Pants, με αποδεδειγμένη φιλικότητα και εκχύλισμα χαμομηλιού για επιπλέον φροντίδα, επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει, συμβάλλοντας στην αποφυγή ερεθισμών λόγω εφίδρωσης και κνησμού.

Οι 1ες πάνες στην Ευρώπη με πιστοποίηση

OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100
64660/GR MIRTEC
Tested for harmful substances.
www.oeko-tex.com/standard100
Πιστοποιημένο κατά Oeko-Tex® Standard 100 για απουσία βλαβερών ουσιών



Άλλωστε, είναι οι πρώτες πάνες-βρακάκι στην Ευρώπη που πιστοποιήθηκαν με τη διεθνή πιστοποίηση Oeko-Tex® Standard 100 για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών, ενώ είναι κλινικά ελεγμένες με άριστα αποτελέσματα, ύστερα από έλεγχο 4 εβδομάδων σε βρέφη υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδιάτρων στο δερματολογικό εργαστήριο Dermatest (Γερμανία).

Κι επειδή δεν θέλουμε διακοπές από το παιχνίδι... Οι Babylino Sensitive Pants ανεβοκατεβαίνουν εύκολα σαν κανονικό εσώρουχο, χωρίς απαραίτητα το μωρό να είναι σταθερό και σε ύπτια θέση, κάνοντας την αλλαγή της πάνας παιχνιδάκι!

BOOM plus: **Για τον ίδιο ακριβώς λόγο είναι ο κατάλληλος σύμμαχος για το στάδιο εκμάθησης της τουαλέτας, αν το παιδί σας βρίσκεται σε αυτήν τη φάση.**



ΗΡΕΜΕΣ ΝΥΧΤΕΣ, ΧΩΡΙΣ ΚΛΑΜΑΤΑ

Όλοι οι νέοι γονείς το έχουμε αντιμετωπίσει και είναι μια ερώτηση που φτάνει πολύ συχνά στο inbox μας: Τι κάνουμε για να μην ξυπνάει το μωρό μας με κλάματα επειδή έχει λερωθεί; Οι Babylino Sensitive Pants έχουν τη λύση και σε αυτό, αφού μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως «πάνες νυκτός». **Είναι ειδικά σχεδιασμένες για να προσφέρουν extra απορροφητικότητα, προστασία από διαρροές και τη στεγνότητα που χρειάζεται το δέρμα, ακόμη κι έπειτα από πολύωρη χρήση τη νύχτα.** Και μάλιστα, είναι ελεγμένες με προσομοίωση πραγματικής νυχτερινής χρήσης σε διαπιστευμένο ανεξάρτητο εργαστήριο.

Επιπλέον, διαθέτουν την τεχνολογία Dry Matrix. Πρόκειται για ένα ειδικό πλέγμα φυτικών ινών που συγκρατεί την υγρασία σταθερή στο εσωτερικό της πάνας, ενώ ο ανατομικός σχεδιασμός και τα φράγματα προστασίας απομακρύνουν την πιθανότητα διαρροών. Άλλωστε, οι Babylino Sensitive Pants ανήκουν στις ανώτερες ποιοτικές κλάσεις ως προς την απορροφητικότητά τους, βάσει εξειδικευμένων μετρήσεων των εργαστηρίων Courtray SGS France.

Αυτό σημαίνει πως είναι κατάλληλες και για πολύωρα ταξίδια!

Act Green PROGRAM | Redesign | Reduce | Recycle | MEGA

Συσκευασία Υπεύθυνης Διαχείρισης | 100% Ανακυκλώσιμη | με 30% ανακυκλωμένο υλικό

NEO

Οι Babylino Sensitive Pants είναι διακοσμημένες με ξεχωριστά, unisex σχεδιάκια, εμπνευσμένα από τη φύση, και διατίθενται στα εξής μεγέθη:
No 4, 7-13 kg
No 5, 10-16 kg
No 6, 13-18 kg
No 7, 15-25 kg

Μην ξεχνάτε πως οι Babylino Sensitive Pants:
• Συνιστώνται από τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών και Μαιευτών Αθήνας καθώς και από την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας
• Παράγονται ανέπαφα στην Ελλάδα από την 100% ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ Α.Ε.

WWW.BABYLINO.GR

Babylino | @babylino.greece | #BabylinoGr

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

3+1 λόγοι που πρέπει οπωσδήποτε να πάρεις σύστημα μεταφοράς Inglesina

Μέσα στο προστατευτικό κουκούλι της κοιλιάς σου, τίποτα δεν μπορεί να διαταράξει την ηρεμία του μωρού σου. Θα ήθελες λοιπόν να δημιουργήσεις γι' αυτό ένα εξίσου φιλόξενο περιβάλλον και στον έξω κόσμο. Μπορείς να τα καταφέρεις, αρκεί να επενδύσεις σε ένα σύστημα μεταφοράς της Inglesina (Brand of the Year, Mother and Baby Awards 2020), της ιταλικής εταιρείας που αποτελεί leader στην baby αγορά εδώ και πολλές δεκαετίες. Αυτοί είναι οι λόγοι για τους οποίους το σύστημα μεταφοράς Inglesina είναι η καλύτερη επιλογή που θα κάνεις.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

1. Με μία αγορά τα παίρνεις όλα: Και καρότσι και πορτ-μπεμπέ και βάση στήριξης για να το τοποθετήσεις επάνω και να το κάνεις κρεβατάκι για τους πρώτους 6 μήνες και κάθισμα αυτοκινήτου για τον 1ο χρόνο. Έτσι απαλλάσσεσαι από τις ατελείωτες ώρες αναζήτησης στα καταστήματα – το τελευταίο που χρειάζεσαι όσο πλησιάζει η πιθανή ημερομηνία τοκετού!

2. Σου λύνει τα χέρια: Όλα τα μέρη ενός συστήματος μεταφοράς Inglesina εφαρμόζουν τέλεια στη βάση στήριξης. Σαν αποτέλεσμα, το μωρό είναι ασφαλές, οι οικογενειακές μετακινήσεις γίνονται ασύγκριτα ευκολότερες και –να το πούμε κι αυτό– με την αισθητική συνέπεια του πιο στιλάτου σετ.

3. Τίποτα δεν χαλάει τον ύπνο του μωρού: Το τελευταίο πράγμα που θα ήθελες στον κόσμο, πίστεψέ μας, θα ήταν να το ξυπνήσεις ενώ κοιμάται σαν αγγελουδάκι. Δεν θα χρειαστεί να το κάνεις όμως: Χάρη σε ένα σύστημα μεταφοράς Inglesina, μπορείς να μετατρέψεις το πορτ-μπεμπέ, το καροτσάκι ή ακόμα και το κάθισμα αυτοκινήτου στο ιδανικό μέρος για να συνεχίσει το μωρό σου τον ύπνο του.

4. Τελικά, εξοικονομείς ΚΑΙ χρήματα: Δεν υπάρχει πιο value for money αγορά από ένα σύστημα μεταφοράς Inglesina, που συνδυάζει οικονομία κινήσεων, υλικών και χρημάτων με τον κορυφαίο βρεφικό εξοπλισμό της αγοράς.



Aptica XT Duo, χρώμα Sequoia Green



Μεγάλο πορτ-μπεμπέ (διαστάσεις 76x37εκ.) με στρώμα και Welcome Pad™ από ίνες μπαμπού



Κάθισμα αυτοκινήτου Huggy Group 0+, εγκεκριμένο σύμφωνα με το ευρωπαϊκό πρότυπο ECE R44/04 για το Group 0+ (κατάλληλο για παιδιά από 0 έως 13 κιλά) στη βάση στήριξης Stand Up | Trilogy System Quattro, χρώμα Cayman Silver

Τι είναι τα συστήματα μεταφοράς Inglesina;

Τα μωρά κατά τους πρώτους μήνες της ζωής τους κοιμούνται ακόμα και 16 έως 18 ώρες την ημέρα. Βασισμένη σε αυτό το σκεπτικό η Inglesina δημιούργησε τα συστήματα μεταφοράς:

1. Το QUATTRO™ περιλαμβάνει πλήρως ανακλινόμενο και αναστρεφόμενο καρότσι, παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου, πορτ-μπεμπέ και βάση στήριξης γι'αυτό, που επιτρέπει την ανενόχλητη μεταφορά του μωρού από τον περίπατο στο σπίτι και στο αυτοκίνητο.

2. Το DUO περιλαμβάνει πλήρως ανακλινόμενο και αναστρεφόμενο καρότσι, πορτ-μπεμπέ και βάση στήριξης γι'αυτό, που επιτρέπει την ανενόχλητη μεταφορά του μωρού από τον περίπατο στο σπίτι και αφήνει σε εσένα την επιλογή του παιδικού καθίσματος αυτοκινήτου.



Aptica System Quattro με κάθισμα αυτοκινήτου Darwin Infant, χρώμα Cashmere Beige

Inglesina WWW.INGLESINA.GR @inglesinagr @inglesinagr @InglesinaBaby

Inglesina

MAIOR

Great Adventures



Photo: Γιώργος Μπουζάκης

Σύμβουλος γονιμότητας

Ποιος είναι ο ρόλος της στο ταξίδι μιας γυναίκας προς τη μητρότητα;

Q&A
με την Εύη Συνοδινού

Ο Ιούνιος έχει καθιερωθεί ως μήνας αφιερωμένος στην ενημέρωση για θέματα γονιμότητας, ενώ στις 15 Ιουνίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Γονιμότητας. Με αυτή την αφορμή, ζητήσαμε από τη μαία, μαμά και σύμβουλο γονιμότητας Εύη Συνοδινού να μας εξηγήσει σε ποιες γυναίκες απευθύνεται και με ποιον τρόπο μπορεί να τις βοηθήσει.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Σύμβουλος γονιμότητας: Ποια είναι η συμβολή της στην προσπάθεια μιας γυναίκας να γίνει μητέρα;
Η μαία, ως σύμβουλος γονιμότητας, απευθύνεται σε κάθε γυναίκα που αποφασίζει ότι θέλει να μείνει έγκυος. Συνήθως, εμείς οι γυναίκες το συζητάμε με τη μητέρα μας, την αδερφή μας, μια φίλη ή μια συνάδελφο. Μας δίνουν πληροφορίες και εμείς τις ακούμε με προσοχή γιατί το έχουμε ανάγκη και ξέρουμε ότι μας μιλούν με αγάπη. Όμως, μας δίνουν σωστές απαντήσεις ή μήπως τελικά η συζήτηση μαζί τους μας μπερδεύει περισσότερο; Μήπως υποτιμούν το άγχος μας και νιώθουμε ότι δεν μας υποστηρίζουν ουσιαστικά; Εκεί έρχεται να βοηθήσει ο ειδικός, ο σύμβουλος γονιμότητας, με γνώσεις, εμπειρία και φροντίδα στην προσπάθεια κάθε γυναίκας.

Η σύμβουλος γονιμότητας απευθύνεται μόνο σε γυναίκες που προσπαθούν ήδη αρκετό καιρό να αποκτήσουν μωρό;
Όχι μόνο. Απευθύνεται σε κάθε γυναίκα που προσπαθεί να αποκτήσει μωράκι. Η καθεμία έχει το δικό της αποτύπωμα γονιμότητας και διασχίζει το μοναδικό της μονοπάτι προς τη μητρότητα. Τα περισσότερα ζευγάρια μπορούν να τα καταφέρουν μόνα τους, χωρίς την παρέμβαση ενός γιατρού αναπαραγωγής, αλλά όλοι ξέρουμε πως οι φίλοι πάντα χρειάζονται – και μάλιστα μια «φίλη γονιμότητας»! Αν μόλις τώρα ξεκινήσατε να προσπαθείτε για μωράκι ή, γενικά, αν προσπαθείτε λιγότερο από 6 μήνες, η σύμβουλος γονιμότητας μπορεί να σας προσφέρει πολύτιμες συμβουλές για τη φυσική σύλληψη, την καταγραφή του κύκλου, τις γόνιμες μέρες σας κ.ά. Αν προσπαθείτε πολύ περισσότερο καιρό, αν έχετε κάνει ίσως κάποιες εξετάσεις, ή έχετε εντοπίσει κάποιο αίτιο υπογονιμότητας, ακόμα και τότε ο σύμβουλος γονιμότητας θα σας δώσει σωστές πληροφορίες: Τι σημαίνουν τα αποτελέσματα των εξετάσεων, αν υπάρχει ενδεχόμενο να χρειαστεί κάποια θεραπεία υποβοηθούμενης αναπαραγωγής και γιατί, πώς να επιλέξετε τη μονάδα υποβοηθούμενης αναπαραγωγής που σας ταιριάζει κλπ. Σε αυτή την περίπτωση, προσφέρουμε όχι απλά μια ιατρική παρακολούθηση, αλλά μια ολοκληρωμένη καθοδήγηση και φροντίδα.

Τι να περιμένει μια γυναίκα από τη συνάντησή της με μια σύμβουλο γονιμότητας;
Υποστηρίζουμε την προσπάθεια του ζευγαριού σε 3 απλά βήματα:
1. Το ζευγάρι συμπληρώνει ένα ερωτηματολόγιο που αφορά θέματα υγείας και lifestyle.
2. Ακολουθεί το ραντεβού με φυσική παρουσία ή online!
3. Στο τέλος του ραντεβού το ζευγάρι παραλαμβάνει το πλάνο ενίσχυσης της φυσικής γονιμότητας που του ταιριάζει με χρονικό ορίζοντα 3 μηνών.

Ποια είναι τα βήματα που ακολουθεί μια γυναίκα μετά την πρώτη της συνεδρία με τη σύμβουλο γονιμότητας;
Ανάλογα με το προσωπικό πλάνο του κάθε ζευγαριού, τα βήματα μπορεί να διαφέρουν. Για παράδειγμα, σε μια κοπέλα με πολυκυστικές ωοθήκες και ασταθή κύκλο, ο έλεγχος του βάρους συνήθως βοηθάει την ωορρηξία. Σε αυτή την περίπτωση θα συστήσουμε τη συμβουλή ενός διατροφολόγου. Σε άλλες περιπτώσεις, όταν το άγχος είναι υπερβολικό, τότε μπορεί να έχει νόημα η ψυχολογική υποστήριξη. Ή μπορεί να προτείνουμε έναν αρχικό έλεγχο με μια σειρά εξετάσεων, υπέρηχο, εξετάσεις αίματος, σπερμοδιάγραμμα κλπ.

Ως πότε συντροφεύει η σύμβουλος γονιμότητας μια γυναίκα;
Το πλάνο ενίσχυσης της φυσικής γονιμότητας έχει χρονικό ορίζοντα 3 μηνών. Αυτή η προσπάθεια πρέπει να έχει θετικό αποτέλεσμα! Η σύμβουλος γονιμότητας είναι δίπλα στο ζευγάρι οπωσδήποτε μέχρι το θετικό τεστ εγκυμοσύνης. Όμως, το κοινό μας ταξίδι δεν σταματάει εκεί! Συνεχίζουμε μαζί και στην εγκυμοσύνη, και στον τοκετό, αλλά και μετά, στο σπίτι, για τον θηλασμό. Αν το ζευγάρι μένει στην Αθήνα, μπορούμε να είμαστε μαζί με φυσική παρουσία. Αν βρίσκεται εκτός Αθηνών, τότε συνεχίζουμε να υποστηρίζουμε τη νέα μαμά έστω και διαδικτυακά.



@jcomp/Freepik

Η σύμβουλος γονιμότητας πρέπει να βρίσκεται σε συνεργασία με τον μαιευτήρα-γυναικολόγο της γυναίκας που παρακολουθεί;
Όχι απαραίτητα, αλλά ιδανικά ναι! Άλλωστε, η μαία δεν είναι απλά «μια γυναίκα που γνωρίσαμε στο μαιευτήριο» ή στα τελευταία ραντεβού στον γυναικολόγο πριν από τον τοκετό, αλλά πρέπει να είναι κοντά στο ζευγάρι καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
Η συνεργασία της συμβούλου γονιμότητας με τον μαιευτήρα-γυναικολόγο θα δώσει στο ζευγάρι μια αίσθηση ασφάλειας και συνολικής φροντίδας. Έτσι, η έγκυος μπορεί να διώξει το περιττό άγχος και να ζήσει την εμπειρία της εγκυμοσύνης με χαρά και ηρεμία, γνωρίζοντας ότι βρίσκεται σε καλά χέρια.

Λίγα λόγια για την Εύη Συνοδινού:
Η Εύη Συνοδινού τελείωσε τη Μαιευτική Αθήνας το 2005 και από το 2007 συνεργάζεται αποκλειστικά με το Γέννημα IVF, τον κο. Μαντούδη και τους συνεργάτες του. Έχει μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών από την Ιατρική Σχολή και το ΤΕΙ Μαιευτικής της Αθήνας με θέμα «Έρευνα στη γυναικεία αναπαραγωγή» και έχει εξειδικευτεί στην αντιμετώπιση των μαιευτικών επειγόντων περιστατικών (ALSO: Advanced Life Supported in Obstetrics). Κατέχει επίσης και δεύτερο μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών από το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης με θέμα «Προγεννητικός έλεγχος – Αντισύλληψη – Τοκετός».
Ως εργαζόμενη όλα αυτά τα χρόνια στον τομέα της αναπαραγωγής και ως υπεύθυνη μαία τοκετών στο Γέννημα IVF, σύμβουλος θηλασμού, αλλά και ως μητέρα 3 παιδιών, έχει ζήσει και η ίδια τις αγωνίες και τους φόβους μιας γυναίκας από τη μαγική στιγμή της σύλληψης έως την εμπειρία του τοκετού και της φροντίδας του νεογέννητου παιδιού της.

my FERTILITY COACH

WWW.GENNIMA.COM/MY-FERTILITY-COACH/
@my.fertility.coach
E-mail: myfertilitycoach@gennima.com

New Parents ACADEMY by CYBEX

Mother and Baby Awards 2020 COMPANY OF THE YEAR

Baby on the go
Πώς θα επιλέξουμε το κατάλληλο καρότσι;

Από τη στιγμή που γινόμαστε γονείς, το καρότσι μετατρέπεται σε προέκταση των χεριών μας. Γι' αυτό επιλέγουμε καρότσια που συνδυάζουν ασφάλεια, design, ποιότητα, έξυπνη λειτουργικότητα και προσφέρουν ευελιξία στις μετακινήσεις μας, όπως είναι τα strollers που φέρουν την υπογραφή της CYBEX. Πώς θα επιλέξουμε όμως το ιδανικό μοντέλο;

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Tip #1

Αξίζει να επενδύσουμε σε ένα εργονομικό σύστημα μεταφοράς που θα μας λύσει τα χέρια όπου κι αν κινούμαστε με το μωρό! Ιδανική επιλογή, ειδικά για urban μετακινήσεις, αποτελεί το 4-σε-1 Σύστημα Ταξιδίου, Balios S Lux. Είναι κατάλληλο για νεογέννητα, καθώς το άνετο κάθισμά του ξαπλώνει σε πλήρως οριζόντια θέση με το ένα χέρι. Διαθέτει μαλακές αναρτήσεις σε όλους τους τροχούς κι έτσι το μωρό μπορεί να απολαμβάνει ανενόχλητο τον ύπνο κι εμείς τις βόλτες μας! Διπλώνει με το ένα χέρι, ενώ στον σκελετό του μπορούμε να τοποθετήσουμε, εκτός από το βασικό κάθισμα, οποιοδήποτε βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου της CYBEX, το πορτμπεμπέ Cot S ή τον υπνόσακο Cocoon S.





Tip #2

Ας μετρηθούμε! Κι αν χρειαστεί να μεταφέρουμε ταυτόχρονα δύο μικρά παιδιά, επειδή περιμένουμε δίδυμα ή το μεγαλύτερο αδερφάκι είναι ακόμη νήπιο; Τότε η τέλεια αγορά σε αυτές τις περιπτώσεις είναι το καρότσι Gazelle S (από τη γέννηση έως 22 κιλά, περίπου 4 ετών), που μετατρέπεται από μονό σε διπλό, προσφέροντας πάνω από 20 διαφορετικούς συνδυασμούς καθισμάτων και καλύπτοντας τις ανάγκες της οικογένειας που μεγαλώνει! Στα ατού του, ότι όταν είναι μονό μπορεί να φιλοξενήσει και δεύτερο αποσπώμενο καλάθι αγορών, για να μεταφέρουμε τα ψώνια μας, αλλά και το γεγονός ότι, όταν διπλώνει, μεταμορφώνεται σε συμπαγές πακέτο που χωράει ακόμα και στο πιο μικρό πορτμπαγκάζ!

Tip #3

Τι ταιριάζει καλύτερα στο lifestyle μας; Αν, για παράδειγμα, μένουμε στο κέντρο ή ταξιδεύουμε συχνά με το μωρό, χρειαζόμαστε ένα εξαιρετικά συμπαγές, ελαφρύ, και με εύκολο κλείσιμο καρότσι, όπως το Eezy S Twist+2. Κατάλληλο από τη γέννηση έως 22 κιλά (περίπου 4 ετών), με κάθισμα που περιστρέφεται κατά 360° με το ένα χέρι και μας επιτρέπει να γυρίζουμε το μωρό εύκολα και γρήγορα, με φορά προς τα εμάς ή προς τα έξω. Επιπλέον, οι μεγάλοι τροχοί και οι αναρτήσεις του εξασφαλίζουν ομαλές διαδρομές σε κάθε επιφάνεια, κάνοντας «παιχνιδάκι» τις βόλτες στην πόλη, ακόμα και στα πιο στενά σοκάκια.





Tip #4

Αν ταξιδεύουμε συχνά... τότε το Libelle - Small Fold Genius (από 6 μηνών έως 22 κιλά, περίπου 4 ετών) είναι το «διαβατήριό» μας! Βραβευμένο με το Red Dot Award 2021 για τον σχεδιασμό και την καινοτομία του, διπλώνει στο μέγεθος μια γυναικείας τσάντας, είναι συμβατό με τις χειραποσκευές και αποθηκεύεται πανεύκολα στο αεροπλάνο, το τρένο ή το αυτοκίνητο. Μόλις 5,9 κιλά, διευκολύνει τη μεταφορά του παιδιού ακόμη κι όταν κοιμάται. Δεν θα πιστεύετε πόσο απλά διπλώνει και ξεδιπλώνει!



reddot winner 2021

Tip #5

Επιλέγουμε τα απαραίτητα αξεσουάρ: Εξοπλίζουμε το καρότσι με ό,τι διευκολύνει εμάς και προστατεύει το παιδί από τις καιρικές συνθήκες, όπως είναι η ομπρέλα που προσφέρει αντιηλιακή προστασία, η ποτηροθήκη για τους γονείς που δεν πηγαίνουμε πουθενά χωρίς τον καφέ μας και η super σανίδα Kid Board που συνδέεται με τον σκελετό του καροτσιού για να απολαμβάνουν τη βόλτα τους και τα μεγαλύτερα αδέρφια.



Attention to high tech parents:

Το πρώτο ηλεκτρικό καρότσι της αγοράς είναι εδώ!
Το CYBEX e-PRIAM είναι ένα επαναστατικό e-stroller! Ειδικά διαμορφωμένοι αισθητήρες στη λαβή του αντιλαμβάνονται πόση δύναμη χρειαζόμαστε στην ώθηση και στην έλξη του, στην ανηφόρα ή αντίστοιχα στην κατηφόρα, αλλά και σε δύσβατα εδάφη, όπως είναι μια αμμώδης παραλία, και μας δίνει ακριβώς τη βοήθεια που χρειαζόμαστε! Οι ηλεκτρικές λειτουργίες του ενεργοποιούνται με το απλό πάτημα ενός κουμπιού ή, αν το επιθυμούμε, απενεργοποιούνται ώστε να το χρησιμοποιήσουμε σαν ένα κανονικό PRIAM.

2019 PRODUCT SAFETY SILVER AWARD

4-IN-1 TRAVEL SYSTEM



e-PRIAM FRAME WITH PRIAM LUX CARRY COT

e-PRIAM FRAME WITH LITE COT

e-PRIAM FRAME WITH CLOUD Z i-SIZE

e-PRIAM FRAME WITH LUX SEAT

cybex
for all tomorrow's people

CYBEX-ONLINE.COM/EL-GR

cybexGR cybex_global



Όνειρα γλυκά και δροσερά!

Πώς θα κοιμίσουμε το παιδί μας τα μεσημέρια του καλοκαιριού;

Μπορεί εμείς να έχουμε μάθει να διαχειριζόμαστε και να απολαμβάνουμε τις ζεστές ημέρες και νύχτες του καλοκαιριού, τα βρέφη όμως δεν έχουν τους ίδιους μηχανισμούς θερμορρύθμισης. Έτσι, η υπερθέρμανση μπορεί να προκαλέσει αρκετή αναστάτωση και να διαταράξει τον ύπνο τους. Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς γι' αυτό; Η παιδίατρος Μαριαλένα Κυριακάκου μας δίνει πολύτιμες συμβουλές.

UvGroup/Shutterstock



Πώς εξασφαλίζουμε τις ιδανικές συνθήκες για δροσερό ύπνο;

Καλό είναι κατά τις θερμές ώρες της ημέρας να κλείνουν τα παντζούρια μέχρι τη μέση, για να περιορίζεται και να μειώνεται ελαφρά η θερμοκρασία, όσο αυτό είναι εφικτό.

Σε περίπτωση που ο χώρος παραμένει ιδιαίτερα ζεστός, ένας ανεμιστήρας ή ένα κλιματιστικό μπορεί να δημιουργήσει ευνοϊκές συνθήκες, ώστε το μωρό να κοιμηθεί άνετα. Η χρήση τους, ωστόσο, χρήζει προσοχής, καθώς όλες οι συσκευές θα πρέπει να λειτουργούν με τέτοιο τρόπο που η κατεύθυνση του αέρα να μη στοχεύει απευθείας πάνω στο μωρό και φυσικά να είναι σε ένα ύψος στο οποίο να μην μπορεί να έχει πρόσβαση.

Μία άλλη λύση είναι οι γονείς να τοποθετήσουν υγρές πετσέτες στο παράθυρο, οπότε, μέσω της εξάτμισης, θα βοηθήσουν ώστε να δροσιστεί το δωμάτιο.

Επίσης βοηθητικό θα ήταν να αφαιρέσουν μερικά από τα υποστρώματα της κούνιας, καθώς, όσο περισσότερα, τόσο πιο ζεστή γίνεται η κούνια για ύπνο, ενώ τα προστατευτικά για τα κάγκελα της κούνιας ή κάποια μαξιλάρια οδηγούν σε περαιτέρω αύξηση της θερμοκρασίας. Στην περίπτωση που το νεογέννητο κοιμάται σε ειδικό βρεφικό καλάθι, θα πρέπει και από αυτό οι γονείς να αφαιρέσουν μερικά στρώματα, ώστε να περιοριστεί η υπερθέρμανση.

Επειδή κατά τη διάρκεια της νύχτας μπορεί να πέσει η θερμοκρασία, ένα σεντόνι ή μία πολύ ελαφριά κουβέρτα αρκεί για την κάλυψη του παιδιού.

Οι γονείς οφείλουν να είναι προσεκτικοί με τα σκεπάσματα, τα οποία πρέπει να φτάνουν μέχρι τους ώμους και όχι πιο πάνω, προκειμένου να μη φράξουν το στόμα και μειώσουν τον εισπνεόμενο αέρα.

Επιπλέον, οποιοδήποτε παιχνίδι, λούτρινο και διακοσμητικό καλό είναι να αφαιρείται από την κούνια, γιατί αφενός συντελεί στην αύξηση της θερμοκρασίας, αφετέρου μπορεί να τραβήξει την προσοχή του παιδιού ή ακόμη και να το τρομάξει.

 # Ποιος είναι ο κατάλληλος ρουχισμός;
Οι γονείς πρέπει να επιλέγουν για το μωρό όσο το δυνατόν πιο ελαφριά ρούχα, βαμβακερά και άνετα. Δηλαδή, εκτός από την πάνα, ένα φανελάκι που δένει κάτω από αυτή, αφήνοντας ελεύθερα τα ποδαράκια του μωρού, αποτελεί την καλύτερη λύση. Τα συνθετικά ρούχα καλύτερα να αποφεύγονται, γιατί συντηρούν τη θερμοκρασία και δεν είναι καθόλου φιλικά προς το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα.

 # Πώς θα καταλάβουμε όμως ότι το μωρό μας έχει ζεσταθεί;
Ένας εύκολος τρόπος είναι να ελέγχουν οι γονείς κατά πόσο είναι ζεστή και ιδρωμένη η περιοχή του αυχένα. Ακόμα, ένα ηλεκτρονικό θερμόμετρο χώρου μπορεί να φανεί ιδιαίτερα χρήσιμο, καθώς δείχνει κάθε στιγμή τη θερμοκρασία, ενώ μπορεί να έχει και ηχητική προειδοποίηση σε περίπτωση που αυτή αλλάξει δραματικά.

Keep in mind:

Η ιδανική θερμοκρασία χώρου για να κοιμηθεί ένα μωρό είναι περίπου 21°C. Αξίζει να σημειωθεί πως αρκετές μελέτες υποστηρίζουν ότι η υπερβολική ζέστη στον χώρο όπου το μωρό κοιμάται και περνάει ώρες μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο του αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.

*Ευχαριστούμε για τις πολύτιμες συμβουλές τη **Δρ. Μαριαλένα Κυριακάκου, MD, PhD, παιδίατρο**, Διδάκτορα Ιατρικής Σχολής του Παν/μίου Αθηνών και Επιστημονική Συνεργάτιδα Μονάδας Αλλεργιολογίας της Β' Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Π. & Α. Κυριακού».*

www.kyriakakou.gr

Εγκυμοσύνη το καλοκαίρι: *Οδηγός επιβίωσης από τη ζέστη*

Ζέστη, υγρασία και μέτρα ασφαλείας κατά του κορωνοϊού: με αυτό τον εκρηκτικό συνδυασμό κατά νου, πολλές έγκυοι σκέφτονται με τρόμο το φετινό καλοκαίρι. Αν πάντως αισθάνεστε ήδη δυσφορία από τη θερμοκρασία που βρίσκεται σε ανοδική πορεία, δεν είναι ιδέα σας. Όπως επιβεβαιώνει μια Αμερικανίδα γυναικολόγος, η Adelaide Nardone – συνεργάτιδα του Κέντρου Γυναικείας Υγείας Vagisil στο Ρόουντ Άιλαντ–, κατά την κύηση η θερμοκρασία του σώματος είναι υψηλότερη από τη φυσιολογική, οπότε η ζέστη γίνεται πιο ανυπόφορη.

Από τη Γεωργια Καρκανη



Lolostock/Shutterstock

Τη δροσιά τους να έχετε

«Δυσανεξία στη ζέστη» αποκαλεί το φαινόμενο η Nardone. Πώς θα προστατεύσετε όμως τον εαυτό σας –και το μωρό σας– από τις καλοκαιρινές συνθήκες;

- Επιλέξτε ρούχα από φυσικά υφάσματα που αναπνέουν. Όχι μόνο θα σας κρατήσουν δροσερές, αλλά επιπλέον θα προλάβουν τυχόν δερματικούς ερεθισμούς στην περιοχή του στήθους και της κοιλιάς, στους οποίους είναι πιο ευάλωτη μια έγκυος.
- Ενυδατωθείτε συχνά. Υπολογίστε ένα ποτήρι νερό για κάθε ώρα που περνάτε σε ζεστό εξωτερικό χώρο, όπως συμβουλεύει η γυναικολόγος Hyun-Joo Lee, του Ιατρικού Κέντρου Albert Einstein στη Φιλαδέλφεια. Συμπτώματα όπως ναυτία, πονοκέφαλοι και μυϊκές κράμπες μπορεί να υποδηλώνουν αφυδάτωση. Γενικά, είναι καλό να καταναλώνετε τουλάχιστον δύο λίτρα υγρά την ημέρα χωρίς να περιμένετε να διψάσετε. Η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει συσπάσεις της μήτρας, ακόμα και πρόωρο τοκετό.
- Κολυμπήστε στη θάλασσα, αλλά μόνο μετά τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας. Αποφύγετε πολυσύχναστες παραλίες με αμφιλεγόμενης ποιότητας νερά, για να προστατευτείτε από λοιμώξεις – φέτος, δεδομένης της πανδημίας, έχετε έναν ακόμα λόγο να το κάνετε.
- Ψεκάστε την επιδερμίδα σας με νερό κάθε φορά που νιώθετε τη θερμοκρασία να ανεβαίνει. Χρησιμοποιήστε ένα μπουκαλάκι με απλικατέρ, που μπορείτε να έχετε στην τσάντα σας.
- Αν συνεχίζετε να ασκείστε –πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας–, κάντε το νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα.
- Η σωστή αναπνοή μπορεί να κρατήσει τη θερμοκρασία του σώματός σας σε υποφερτά επίπεδα, αποβάλλοντας τη θερμότητα. Προσπαθήστε λοιπόν να αναπνέετε όσο γίνεται συνειδητά – όχι πολύ γρήγορα ούτε πολύ αργά. Αν αντιμετωπίζετε κάποιο αναπνευστικό πρόβλημα όπως άσθμα, αποφύγετε όσο είναι δυνατόν τη ζέστη.
- Αποφύγετε την άμεση έκθεσή σας στον ήλιο τις μεσημεριανές ώρες, καθώς στην εγκυμοσύνη είστε πιο ευάλωτες σε εγκαύματα αλλά και δυσχρωμίες. Σε οποιαδήποτε ώρα της ημέρας κι αν εκτεθείτε στον ήλιο, χρησιμοποιήστε αντιηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας.
- Σχετικά με τον κορωνοϊό και τη χρήση κλιματιστικού, φέτος περισσότερο από ποτέ συνιστάται γενικά η τακτική συντήρηση με συχνό πλύσιμο των φίλτρων (π.χ. κάθε δύο εβδομάδες) και ο συστηματικός αερισμός του χώρου. Σύμφωνα με τον Ιατρικό Σύλλογο Αθηνών, στις οικογενειακές μετακινήσεις με το αυτοκίνητο ανάβουμε κλιματιστικό μόνο αν κανένα μέλος της οικογένειας δεν εμφανίζει συμπτώματα της νόσου και αποφεύγουμε τη λειτουργία της ανακύκλωσης του αέρα.

Καλοκαιρινά προβλήματα

- Σε οποιοδήποτε σύμπτωμα αδιαθεσίας, όπως αδυναμία, κόπωση, ναυτία ή υπερβολική δίψα, αναζητήστε ένα σκιερό σημείο και πιείτε δροσερό νερό. Αν δεν αισθανθείτε καλύτερα σύντομα, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.
- Το πρήξιμο των ποδιών κατά την εγκυμοσύνη παρατηρείται συχνά, λόγω της κατακράτησης υγρών, και μπορεί να επιδεινωθεί τους καλοκαιρινούς μήνες. Αν υποφέρετε από αυτό, προσπαθήστε να ξαπλώνετε για τουλάχιστον 30-60 λεπτά την ημέρα. Φορέστε ευρύχωρα παπούτσια (ακόμη και ένα νούμερο μεγαλύτερα) και κρατήστε τα πόδια σας ελαφρώς ανυψωμένα στον ύπνο, τοποθετώντας κάτω από το στρώμα μια κουβερτούλα ή μια διπλωμένη πετσέτα. Αποφύγετε την ορθοστασία και περιορίστε το αλάτι στη διατροφή σας.

Επικοινωνήστε άμεσα με τον γυναικολόγο αν παρατηρήσετε:

- Συσπάσεις ή κράμπες (πάνω από πέντε την ώρα).
- Αίμα από τον κόλπο σε ζωηρό κόκκινο χρώμα.
- Πρήξιμο στο πρόσωπο ή τα χέρια: ένα ήπιο οίδημα στα άκρα μπορεί να οφείλεται σε κατακράτηση υγρών, αλλά καλό είναι να το αναφέρετε στον γιατρό σας γιατί μπορεί να αποτελεί και σύμπτωμα προεκλαμψίας.
- Πόνο κατά την ούρηση (οι ουρολοιμώξεις είναι ιδιαίτερα συχνές το καλοκαίρι).
- Οξύ ή παρατεταμένο πόνο στο στομάχι
- Έντονους ή παρατεταμένους εμετούς
- Ξαφνικές υδαρείς εκκρίσεις από τον κόλπο.
- Υπόκωφο πόνο χαμηλά στην πλάτη.
- Αίσθημα έντονης πίεσης στην πυελική χώρα.

MY SEX LIFE BACK

Είναι παγκοσμίως γνωστό και ομόφωνα αποδεκτό ότι η σεξουαλική ζωή των ζευγαριών ατονεί –δεν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε πιο βαριά λέξη– μετά την απόκτηση παιδιών. Και είναι λογικό, ειδικά τα πρώτα χρόνια, που η αϋπνία, η κούραση, σωματική και ψυχολογική, το άγχος και οι αγωνίες αλλάζουν την καθημερινότητα των νέων γονιών!

Μήπως τώρα το καλοκαίρι ήρθε η ώρα να κερδίσετε πίσω τη σεξουαλική σας ζωή με τον μπαμπά του παιδιού σας; Σας έχουμε μερικά χρήσιμα tips.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



DisobeyArt/Shutterstock

Εκτός από μπαμπάς είναι και άντρας
Το ξέρουμε ότι τον κοιτάζετε και πλέον βλέπετε στο πρόσωπό του εκείνον τον άνθρωπο που σας έκανε μαμά. Παρ' όλα αυτά, θέλουμε να θυμηθείτε πως, εκτός από μπαμπάς, είναι και άντρας. Κρατήστε το αυτό!

Κι εσείς, εκτός από μαμά, είστε και γυναίκα
Ναι, ναι, είναι δύσκολο. Ο ρόλος της μητέρας είναι καθηλωτικός, ολοκληρωτικός, υπέροχος. Όμως, θα πρέπει να αποτελεί μία από τις ιδιότητές σας, ναι, την κυρίαρχη, αλλά, on the side, σκεφτείτε πως είστε και γυναίκα! Και να το θυμάστε κάθε μέρα!

Επενδύστε σε εσάς!
Κάθε φορά που ασχολείστε με τον εαυτό σας δεν αισθάνεστε λίγο πιο «θηλυκό»; Ακριβώς αυτό θέλουμε! Αφιερώστε χρόνο σε εσάς, αγοράστε ένα νέο μαγιό (όχι mommy's fit), πάρτε το αγαπημένο σας αντιηλιακό, φροντίστε το δέρμα σας, τα μαλλιά, το σώμα σας! Και έτσι, ως διά μαγείας, θα αισθανθείτε το απόλυτο θηλυκό! Γιατί δεν υπάρχει κάτι πιο σέξι από μία μαμά που προσέχει τον εαυτό της, το παραδέχονται οι άντρες όλου του πλανήτη!

Επενδύστε στα χάδια
Μπορεί να μην έχετε συνέχεια ερωτική διάθεση, όμως προσπαθήστε να επενδύσετε στη σωματική επαφή, ακόμα κι αν αυτή περιλαμβάνει μόνο χάδια, φιλιά και αγκαλιές!

Οι διακοπές είναι η στιγμή σας
Η χρονιά που πέρασε ίσως ήταν η δυσχερέστερη που έχουμε ζήσει ποτέ και οι γονείς, είναι αδιαμφισβήτητο αυτό, τη βίωσαν πιο δύσκολα από όλους. Οι διακοπές λοιπόν, όπως κι αν γίνουν φέτος, είναι η ευκαιρία σας να βρείτε εκείνο το μισάωρο που αναζητούσατε και να βρεθείτε με τον σύντροφό σας. Άλλωστε, κάτω από το φως του ελληνικού ήλιου, τα σώματα γίνονται πιο θελκτικά και οι νύχτες του Αυγούστου είναι οι πιο όμορφες του χρόνου!

The art of flirting
Έστω και επιτηδευμένα στην αρχή, ξεκινήστε ξανά το παιχνίδι του φλερτ. Θυμάστε πώς ερωτευθήκατε τον σύντροφό σας; Μια επανάληψη μαζί του θα σας πείσει πως τίποτα δεν έχει χαθεί.

Παππούδες εν δράσει
Χωρίς ενοχές και τύψεις, κανονίστε –κορωνοϊού επιτρέποντος– να διανυκτερεύσουν τα παιδιά σας στους παππούδες. Έτσι θα έχετε μπροστά σας ένα ολόκληρο βράδυ με τον σύντροφό σας. Ξέρουμε πως θέλετε κυρίως να κοιμηθείτε και να ξεκουραστείτε, αλλά, πριν συμβεί αυτό, αφιερώστε μισή ώρα στην επαναφορά της σεξουαλικής σας ζωής. Θα σας ανανεώσει!

BOOM NOTE

Μιλήστε στα παιδιά σας για την ανάγκη των γονιών για συντροφικότητα και αγκαλιές. Είναι όμορφο να μπορείτε να απολαμβάνετε αγκαλιές μπροστά τους ως μέρος μιας υγιούς σχέσης που θα μιμηθούν και εκείνα μεγαλώνοντας.



MANUAL DADDY

Γιάννης Τουμπάνος

Όταν ζητήσαμε από τον πιο fun ραδιοφωνικό παραγωγό της Αθήνας, που πριν από λίγο καιρό έγινε για πρώτη φορά μπαμπάς, να μας περιγράψει πώς βιώνει τον νέο του ρόλο, δίνοντας παράλληλα τις δικές του δοκιμασμένες συμβουλές σε όλους τους νέους μπαμπάδες, γνωρίζαμε ότι με τις απαντήσεις του θα δακρύσουμε από τα γέλια. Αυτό που δεν γνωρίζαμε ήταν πως θα δακρύσουμε και από συγκίνηση. Γιατί ο Γιάννης Τουμπάνος, μέσα από το δικό του manual daddy, κάνει ταυτόχρονα και μια ερωτική εξομολόγηση στη γυναίκα του κι έχει ένα σημαντικό μήνυμα για όλους μας:

«Μαμάδες όλου του κόσμου, είστε ηρωίδες! Αν διαβάζεις αυτές τις γραμμές, σταμάτα! Άφησε ό,τι κάνεις, ακούμπησε για λίγο στην άκρη το περιοδικό, το κινητό ή τον υπολογιστή και πήγαινε να αγκαλιάσεις τη μαμά σου!»

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
Η εγκυμοσύνη δεν είχε ΤΙΠΟΤΑ από όσα περίμενα! Ούτε με έστειλε ποτέ η καλή μου να της φέρω γαρδουμπάκια ή τουλουμπάκια στις 4 τα ξημερώματα ούτε ζητούσε καρπούζι τα Χριστούγεννα. Γενικά, η σκέψη τού να τρέχω άκυρες ώρες σε άκυρα μέρη για να ικανοποιήσω τις περίεργες γαστρονομικές ορέξεις της εγκύου γυναίκας μου ήταν κάτι που το είχα φανταστεί και ανυπομονούσα να το κάνω, όμως τελικά μάλλον είναι μύθος. Επίσης, ήμασταν αρκετά τυχεροί, γιατί είχαμε μια πολύ ήρεμη εγκυμοσύνη, χωρίς ναυτίες, εμετούς και διάφορα άλλα που είχα ακούσει ότι συνηθίζονται. Ουσιαστικά, έπρεπε να «αναγκάσουν» την Ιωάννα να σταματήσει να πηγαίνει στη δουλειά, αλλιώς είμαι σίγουρος ότι θα «γεννούσαμε» εκεί. Ήταν σχεδόν δέκα μήνες μαγικοί, με περισσότερο χρόνο για εμάς λόγω του Covid-19 και με νέα συναισθήματα, ακόμα πιο όμορφα και δυνατά.

Τη στιγμή που γεννιέται το παιδί σας
Τη στιγμή που γεννιέται το παιδί συνειδητοποιείς πόσο πολύ αγαπάς τη γυναίκα σου! Ποιο παιδί;... Μου πήρε μέρες να καταλάβω ότι έχουμε παιδί! Για πολύ καιρό ήμουν απλά μαγεμένος από τη δύναμη που χρειάστηκε η γυναίκα μου για να φέρει στον κόσμο αυτό τον μικρό «ζυμαρούλη». Και η αλήθεια είναι ότι ακόμα είμαι. Σκέψου ότι τις πρώτες εβδομάδες με έπιαναν τα ζουμιά κάθε φορά που την έβλεπα, χωρίς προφανή λόγο. Νομίζω ότι όταν μια γυναίκα φέρνει στον κόσμο το παιδί σου, γίνεστε οικογένεια για πάντα.

«LIFE DOESN'T COME WITH A MANUAL: IT COMES WITH A MOTHER»

(AND A Father TOO – ΕΙΜΑΣΤΕ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΕΔΩ!)

Το πρώτο 24ωρο με το παιδί στο σπίτι
Το πρώτο 24ωρο με το μωρό στο σπίτι είναι μαγικό. Νέοι γονείς, απολαύστε το! Το παιδί είναι ακόμη «ζαμπόν» και κοιμάται-τρώει-τα κάνει ανά 3 ώρες. Μαγεία! Οι επόμενες πίστες είναι πιο δύσκολες, ιδίως αν σε βρουν οι κακοί κολικοί! Επίσης, μπαίνοντας στο σπίτι πλέον, αρχίζεις και συνειδητοποιείς ότι άλλαξε η ζωή σου: Δύο πήγαμε στο μαιευτήριο, τρεις γυρίσαμε. Η καλύτερη στιγμή είναι όταν έχουν πέσει και οι δύο για ύπνο και απλά τους χαζεύεις. Πάρτε έξτρα μνήμη για το κινητό, γιατί αποδώ και πέρα θα βγάζετε 3 φωτογραφίες το λεπτό και σε λίγο δεν θα χωράνε!

Όταν η μαμά είναι έτοιμη να καταρρεύσει
Αχ... πόσο σοφός και ώριμος είμαι που επέλεξα έναν τόσο υπέροχο άνθρωπο για να γίνει μαμά των παιδιών μου. Δεν υπάρχει αυτή η μαμά, θα μπορούσε να πρωταγωνιστεί σε διαφήμιση για μπαταρίες. Αυτή η μαμά δεν θα καταρρεύσει ποτέ! Είναι η καλύτερη του κόσμου! (Γέλια) Πέρα από την πλάκα, όταν βλέπεις τη νέα μαμά στα πρόθυρα της κατάρρευσης, ξύπνα, σήκω, κάνε κάτι, βοήθησέ τη! Καλό είναι να το περάσετε μαζί όλο αυτό. Επίσης, όσο πιο καλός μπαμπάς είσαι, τόσο πιο πολύ σε ερωτεύεται η γυναίκα σου.

Όταν πραγματικά φοβάσαι πως μπορεί να συμβεί στο παιδί σου κάτι κακό...
Δεν θα συμβεί τίποτε κακό, «everything is gonna be alright» χαζοτραγουδώ.

Όταν βλέπεις το πρώτο χαμόγελο...
Δεν με ρίχνουν εμένα αυτά! Το σενάριο λέει ότι είμαι ο αυστηρός γονιός, δεν πιάνουν σε εμένα οι «γαλιφιές» (γέλια). Σοβαρά όμως τώρα, έχω την αίσθηση ότι σε αυτή την πολύ μικρή ηλικία, που όλα είναι αντανακλαστικά, δεν σου χαμογελάει πραγματικά. Ίσως ασυναίσθητα, όταν νιώθει καλά, σκάει ένα χαμόγελο. Τα ωραία, νομίζω, έρχονται όταν αρχίζει τα «μπαμπά, σ' αγαπώ» και δεν περιγράφω άλλο!

Τη στιγμή που μπαίνεις στο σπίτι κατάκοπος και το μωρό κλαίει ασταμάτητα...
Όπως μπήκες, βγήκες και πας σε ξενοδοχείο! (Γέλια) Όχι, ρε παιδιά, ας αναλάβουν τις ευθύνες τους και οι παππούδες κάποια στιγμή. Άλλωστε, έχουν εμπειρία, έχουν ήδη μεγαλώσει τουλάχιστον ένα παιδί, αν όχι παραπάνω. «Του παιδιού μου το παιδί είναι δυο φορές παιδί μου», έτσι δεν λένε; Γενικά, πάντα υπάρχει μια λύση. Δοκίμασε διάφορα πράγματα και δες τι βολεύει το νέο μέλος της οικογένειας. Μπορεί να είναι μια αγκαλιά, μια βόλτα, να τον/τη γυρίσεις μπρούμυτα, να τραγουδάς, να περπατάς, να πάτε μια βόλτα με το αυτοκίνητο. Το κάθε μωρό είναι διαφορετικό και σίγουρα όλα τα υγιή μωρά θα κλάψουν και όλοι οι νορμάλ γονείς θα αγανακτήσουν κάποια στιγμή. Αν όμως το δεις ψύχραιμα και βρεις το «κουμπί», τότε θα απολαύσεις μερικές στιγμές ηρεμίας πιο σύντομα.

Επιχείρηση «μωρουδιακό μπάνιο»...
Το μωρουδιακό μπάνιο είναι φαινομενικά μια δύσκολη πίστα, κυρίως τον πρώτο καιρό. Με καλή συνεργασία μαμάς και μπαμπά, σε σύντομο διάστημα θα γίνει παιχνίδι και μια εμπειρία που θα απολαμβάνετε και οι τρεις. Άλλωστε, ποιος δεν θέλει να πασπατέψει και να «ζουλήξει» ένα γυμνό μωράκι;

Όταν δεν κοιμάται...
Αχ... όταν δεν κοιμάται. Πολύ βαθύς αναστεναγμός. Ό,τι πιο πάνω υπάρχει στην κλίμακα αναστεναγμών. Αν δεν κοιμάται και απλά κοιτάζει ήρεμα το ταβάνι σαν αστρολόγος την ώρα που του έρχεται η επιφοίτηση, όλα καλά. Συνήθως όμως, το ότι δεν κοιμάται σημαίνει και ότι κλαίει. Και το ότι κλαίει, τις πιο πολλές φορές, σημαίνει ότι σπαράζει, ουρλιάζει και γενικά σπάει ντεσιμπελόμετρο, αυτιά, νεύρα, οριακά και τα τζάμια από τον οξύ ήχο. Σηκώνεσαι λοιπόν από το κρεβάτι, παίρνεις το μωρό αγκαλιά και αρχίζεις τα πειράματα (βλέπε παραπάνω, απάντηση για το τι κάνεις αν το μωρό κλαίει ασταμάτητα). Η ηρωίδα γυναίκα μου, μάνα του παιδιού μου, φως της ψυχής μου (κλεμμένο), αστέρι του ουρανού μου, που την αγαπώ όσο δεν μπορώ να περιγράψω, έχει χρειαστεί να περπατάει και τρεις ώρες μέσα στη μαύρη νύχτα με το μωρό αγκαλιά, γιατί μόλις το έβαζε στο λίκνο ή καθόταν η ίδια οπουδήποτε γινόταν χαμός. Μεταξύ μας, νομίζω ότι εγώ ροχάλιζα. Προφανώς επίτηδες, για να νανουρίσω το μωρό.
Ιωάννα, σ' αγαπώ!

Ο Γιάννης Τουμπάνος είναι ραδιοφωνικός παραγωγός στον 95.2 Athens DeeJay.

Διαβάστε στο **www.boommag.gr** όλα τα manual που έχουν γράψει αποκλειστικά για εμάς γνωστοί μπαμπάδες.

Άδεια πατρότητας, νέο πλαίσιο γονικών αδειών & ισότητα των δύο φύλων στην εργασία. Κι όμως, μιλάμε για την Ελλάδα του 2021.

Συνέντευξη με την Υφυπουργό Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων **Μαρία Συρεγγέλα**



Μητέρα δύο παιδιών η ίδια, η Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων αρμόδια για τη Δημογραφική Πολιτική, την Οικογένεια και την Ισότητα των Φύλων Μαρία Συρεγγέλα αποδεικνύει έμπρακτα πως είναι εξαιρετικά ευαισθητοποιημένη απέναντι στον θεσμό της οικογένειας και έχει βάλει τα δυνατά της να αλλάξει μια για πάντα όλα όσα μέχρι σήμερα θεωρούσαμε δυστυχώς «δεδομένα».

Ο νέος εργασιακός νόμος καθιερώνει την άδεια πατρότητας, προστατεύει τη νέα μαμά και δεσμεύεται πως στο εξής κάθε μαμά θα αντιμετωπίζεται με ισότητα και αξιοκρατία. Η συζήτηση μαζί της με έκανε να χαμογελάσω, γιατί αισθάνθηκα πως όσα μου είπε τα εννοεί λέξη προς λέξη.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Κυρία Συρεγγέλα, θα ξεκινήσω με κάτι που εγώ προσωπικά θεωρώ πολύ σημαντικό. Είστε και η ίδια μητέρα δύο παιδιών. Πόσο πολύ επηρεάζει ο ρόλος σας αυτός τις αποφάσεις σας αλλά και την επιθυμία σας να εξυγιανθεί το Σύστημα στην Ελλάδα;

Η μητρότητα, όπως και η πατρότητα, αποτελεί αναμφισβήτητα ένα σημαντικό, πρόσθετο «εργαλείο» ερμηνείας και κατανόησης του κόσμου και των προκλήσεων που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενες και οι εργαζόμενοι μετά την απόκτηση ενός παιδιού. Δεν μπορεί, και δεν πρέπει, ωστόσο, να είναι ο βασικός άξονας πάνω στον οποίο κάποιος θα δημιουργήσει καθολικούς κανόνες, οι οποίοι στη συνέχεια θα επηρεάσουν δεκάδες χιλιάδες ξεχωριστές οικογένειες, καταστάσεις και ανάγκες.

Οδηγός, λοιπόν, σε κάθε βήμα μου είναι πρωτίστως η εμπειρία και η γνώση που έχω αποκτήσει από την ενασχόλησή μου για πάνω από δύο δεκαετίες με τα θέματα ισότητας των φύλων. Ευαισθησία και προσωπικές αξίες δίχως κατανόηση, κατάρτιση και αντίληψη της πολυπλοκότητας των θεμάτων που σχετίζονται με τη σύγχρονη ελληνική οικογένεια, δυστυχώς, δεν θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε τόσο προσεκτικά σχεδιασμένες και καινοτόμες διατάξεις, όπως αυτές που περιλαμβάνονται στον νέο εργασιακό νόμο.

Άδεια πατρότητας. Στην Ευρώπη θεωρείται δεδομένη, εδώ όμως μοιάζει με μία πολύ σημαντική, νέα κατάκτηση. Τι προβλέπει ο νέος εργασιακός νόμος για τους μπαμπάδες που τόσο πολύ τους έχουν ανάγκη κοντά τους οι νέες μαμάδες;

Η άδεια πατρότητας αποτελεί ένα μέτρο η υιοθέτηση του οποίου μας φέρνει πιο κοντά στην αντιμετώπιση των σύγχρονων, επαγγελματικών και κοινωνικών αναγκών στη χώρα μας. Όπως προβλέπεται στον νέο εργασιακό νόμο, εφεξής όχι μόνο οι γυναίκες, αλλά και οι άνδρες θα μπορούν μετά τη γέννηση του παιδιού τους να λαμβάνουν άδεια μετ' αποδοχών από την εργασία τους. Θεσπίζεται η γονική άδεια ως ατομικό και αμεταβίβαστο δικαίωμα κάθε γονέα, ώστε να συμμετέχουν από κοινού στην ανατροφή του παιδιού τους.

Θα ήθελα την αλήθεια από εσάς. Πιστεύετε πως οι νέες εργαζόμενες μαμάδες είναι προστατευμένες όταν κάνουν χρήση των αδειών μητρότητας και των άλλων διευκολύνσεων ή ριskάρουν να χάσουν στο άμεσο μέλλον τη δουλειά τους;

Τα φαινόμενα καταπάτησης των εργασιακών δικαιωμάτων, όπως είναι η χρήση της άδειας μητρότητας, δυστυχώς δεν έχουν εξαλειφθεί οριστικά από τον «χάρτη» των εργασιακών σχέσεων. Υπήρχαν και υπάρχουν. Δεν κλείνουμε τα μάτια. «Στοίχημα», ωστόσο, του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων είναι ο νέος εργασιακός νόμος να λειτουργήσει ως ένα αδιαπέραστο «ανάχωμα» απέναντι σε κάθε προσπάθεια κατάλυσης των νόμων και στοχοποίησης της μητρότητας. Εφεξής, λοιπόν, καμία γυναίκα δεν θα πρέπει να φοβάται πως τίθεται σε κίνδυνο η θέση εργασίας της, καθώς προβλέπεται η απαγόρευση της απόλυσης των εργαζομένων για όσο χρόνο θέλουν να κάνουν χρήση των ευέλικτων ρυθμίσεων. Σημειώνεται δε πως το ίδιο νομοσχέδιο έχει προνοήσει ώστε η άδεια με αποδοχές, αλλά και οποιοδήποτε άλλο ευνοϊκό μέτρο, να έχει «αποδέκτες» και τους δύο γονείς, αλλά και τους φροντιστές εργαζόμενους.

Ποια είναι η πιο σημαντική συμβουλή που θα θέλατε να δώσετε στις νέες μαμάδες;

Αν κάτι μπορώ να πω με σιγουριά, είναι πως οι νέες μητέρες αποτελούν πηγή έμπνευσης και θαυμασμού. Καλούνται να αντιμετωπίσουν καθημερινά ένα δύσκολο πλέγμα υποχρεώσεων, που εκτείνεται από τη φροντίδα της οικογένειας και φτάνει ως την επαγγελματική ανέλιξη, την παραγωγικότητα, αλλά ακόμα και τον ίδιο τον ποιοτικό χρόνο που θα πρέπει όλοι να διασφαλίζουμε με τον εαυτό μας.

Μοναδική συμβουλή άρα που θα μπορούσε να δώσει κάποιος σε γυναίκες τόσο δυναμικές και αξιέπαινες είναι να μένουν ενημερωμένες και να διεκδικούν όλα όσα τους αξίζουν και όλα όσα τους προσφέρονται από την Πολιτεία. Σήμερα υπάρχουν νόμοι και θεσμοί οι οποίοι προστατεύουν τη μητρότητα όσο ποτέ στο παρελθόν. Τις θέλουμε, ωστόσο, κοντά μας. Θέλουμε να έχουν φωνή και να μη διστάζουν να καταγγέλλουν οτιδήποτε βιώνουν ως διάκριση ή αποκλεισμό. Έτσι μόνο θα γίνει εφικτή η εξάλειψη οποιασδήποτε διάκρισης σε βάρος τους.

Ποια δυσκολία αντιμετωπίζει κάθε νέα μαμά στην Ελλάδα και πότε άραγε θα μπορούμε να μιλάμε με αυτοπεποίθηση για ισότητα των δύο φύλων;

Η ισότητα των δύο φύλων δεν είναι πλέον ένα σχέδιο επί χάρτου. Υπάρχουν συγκεκριμένες πολιτικές και συγκεκριμένοι νόμοι που διασφαλίζουν ένα πλέγμα προστασίας για τις γυναίκες γενικότερα, αλλά και για τις νέες μητέρες ειδικότερα. Η προστασία της άδειας μητρότητας, η κύρωση της Σύμβασης 190 της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας (ILO) για την εξάλειψη της βίας και της παρενόχλησης στην εργασία, οι άδειες πατρότητας, το Έργο Share για την προώθηση μέτρων συμφιλίωσης μεταξύ επαγγελματικής-οικογενειακής ζωής, αλλά και το Πρόγραμμα «Ντανιάδες στο Σπίτι» είναι μόνο μερικές από τις δράσεις που προωθούνται προς αυτήν την κατεύθυνση. Το νομοθετικό πλαίσιο βελτιώνεται μέρα με την ημέρα. Ας είμαστε όμως ειλικρινείς. Η πλήρης ισότητα των φύλων δεν περνά μόνο μέσα από τους νόμους ή τον κρατικό έλεγχο. Περνά πρωτίστως μέσα από την ίδια μας την κουλτούρα και τη στάση μας απέναντι στον υπάλληλό μας, στον συνεργάτη μας, στον γνωστό μας.



BGStock72/Shutterstock

Φαίνεται πως το 2021 την ιστορία την έγραψαν οι γυναίκες. Ποιο αποτύπωμα θέλετε να αφήσετε με τη δική σας συμβολή σε αυτό το σπουδαίο ρεύμα;

Το 2021 είναι μία χρονιά που αναμφισβήτητα τα θέματα ισότητας των φύλων, καθώς και η προστασία της αξιοπρέπειας στον εργασιακό χώρο είχαν πρωταγωνιστικό ρόλο. Νομίζω όμως ότι οι εξελίξεις αυτές κάθε άλλο παρά τυχαίες είναι. Οι συνθήκες είναι πλέον ώριμες, ώστε καμία κακοποιητική πράξη ή παρενόχληση να μη μένει ατιμώρητη και καμία επιχείρηση να μην μπορεί να καταπατά θεσπισμένα εργασιακά δικαιώματα υπέρ των γυναικών.

Επιθυμία μου είναι ο «άνεμος» αυτός της εξυγίανσης να συνεχισθεί, ώσπου να επέλθει η πλήρης κάθαρση. Ζητούμενο για μένα είναι, σταδιακά, να μην υπάρχει ούτε ένας πολίτης που να νιώθει πως δεν έχει φωνή, πως δεν προστατεύεται, πως δεν είναι ισότιμο μέλος μίας κοινωνίας. Αυτό νομίζω ότι θα είναι το διαχρονικότερο αποτύπωμα που θα μπορούσε κάποιος να αφήσει από την ευαίσθητη αυτή θέση την οποία υπηρετώ.

Ποιο μάθημα ζωής θέλετε να πάρουν από εσάς οι δυο γιοι σας;

Πιστεύω ότι η πιο χρήσιμη συμβουλή που μπορεί να δώσει κάποιος στο παιδί του είναι πως οι κοινωνίες προχωρούν και εξελίσσονται μόνο μέσα από την αγάπη και τον σεβασμό. Θα ήθελα, λοιπόν, να μάθουν να εκτιμούν, να πράττουν αφού σκεφτούν και να υποστηρίζουν πάντα το δίκαιο. Ακόμη και όταν αυτός φαντάζει ο πιο δύσκολος δρόμος...

Η Μαρία Συρεγγέλα είναι Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων αρμόδια για τη Δημογραφική Πολιτική, την Οικογένεια και την Ισότητα των Φύλων.

@MariaSyrengela @maria_syrengela @mariasyrengela



ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΠΑΙΝΕΣΗ

Dreamy maternity photo shooting

Έντονα χρώματα, φρέσκα λουλούδια και ένα πέπλο ευτυχίας αγκάλιασαν τη Μαριάννα Παινέση, την πρώην παίκτρια του GNTM με την εξωτική ομορφιά και ίσως την πιο γλυκιά mama-to-be που έχουμε δει ποτέ, λίγες ημέρες πριν φέρει στον κόσμο την κόρη της.



Concept, Design & Styling: *@mazi_event*
Photography: *@vasiliskouroupis*
Film: *@vasiliskantarakis*
Florals: *@jimlabraco*
Makeup & Hair Artist: *@frantzeska_makeup_hair*
Desserts & Cake: *@poulettepastry*
Furniture Rentals: *@tore_event_furniture_rentals*
Prop Rentals: *@prop_deco_rentals*
Dress & Robe: *@madebride*
Handmade lingerie: *@beabee_couture*
Headpieces: *@katerina_savrani*
Shoes: *@louboutinworld*
Jewellery: *@kessarisofficial*
Catering & Cocktails: *@catering.dipnosofistirion*
Venue: *@naturestaurant*
Art de la table: *@white_lilac_rentals*
Artwork & Stationery: *@mazi_chirography*









Η Μαριάννα είναι ένα κορίτσι-έμπνευση. Μια σύγχρονη και δυναμική γυναίκα, που με την επαγγελματική της πορεία και τις προσωπικές της επιλογές αποδεικνύει πως όταν οι γυναίκες είναι ευτυχισμένες και ισορροπημένες σε προσωπικό επίπεδο, μπορούν να κατακτήσουν τον κόσμο!





Η maternity φωτογράφιση αποτέλεσε ένα απολαυστικό, λουλουδένιο break για τη Μαριάννα και ένα ανεκτίμητο δώρο για το μωρό της αλλά και για την ίδια, ώστε να μπορεί να θυμάται για χρόνια μετά τις υπέροχες εκείνες στιγμές λίγο πριν κρατήσει στην αγκαλιά της τον απόλυτο θησαυρό της ζωής της, την κόρη της.







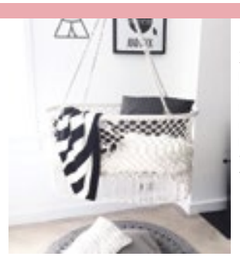


Let the magic begin!

Τα πιο παραμυθένια παιδικά δωμάτια έχουν την υπογραφή της Mini Fee®

Τη γνωρίσαμε μέσα από το εκπληκτικό e-shop της, εκεί που μπορείτε να βρείτε τα πιο πρωτότυπα –και με minimal αισθητική– διακοσμητικά για το παιδικό δωμάτιο. Τώρα η αρχιτέκτονας Φαίη Βασιλικού, ή αλλιώς Mini Fee®, μας συστήνεται ξανά μέσα από τη νέα υπηρεσία διακόσμησης «Mini Interiors», που θα λατρέψουν όλοι οι γονείς. Αν ετοιμάζετε το βρεφικό δωμάτιο για το μωράκι σας ή θέλετε να το μετατρέψετε σε παιδικό, η Mini Fee® έρχεται με το μαγικό της ραβδί, δίνει έξυπνες λύσεις, αναλαμβάνει εξ ολοκλήρου την ανακαίνιση και διακόσμηση του δωματίου σας και σας βοηθά να δημιουργήσετε step by step την πιο παραμυθένια «φωλιά» για το μικρό σας! Εμείς καταφέραμε να ξεχωρίσουμε μερικά από τα πιο εντυπωσιακά διακοσμητικά που θα μεταμορφώσουν κάθε παιδικό δωμάτιο.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



Χειροποίητο κρεμαστό λίκνο
Η ελαφριά του κίνηση θυμίζει στο μωράκι σας την περίοδο που ήταν μέσα στην κοιλίτσα σας και το κάνει να νιώθει ασφάλεια.



Ξύλινο παιδικό κουκλοθέατρο/βιβλιοθήκη
Κουκλοθέατρο από τη μία πλευρά, βιβλιοθήκη από την άλλη. Ποιο κορίτσι δεν θα το ήθελε στο δωμάτιό του;



Βελούδινα μαξιλάρια cookie mustard
Συνδυάστε δύο μαζί για μία ολοκληρωμένη πρόταση διακόσμησης.



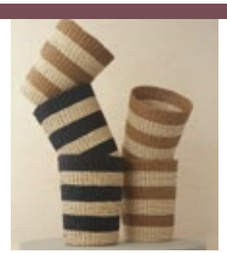
Ξύλινο πολυγωνικό σπιτάκι Montessori
Θα γίνει η αγαπημένη κρυψώνα του παιδιού σας αλλά και των φίλων του!



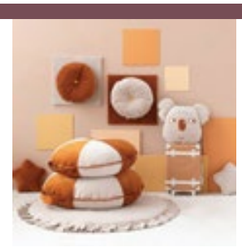
Διακοσμητικά φωτάκια LED
Σε διαφορετικούς χρωματικούς συνδυασμούς, για να βρείτε εκείνο που ταιριάζει στον χώρο σας.



Διακοσμητικό αερόστατο
Τα αερόστατα μας θυμίζουν ονειρικά τοπία, βγαλμένα από παραμύθια. Έτσι όπως πρέπει να είναι κάθε παιδικό δωμάτιο!



Μεγάλο καλάθι αποθήκευσης
Ιδανικό για τα αμέτρητα παιχνίδια του παιδιού. Θα σας διευκολύνει όσο δεν φαντάζεστε!



Μεγάλη συλλογή από βελούδινα μαξιλάρια
Ταιριάζει σε όλες τις γωνιές του σπιτιού, όχι μόνο στο παιδικό δωμάτιο, και προσφέρει μια cozy πινελιά στον χώρο σας.



Ράφι σε σχήμα ουράνιου τόξου
Εμπνευσμένο από τα μπαμπού έπιπλα των παιδικών μας χρόνων, είναι ιδανικό για τα προϊόντα περιποίησης του μωρού σας.

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

Ο 9ος μήνας της εγκυμοσύνης

Ο ομορφότερος μήνας της ζωής σας

Καλωσήρθες στον πιο όμορφο και συναρπαστικό μήνα της κοινής σας ζωής! Μπορεί να μην έχεις αγκαλιάσει το μωρό σου ακόμη, αλλά η μεγάλη μέρα πλησιάζει και κάθε στιγμή είναι υποψήφια για να σε φέρει ένα βήμα κοντύτερα στην πιο υπέροχη αγκαλιά που θα έχεις βιώσει ποτέ. Το μωρό σου είναι έτοιμο να σε αντικρίσει και, όσο κι αν αισθάνεσαι ανασφάλεια, αγωνία και άγχος, μόλις το κοιτάξεις για πρώτη φορά, θα καταλάβεις αμέσως πως το μητρικό σου ένστικτο θα σε οδηγεί από εδώ και στο εξής στη ζωή σου...

Το λεγόμενο «ένστικτο της φωλιάς» χτυπάει το δικό του καμπανάκι και μαζί με τον σύντροφό σου φτιάχνετε –πέρα από το δωμάτιο του μωρού σας– και όλο το υπόλοιπο σπίτι. Κρίσεις καθαριότητας και διακόσμησης αποτελούν καθημερινότητα, καθώς ένα ένστικτο, χαμένο στο βάθος των χιλιετιών, «σπρώχνει» τους parents-to-be στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για το μωρό που έρχεται! Επιστημονικά, τα πολύ υψηλά επίπεδα της ωκυτοκίνης, της χημικής ουσίας του εγκεφάλου που σχετίζεται με το μητρικό δέσιμο, αλλά και της προλακτίνης, της «ορμόνης της φωλιάς», όπως τη χαρακτηρίζουν, σε κάνουν να θέλεις να βάλεις το σπίτι σας σε απόλυτη τάξη και να δημιουργήσεις μια ενέργεια που θα σε κάνει να αισθάνεσαι συναισθηματικά ασφαλής! Go for it, αρκεί να μη σηκώνεις βάρη! Άφησε τη μετακίνηση των καναπέδων για κάποιον άλλο!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

ΕΣΥ

Νιώθεις κούραση, κούραση, κούραση! Είναι στιγμές που απλώς θες να γεννήσεις για να «λυτρωθείς» και άλλες που θες να κρατήσεις για πάντα το μωρό σου στην κοιλιά σου, για να μη χάσεις ποτέ αυτό το μαγικό συναίσθημα. Άσε τη φύση να επιλέξει την κατάλληλη στιγμή...

ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΟΥ

Βάσει πιθανοτήτων, το μωρό σου θα γεννηθεί από 2.500 έως 4.200 κιλά με την εξής: Εφόσον δεν υπάρχει κάποια παθολογία στην κύηση, το μωρό σας, ανάλογα και με την εβδομάδα που θα γεννηθεί, θα ζυγίζει από 3.000 έως 3.500 γραμμάρια, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι περισσότερο ή λιγότερο βάρος υποδεικνύει κάτι παθολογικό.

Το μωρό αναπτύσσεται μέρα με τη μέρα και συνεχίζει ακάθεκτο να παίρνει βάρος. Βάσει πιθανοτήτων, το μωρό σου θα γεννηθεί από 2.500 έως 4.200 κιλά.
«Πιπιλάει» το αμνιακό υγρό ενώ ο καρδιακός ρυθμός του σταδιακά επιβραδύνεται για να φτάσει στους 120 με 160 παλμούς το λεπτό.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

Η μήτρα σου έχει μέγεθος περίπου 30 x 20 εκατοστά. Να αναφέρουμε ότι, πριν μείνεις έγκυος, ήταν περίπου 7,5 x 2,5 εκατοστά.
Το στήθος σου είναι πολύ ευαίσθητο και είναι πολύ πιθανό να σε ενοχλεί ακόμα και το σουτιέν σου. Ίσως δεις ένα λευκό υγρό που λέγεται «πύαρ» και είναι το πρώτο γάλα του μωρού!
Πλέον, αναπνέεις αρκετά πιο εύκολα, καθώς το μωρό σου κατεβαίνει πιο χαμηλά στην πυελική κοιλότητα απελευθερώνοντας το διάφραγμά σου. Βέβαια, τώρα πιέζει την ουροδόχο κύστη.

BOOM TIPS

- Προετοιμάσου για τη μεγάλη μέρα, έλεγξε πως είναι πλυμένα όλα τα απαραίτητα του μωρού (ρουχαλάκια, σεντονάκια κ.ά.), κάντε με τον σύντροφό σου δύο τρεις φορές τη διαδρομή ως το μαιευτήριο σε διαφορετικές ώρες της ημέρας και ανακαλύψτε εναλλακτικές διαδρομές που θα φανούν σωτήριες σε περίπτωση κίνησης.

- Μην κουράζεσαι και, όσο μπορείς, προσπάθησε να είσαι ήρεμη, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.

- Μπορείς να έχεις ερωτικές επαφές – πάντα με την άδεια του γιατρού σου. Μη φοβάσαι, το μωρό σου είναι πολύ πιθανό εκείνη την ώρα να κοιμάται!

- Μια μικρή βόλτα την ημέρα σε ώρες που δεν έχει ζέστη και ήλιο είναι ιδανική, καθώς η άσκηση θα διευκολύνει την εμφάνιση των συσπάσεων που θα οδηγήσουν στον τοκετό!

- ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΙΣ ΣΤΙΓΜΕΣ! Καταλαβαίνουμε τα άγχη, τις εκκρεμότητες, τις αγωνίες, όμως πλέον είσαι έτοιμη για να ζήσεις το απόλυτο όνειρο. Απόλαυσέ το, χαλάρωσε, ζήσε τις στιγμές! Σε λίγες μέρες ή ώρες θα κρατάς στα χέρια σου τον πιο σπουδαίο θησαυρό της ζωής σου...

Baby | Definition *(noun)*
A little bit of heaven
sent down to earth...



@jcomp\Freepik

Μπείτε στο **www.boommag.gr** και δείτε τι συμβαίνει σε κάθε μήνα της εγκυμοσύνης!

1ος 2ος 3ος 4ος 5ος 6ος 7ος 8ος 9ος

Αφιέρωμα BOOM

kids



@pvproductions/Freepik

- *Kids summer mocktails*
- *Η Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη μας προτείνουν 7 & 1 αυτοσχέδια καλοκαιρινά παιχνίδια*
- *Συλλογή Μικρά Αστέρια: Η νέα σειρά παιδικών βιβλίων της Κατρίνας Τσάνταλη*
- *Εκπαιδευτήρια Γείτονα: Όταν το Δημοτικό σχολείο ανοίγει ένα παράθυρο με ανεξάντλητους ορίζοντες*
- *Πώς θα μάθει το παιδί μας να κολυμπάει σαν «δελφινάκι»;*
- *Συγκεντρώσαμε τα πιο εντυπωσιακά matchy-matchy μαγιό του καλοκαιριού*
- *Kids fashion*
- *La Redoute: Ο απόλυτος προορισμός online shopping για μαμάδες και παιδιά!*
- *Οργάνωση παιδικής ντουλάπας*
- *Γιατί τα παιδιά μας πρέπει να κάνουν «log out» το καλοκαίρι;*
- *Summer Camp Guide by BOOM*
- *Outdoor Parties Η νέα –παλιά– τάση που θα λατρέψουν μικροί και μεγάλοι!*

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

KIDS SUMMER MOCKTAILS



Η συνταγή για το πιο γευστικό mocktail για παιδιά είναι απλή! Βάζεις σε ένα μπλέντερ δύο δόσεις φαντασίας, αρκετά ml παιδικής ανεμελιάς, τρία χαμόγελα και χτυπάς το μείγμα, προσθέτοντας αγκαλιές και δροσερές βουτιές. Απευθυνθήκαμε στο RECIPE, το αγαπημένο bar των βορείων προαστίων και ζητήσαμε 5 συνταγές για mocktail για… παιδιά! Τι λέτε; Να σερβίρουμε;

Επιμέλεια: Μυρτώ Καζή



Summer Breeze

30 ml χυμό passion fruit
30 ml χυμό φραμπουάζ
20 ml σιρόπι πικραμύγδαλο
25 ml χυμό λάιμ
Top up ανθρακούχο νερό

Βάζουμε όλα τα υλικά στο shaker και χτυπάμε καλά. Σερβίρουμε στο ποτήρι με πάγο και βάζουμε τελευταίο το ανθρακούχο νερό. Γαρνίρουμε με passion fruit και μερικά φραμπουάζ.



Energy Motion

2 κουταλάκια του γλυκού γιαούρτι
5 αμύγδαλα
1 κουταλάκι του γλυκού φιστικοβούτυρο
150 ml γάλα αμυγδάλου
35 ml σιρόπι αγαύης
2 κουταλάκια του γλυκού παγωμένα κόκκινα μούρα

Βάζουμε τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπάμε καλά. Σερβίρουμε στο ποτήρι και γαρνίρουμε με κόκκινα φρούτα, flakes αμυγδάλου και ένα ζαχαρωτό της επιλογής μας.



BOOM NOTE:
Mocktail:
Ένα μη αλκοολούχο ρόφημα που περιέχει από φρέσκα φρούτα και σιρόπι μέχρι, ενδεχομένως, γιαούρτι, μαρμελάδες ή χυμούς λαχανικών.

Recipe's Homemade Lemonade

30 ml χυμό καρπούζι
30 ml χυμό φράουλα
60 ml χυμό λάιμ
20 ml σιρόπι αγαύης
Top up τζιτζιμπίρα

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά στο ποτήρι, ανακατεύουμε καλά, προσθέτουμε πάγο και γαρνίρουμε με φρέσκες φράουλες και λάιμ.





Troll's Elixir

2 κουταλάκια του γλυκού μαρμελάδα μύρτιλο
4 φύλλα μέντας
20 ml χυμό λάιμ
150 ml χυμό παντζαριού
10 ml σιρόπι σφενδάμου

Βάζουμε τα υλικά σε shaker και χτυπάμε καλά. Σουρώνουμε σε ποτήρι και προσθέτουμε πάγο.
Γαρνίρουμε με μέντα και μύρτιλα.





Verginita Strawberry

5 ώριμες φράουλες
50 ml χυμό λάιμ
30 ml σιρόπι φράουλα
2 scoop τριμμένο πάγο

Βάζουμε τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπάμε καλά. Το αποτέλεσμα μοιάζει με γρανίτα. Σερβίρουμε σε ποτήρι που στο χείλος του έχουμε βάλει ζάχαρη. Γαρνίρουμε με κομμάτια φράουλας.

Τις συνταγές ετοίμασε ο bartender του RECIPE, Φάνης Χατζημανώλης, και τον ευχαριστούμε πολύ!

7 & 1 αυτοσχέδια καλοκαιρινά παιχνίδια

ΣΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΟΝΟ ΝΙΚΗΤΕΣ!

*Το καλοκαίρι θέλει ανεμελιά, διασκέδαση και ατέλειωτο παιχνίδι! Αν μάλιστα πρόκειται για παιχνίδια με νόημα, που δίνουν κίνητρο και αφορμή για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την καλλιέργεια της φαντασίας και της δημιουργικότητάς μας, τότε ακόμα καλύτερα. Η **Σοφία Παπαφάνη** και η **Δώρα Χαρατσάρη,** λογοθεραπεύτριες και δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Λογοcare, μας προτείνουν οχτώ μοναδικά, αυτοσχέδια παιχνίδια, που συνδυάζουν το τερπνόν μετά του ωφελίμου. Σε αυτά τα παιχνίδια υπάρχουν μόνο νικητές!*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ PHOTO: ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΟΥΖΑΚΗΣ



#1 Μπουγελο-παντομίμα

Γράφουμε στην αυλή με κιμωλία διάφορες λέξεις (ενέργειες, ζώα, αντικείμενα). Οι φίλοι μας διαλέγουν μία από αυτές και αρχίζουν να τη δείχνουν με κινήσεις παντομίμας, χωρίς να μιλούν. Μόλις καταλάβουμε ποια είναι, παίρνουμε από έναν κουβά νερόμπομπες και προσπαθούμε να την πετύχουμε για να τη σβήσουμε. Προαιρετικά μπορούμε να φοράμε και τα μαγιό μας!

Το «έπαθλο»: Εξασκούμαστε στην αναγνώριση εννοιών, την ανάγνωση λέξεων, την ανάπτυξη μη λεκτικής επικοινωνίας και τον συντονισμό κινήσεων.

#2 Ρολόι στον κήπο

Το πρωί τοποθετούμε ένα λευκό χάρτινο πιάτο σε ένα ηλιόλουστο σημείο του κήπου. Στη μέση του πιάτου έχουμε κολλήσει ένα μολύβι. Κάθε μία ώρα πηγαίνουμε και ζωγραφίζουμε μια γραμμή στη σκιά του μολυβιού και γράφουμε πάνω της την ώρα. Μέχρι το τέλος της ημέρας θα έχουμε φτιάξει το δικό μας ηλιακό ρολόι.

Το «έπαθλο»: Καλλιεργούμε την παρατηρητικότητά μας, γράφουμε τους αριθμούς, μαθαίνουμε την ώρα όπως και το να βρίσκουμε τον προσανατολισμό μας παρακολουθώντας την κίνηση του ήλιου.

#3 Ποδόσφαιρο αλλιώς...

Φουσκώνουμε ένα μπαλόνι και φτιάχνουμε ένα τέρμα από μαξιλάρια και ένα μακαρόνι κολύμβησης. Τρέχουμε γρήγορα, πετυχαίνουμε το μπαλόνι και βάζουμε τα καλύτερα ΓΚΟΛ!

Το «έπαθλο»: Εξασκούμε την παρατηρητικότητα και την ταχύτητά μας, τον συντονισμό κινήσεων και μαθαίνουμε να συνεργαζόμαστε.

#4 Μικροί και μεγάλοι ζωγράφοι

Διαλέγουμε μια κιμωλία με έντονο χρώμα, ξαπλώνουμε στην αυλή ή στεκόμαστε στον τοίχο σε μια αστεία στάση και η μαμά ζωγραφίζει το περίγραμμά μας. Χρησιμοποιώντας τις υπόλοιπες κιμωλίες γεμίζουμε το σκίτσο μας με τα χρώματα και τα σχέδια που θέλουμε, έτσι φτιάχνουμε τον δικό μας πίνακα στον κήπο!

Το «έπαθλο»: Προπονούμαστε στη λεπτή κινητικότητα, την αναγνώριση χρωμάτων, τη συνεργασία και τη σωματογνωσία.

#5 Οι λεκάνες της μαμάς

Δανειζόμαστε μερικά λεκανάκια ή μπολ από τη μαμά. Τοποθετούμε πάνω στο καθένα έναν διαφορετικό αριθμό. Μέσα σε μια σακούλα έχουμε πλαστικές μπάλες που έχουν πάνω τους πράξεις πρόσθεσης, αφαίρεσης ή πολλαπλασιασμού. Διαλέγουμε στην τύχη μια μπάλα, κάνουμε την πράξη στο μυαλό μας και πετάμε την μπάλα μέσα στο μπολ με τη σωστή απάντηση.

Το «έπαθλο»: Εξασκούμαστε στην επίλυση μαθηματικών πράξεων, τον στόχο, τη συγκέντρωση προσοχής και τον συντονισμό κινήσεων.

#6 «Πονηρή» πυραμίδα

Παίρνουμε μερικά πλαστικά ποτήρια και ζωγραφίζουμε πάνω τους αριθμούς. Τα τοποθετούμε το ένα πάνω στο άλλο σε μορφή τριγωνικής πυραμίδας. Γεμίζουμε το νεροπίστολο με νερό και προσπαθούμε να πετύχουμε τον αριθμό που μας ζητούν. Ο πιο γρήγορος κερδίζει!

Το «έπαθλο»: Αναγνωρίζουμε τους αριθμούς, συγκεντρωνόμαστε, εξασκούμαστε στην ταχύτητα και τον συντονισμό χεριού-ματιού.

#7 Καλοκαιρινή πινιάτα

Κρεμάμε στον κήπο μια σειρά από μπαλόνια νερού. Παίρνουμε ένα μικρό μπαστούνι και προσπαθούμε να τα πετύχουμε! Αν θέλουμε, μπορούμε να δέσουμε τα μάτια μας με ένα μαντίλι για μεγαλύτερο βαθμό δυσκολίας.

Το «έπαθλο»: Εξασκούμαστε στη συγκέντρωση προσοχής, τον συντονισμό χεριού-ματιού, τον στόχο και τον προσανατολισμό.

#8 Το δικό μας παραμύθι

Μαζεύουμε μικρές πέτρες από τον κήπο ή βότσαλα από την παραλία και τα καθαρίζουμε καλά. Ζωγραφίζουμε πάνω τους αντικείμενα, ζώα, ανθρώπους ή κολλάμε αυτοκόλλητα. Ο κάθε παίκτης ρίχνει το ζάρι με τη σειρά. Ο αριθμός της ζαριάς θα καθορίσει πόσα βότσαλα θα διαλέξουμε για να δημιουργήσουμε μια ιστορία. Μόλις κάνουμε τις επιλογές μας, το παραμύθι ξεκινά!

Το «έπαθλο»: Εμπλουτίζουμε το λεξιλόγιό μας, καλλιεργούμε τις περιγραφικές και αφηγηματικές δεξιότητές μας, την κριτική σκέψη και τη συγκέντρωση.

λογοcare Κέντρο Ειδικής Αγωγής

WWW.LOGOCARE.GR

logocarekifisia @logocare_

Διεύθυνση: Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά 145 63

Τηλέφωνο: 210 8010 858

Οι Εκδόσεις Διόπτρα παρουσιάζουν τη νέα συλλογή της Κατρίνας Τσάνταλη

ΤΡΙΑ ΝΕΑ ΛΑΜΠΕΡΑ «ΑΣΤΕΡΙΑ» ΘΑ ΦΩΤΙΣΟΥΝ ΤΙΣ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΕΣ



Ό,τι κι αν κάνει είναι μπολιασμένο με αγάπη και πάθος. Η νέα Συλλογή Μικρά Αστέρια, σε εικονογράφηση της Little Miss Grumpy, δεν θα μπορούσε να αποτελεί εξαίρεση. Η νεαρή συγγραφέας μοιράστηκε μαζί μας τις εμπειρίες που ενέπνευσαν τη δημιουργία της.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Ποια είναι η πιο δυνατή παιδική ανάμνησή σου από τα βιβλία;
«Είναι η έντονη συγκίνηση που ένιωσα στην πρώτη δημοτικού όταν διαβάστηκε στην τάξη το ποίημα "Τα ζώα" του Ιωάννη Πολέμη. Με το που άρχισα να ακούω "ποτέ δε θα πειράξω τα ζώα τα καημένα, μην τάχα σαν εμένα κι εκείνα δεν πονούν;" θυμάμαι ακόμα πως γούρλωσα τα μάτια μου και συμφωνούσα με κάθε λέξη».

Τι σε γοητεύει περισσότερο στη διαδικασία συγγραφής παιδικών βιβλίων;
«Η δημιουργικότητά της μου γεμίζει την ψυχή. Επίσης, με συγκινεί πολύ το να λαμβάνω φωτογραφίες με ζωγραφιές παιδιών και βιντεάκια όπου "απαγγέλλουν" αποσπάσματα των βιβλίων μου».

Καλοτάξιδη η Συλλογή Μικρά Αστέρια! Ποιος είναι ο συνδετικός κρίκος των βιβλίων της, πέραν του ότι απευθύνονται στην προσχολική ηλικία;
«Ήθελα να κάνω όμορφα βιβλία που με ελάχιστο κείμενο να λένε κάτι σημαντικό. Κοινός παρονομαστής τους έγινε η αισθητική της πανέμορφης εικονογράφησης της Little Miss Grumpy. Μπορεί τυπικά να απευθύνονται στην προσχολική ηλικία, όμως εγώ θα επιθυμούσα η ηλικιακή γκάμα των αναγνωστών τους να εκτείνεται από το 0 ως το άπειρο».

Βασικός ήρωας του βιβλίου «Καληνύχτα, σ' αγαπώ» είναι η γιαγιά σου. Ποια είναι η πολυτιμότερη κληρονομιά της;
«Η γιαγιά μου η Καίτη έφυγε πολύ πρόσφατα, στις 4 Μαρτίου. Αρχές Απριλίου είχα το βιβλίο στα χέρια μου. Στενοχωρήθηκα καθώς η συγκίνηση δεν με άφησε να της το διαβάσω, έστω και προτού κυκλοφορήσει. Ανάμεσα στα πράγματα που τη χαρακτήριζαν ήταν η εκπληκτική πίτα της, το ποιηματάκι της με το οποίο ξεκινάει το "Καληνύχτα, σ' αγαπώ", τα τραγούδια που έλεγε με βραχνή φωνή και τα αστεία ονόματα που έδινε στα κατοικίδιά της. Και οι κουβέντες της. Μου έλεγε: "Η ευχή μου είναι να είσαι πάντα Άνθρωπος με κεφαλαίο Α και μόνο από αυτούς να έχεις στη ζωή σου"».





Η καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης είναι ένα από τα μηνύματα του «Ιπποπόκαμπου». Εσύ ένιωσες ποτέ «διαφορετική» όπως ο ήρωάς του;
«Έχω κάνει ψυχοθεραπεία και σεμινάρια αυτοβελτίωσης. Θέλει δουλειά η αγάπη για τον εαυτό μας. Ο "Ιπποπόκαμπος" είναι το βιβλίο που θα ήθελα να διάβαζα κάθε βράδυ ως παιδί. Αγγίζει επίσης ένα άλλο θέμα που υπάρχει έντονα στις μέρες μας: τα βιαστικά συμπεράσματα που βγάζουμε για έναν άνθρωπο χωρίς καλά καλά να τον γνωρίζουμε».

Τι σε κινητοποίησε στο «Μικρό κοτοπουλάκι» ώστε να ασχοληθείς με την προωρότητα και να στηρίξεις τον Σύνδεσμο Μωρά-Θαύματα;
«Υπάρχουν ιστορίες προωρότητας στο φιλικό μου περιβάλλον και το κείμενο προέκυψε μέσα από τις συζητήσεις για την αγωνία και τον χειρισμό της. Είναι πολύ δύσκολο και για τους γονείς να επιστρέφουν σπίτι χωρίς το μωρό τους και για το μωρό να μη βρίσκεται στην αγκαλιά της μαμάς του. Ένα τέτοιο βιβλίο ήθελα να γίνει μια αγκαλιά για όσους βιώνουν την προωρότητα και να στηρίξει έναν οργανισμό που προσφέρει».



Η πιο σημαντική συμβουλή που θέλεις να μοιραστείς με τους γονείς είναι...
«Διαβάστε μαζί ένα βιβλίο! Δεν υπάρχει τίποτα πιο σημαντικό από το να χτίζουμε όμορφες αναμνήσεις μέσα από ένα βιβλίο».

Η έμπρακτη προσφορά αποτελεί βασικό κομμάτι της ζωής σου. Μπορείς να μας δώσεις μερικές ιδέες για να μυήσουμε τα παιδιά στη δύναμή της;
«Τα παιδιά δεν ακούν τι λες αλλά βλέπουν τι κάνεις. Για να μυηθούν σε οτιδήποτε καλό, πρέπει να μυηθούν πρώτα οι γονείς. Στις μέρες μας είναι πολύ σημαντικό να αλλάξουμε κάποιες συνήθειες ετών που δυστυχώς έφεραν τον κόσμο μας σε κατάσταση συναγερμού. Όπως το να αποφεύγουμε τη χρήση πλαστικών μίας χρήσης. Να μειώσουμε την κατανάλωση κρέατος και ζωικών παραγώγων. Εάν σκοπεύουμε να πάρουμε κατοικίδιο, αντί να αγοράσουμε ζώο, να υιοθετήσουμε ένα αδέσποτο. Να μαζέψουμε τα ρούχα μας που είναι σε καλή κατάσταση αλλά δεν μας κάνουν πια και να τα πάμε σε ένα ίδρυμα. Να αντιμετωπίζουμε όλους τους ανθρώπους ισότιμα. Αν συνεχίσω, μπορώ να γεμίσω δύο σελίδες... Οπότε θα κλείσω με την υπέροχη φράση "ο μοναδικός άνθρωπος που μπορούμε να αλλάξουμε είναι ο εαυτός μας". Και τα παιδιά μετά θα ανθίσουν περισσότερο».

εκδόσεις διόπτρα

www.dioptra.gr

dioptrapublishing @dioptrabooks

Η Συλλογή Μικρά Αστέρια περιλαμβάνει τα βιβλία «Καληνύχτα, σ' αγαπώ», «Ο ιπποπόκαμπος» και «Το μικρό κοτοπουλάκι». Κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Διόπτρα.







ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ

Όταν το Δημοτικό σχολείο ανοίγει ένα παράθυρο με ανεξάντλητους ορίζοντες

Η μετάβαση στο μεγάλο σχολείο είναι μια πρόκληση όχι μόνο για τους μαθητές αλλά και για τους γονείς. Οι αγωνίες, οι προβληματισμοί και τα άγχη τους πολλά, στη βάση τους όμως κρύβεται το ίδιο ερώτημα: Θα αποκτήσει το παιδί τους τα εφόδια που θα του φανούν πραγματικά χρήσιμα στη ζωή του; Τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα συμμερίζονται την ανησυχία αυτή και, μέσα από ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα, προσφέρουν στα παιδιά τις προϋποθέσεις και τα ερεθίσματα ώστε να αναπτύξουν τις γνώσεις και να εξελίξουν στο μέγιστο τις ικανότητές τους, χτίζοντας γερές και σταθερές βάσεις από τις πρώτες κιόλας τάξεις του δημοτικού. Άλλωστε, σε μια εποχή μεγάλων και συνεχών εξελίξεων, το σημαντικό δεν είναι τόσο η συσσώρευση γνώσεων ή, αλλιώς, το πόσα θα μάθει ένα παιδί, αλλά το να κατανοήσει πώς να μαθαίνει και να αναζητά το ίδιο τη γνώση.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ







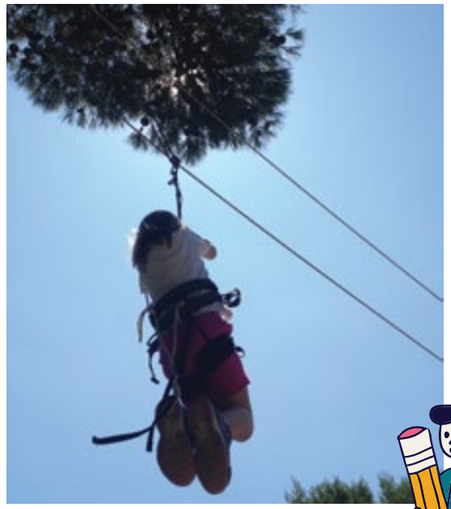




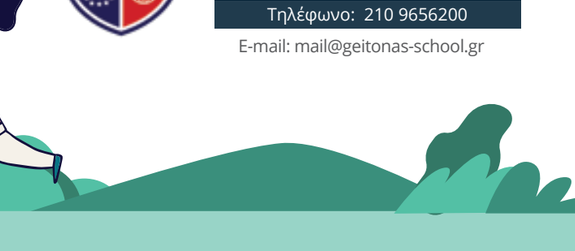
Εδώ τα παιδιά αποκτούν πρόσβαση σε σφαιρικές γνώσεις
Prime STEM, Οι εξερευνητές του σύμπαντος, Καλλιτεχνικές δημιουργίες, Μαγειρική-Υγιεινή διατροφή, Παραμυθοϊστορίες, αυτές είναι μερικές μόνο από τις θεματικές με τις οποίες εμπλουτίζεται ο βασικός κορμός των μαθημάτων στις πρώτες τάξεις του δημοτικού. Δημιουργείται έτσι ένα περιβάλλον γεμάτο ερεθίσματα, κίνητρα και μια ευρεία γκάμα επιλογών που διεγείρουν τη δημιουργικότητα, τη φαντασία και την ευελιξία της σκέψης των παιδιών.

Συμμετέχουν ενεργά στο σχολικό οικοσύστημα
Στο πλούσιο φυσικό περιβάλλον των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα φιλοξενούνται περίπου 150 διαφορετικά είδη φυτών. Έτσι τα παιδιά, μέσα από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα «Εργαστήρι της Φύσης», μαθαίνουν να φυτεύουν και να φροντίζουν τα φυτά, να αναλαμβάνουν ευθύνες, συνειδητοποιούν την έννοια της διαδικασίας και καλλιεργούν σταδιακά την περιβαλλοντική τους εκπαίδευση.

Αναπτύσσουν δεξιότητες ζωής
Η υπευθυνότητα, ο αυτοέλεγχος, η επιμονή, η υπομονή, η ενσυναίσθηση, η εμπιστοσύνη, η δημιουργικότητα, η συνεργασία, η ικανότητα λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων, δεξιότητες απαραίτητες για κάθε σύγχρονο πολίτη, καλλιεργούνται εδώ από νωρίς μέσα από το ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής, το οποίο υλοποιείται από το Τμήμα Συμβουλευτικής σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς. Έτσι, μέσα από δράσεις και ασκήσεις, οι μαθητές αντιλαμβάνονται στην πράξη πως οι έννοιες αυτές αποτελούν τα κλειδιά για τη βελτίωση και την εξέλιξή τους.



Μαθαίνουν να εκφράζονται μιλώντας τις «γλώσσες» των τεχνών
Μέσα από τα καλλιτεχνικά μαθήματα τα παιδιά συνεργάζονται και αλληλεπιδρούν, πειραματίζονται, τολμούν, ανακαλύπτουν τα χαρίσματα και τις κλίσεις τους, μαθαίνουν να εκφράζονται με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, αποκτούν νέες εμπειρίες, καλλιεργούν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους και κυρίως μια δική τους αισθητική κι ένα γούστο. Εφόδια απαραίτητα για τη διαμόρφωση της αντίληψης και του χαρακτήρα τους. Επιπλέον, ήδη από το νηπιαγωγείο και τις μικρές τάξεις του δημοτικού, μέσω του προγράμματος «Μουσική Προπαιδεία», που βασίζεται στα μουσικο-παιδαγωγικά συστήματα του Orff και του Dalcroze, τα παιδιά μπαίνουν στον μαγικό κόσμο της μουσικής παίζοντας. Ενθαρρύνονται να γίνουν μέλη των Μουσικών Συνόλων του σχολείου και να παρουσιάσουν τη δουλειά τους σε συναυλίες που θα οργανώσουν μόνα τους, εισπράττοντας ικανοποίηση, αποδοχή και ένα ζεστό χειροκρότημα.



Είναι αεικίνητα!
Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα οι μαθητές έχουν πρόσβαση σε εξειδικευμένα προγράμματα Φυσικής Αγωγής για παιδιά Α', Β' και Γ' Δημοτικού, μαθήματα καλύμβησης και επιπλέον αθλητικά προγράμματα μετά τη λήξη του ωρολογίου προγράμματος. Με τόσες επιλογές, κάθε παιδί βρίσκει το αγαπημένο του άθλημα και συνειδητοποιεί από νωρίς τη σημασία της ευεξίας.

BOOM plus:
All-day Summer Camp: «Exploring my potential»
Τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα θα πραγματοποιήσουν ένα summer camp για μαθητές 4 έως 14 χρονών από τις 28.06 έως τις 16.07.

WWW.GEITONAS.EDU.GR
Εκπαιδευτήρια Γείτονα
Διεύθυνση: Βάρη Αττικής
Τηλέφωνο: 210 9656200
E-mail: mail@geitonas-school.gr



Πώς θα μάθει το παιδί μας να κολυμπάει σαν «δελφινάκι»;



BlueOrange Studio/Shutterstock

Πολλά παιδιά, από τους πρώτους κιόλας μήνες της ζωής τους, νιώθουν εξαιρετική οικειότητα με το νερό, και το κολύμπι αποτελεί ένα από τα αγαπημένα τους «παιχνίδια» τους καλοκαιρινούς μήνες. Υπάρχουν όμως και εκείνα τα παιδιά που –χωρίς να έχει συμβεί κάποιο άβολο γεγονός στο παρελθόν– η σχέση τους με το νερό και τη θάλασσα δεν θα λέγαμε ότι είναι η ιδανικότερη. Όπως και κάθε άλλος παιδικός φόβος, το να φοβάται ένα παιδί το νερό είναι απόλυτα φυσιολογικό και δεν πρέπει να μας δημιουργεί άγχος και στρες. Για το μικρό μας, το νερό είναι ένα άγνωστο και παράξενο «μέρος», μέσα στο οποίο νιώθει περιορισμένο και πολλές φορές παγιδευμένο. Και σε αυτό το κομβικό σημείο εμφανιζόμαστε εμείς οι γονείς, που –ως άλλοι σούπερ ήρωες– αναλαμβάνουμε μια νέα αποστολή, η οποία έχει σκοπό να διώξει οποιονδήποτε φόβο για το νερό έχει το παιδί μας, μετατρέποντάς το παράλληλα στο απόλυτο «δελφινάκι» του καλοκαιριού!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

5 συμβουλές για να γίνει το παιδί μας «δελφινάκι»

1/ «Δυο δυο, στο νεράκι δυο δυο»

Αν θέλουμε το παιδί μας να νιώσει ασφάλεια και σιγουριά μέσα στο νερό, τότε πρέπει και εμείς οι ίδιοι να βραχούμε και να συμμετέχουμε ενεργά σε αυτό το μεταβατικό στάδιο που βρίσκεται. Στο στάδιο δηλαδή που, μέσω της δικής μας σιγουριάς και χαράς που θα του μεταδώσουμε, θα ξεπεράσει τον φόβο του και στη συνέχεια θα αγαπήσει το νερό.

2/ «Ας φτιάξουμε μια ιστορία...»

Όλα έχουν να κάνουν με τον χρόνο, τη συνέπεια και τη μαγεία των μικρών ιστοριών. Λίγες μέρες πριν επισκεφτούμε τη θάλασσα ή την πισίνα, μπορούμε να φτιάξουμε μια ιστορία στην οποία θα πρωταγωνιστούν τα ψαράκια, το «μαγικό νερό», οι αστερίες και η άμμος που, όταν την πατάς, όλες σου οι ευχές πραγματοποιούνται. Δημιουργώντας ένα θετικό και μαγικό κλίμα γύρω από το νερό, το παιδί μας θα αντιμετωπίσει διαφορετικά τον φόβο του.

3/ «Τα must-have αξεσουάρ της παραλίας»

Όταν δημιουργούμε ένα χαρούμενο περιβάλλον γύρω από το παιδί μας, τότε η αυτοπεποίθηση αντικαθιστά τον φόβο και κάθε άλλο άβολο συναίσθημα που μπορεί να αναπτυχθεί. Φουσκωτά με τα αγαπημένα του ζωάκια, σωσίβια στα πιο καλοκαιρινά χρώματα και παιχνίδια που μπορούν να δημιουργήσουν τα πιο ευφάνταστα σχέδια στην άμμο είναι μερικά μόνο από τα must-have αξεσουάρ που αξίζει να χωρέσουμε στο αυτοκίνητό μας.

4/ «1, 2, 3, τεστ!»

Όταν γνωρίζουμε τον φόβο του παιδιού μας για το νερό, οφείλουμε να προσπαθούμε γι' αυτό καθ' όλη τη χρονιά και να μην περιμένουμε το καλοκαίρι να γίνει ένα θαύμα. Για παράδειγμα, μπορούμε να αφιερώσουμε περισσότερο χρόνο στο καθημερινό μπάνιο και να το ενθαρρύνουμε συνεχώς, μέχρι να νιώσει άνετα και σίγουρο για τον εαυτό του. Φράσεις όπως «Μέχρι το καλοκαίρι θα έχεις γίνει ο καλύτερος κολυμβητής» και «Αχ, τι θα γίνει το φετινό καλοκαίρι, ψαράκι θα γίνεις» θα τονώσουν την αυτοπεποίθησή του με τον πιο χαριτωμένο τρόπο.

5/ «Ένα βήμα τη φορά»

Τρεις λέξεις πρέπει να έχουμε στον νου μας αν θέλουμε το παιδί μας να ξεπεράσει τον φόβο του μια για πάντα. Υπομονή, επιμονή και πολλή (πολλή) αγάπη! Όταν βλέπουμε ότι δεν θέλει να μπει στη θάλασσα ή την πισίνα, δεν το πιέζουμε και το αφήνουμε να μας δείξει μέχρι πού φτάνουν τα όριά του. Όταν ακούμε τα παιδιά μας, τότε όλα είναι πιο εύκολα και κατανοητά.

BABY SHARK, DOO, DOO, DOO, DOO, DOO, DOO

BOOM PLUS:

Ο φόβος για την άμμο

Στους καλοκαιρινούς φόβους συγκαταλέγεται και εκείνος που βρίσκει τα παιδιά μας να μη θέλουν να περπατούν ή να έχουν οποιαδήποτε επαφή με την άμμο. Όπως και στην περίπτωση του νερού, αφήστε τα να δείξουν τα συναισθήματα και τις προτιμήσεις τους ενώ παράλληλα προσπαθήστε να εντάξετε την άμμο στα παιχνίδια της παραλίας και όχι μόνο. Σίγουρα αποτελεί μια φάση που θα ζήσουν (κι εμείς μαζί τους!) και στη συνέχεια θα ξεπεράσουν!

BOOM
FASHION ACADEMY

Παραδοθήκαμε στην πιο χαριτωμένη καλοκαιρινή τάση των τελευταίων ετών και ανακαλύψαμε τα πιο υπέροχα –άλλα πολύχρωμα, άλλα μονόχρωμα– matchy-matchy μαγιό για εσάς και το παιδί σας, για να κάνετε το απόλυτο twinning φέτος το καλοκαίρι.



Γυναικείο ολόσωμο μαγιό Starfish Dance, **VILEBREQUIN.**
Παιδικό ολόσωμο μαγιό για κορίτσια Starfish Dance, **VILEBREQUIN.**



Γυναικείο μπικίνι Nemesis Boho Top & Kirki Boho Bottom, **pretty me.**
Παιδικό σετ μαγιό για κορίτσια Floral Boho, **pretty me.**



Ολόσωμο μαγιό για τη μαμά Gail Pink Stripes Pique & Παιδικό ολόσωμο μαγιό για κορίτσια Gail Mini Pink Stripes Pique, **STEFANIA FRANGISTA.**



Γυναικείο μπικίνι Fru Fru Balloons & Παιδικό rash guard με μανίκι για κορίτσια Iris Mini Baloons, **STEFANIA FRANGISTA.**



Γυναικείο τρικίνι Holi Party, **VILEBREQUIN.**
Παιδικό ολόσωμο μαγιό για κορίτσια Holi Party, **VILEBREQUIN.**

Γυναικείο ολόσωμο μαγιό με φραμπαλά, **H&M.**
Παιδικό μπικίνι με φραμπαλά, **H&M.**





Γυναικείο rash guard με μανίκι ELLA, **EMMANUELA.**
Παιδικό rash guard με μανίκι για κορίτσια ELLA, **EMMANUELA.**



Σετ μαγιό για μαμά και κόρη «Mom & Me», **Mia Belle Girls.**



Γυναικείο μπικίνι Top & Bottom Daisy, **CALZEDONIA.**
Παιδικό ολόσωμο μαγιό για κορίτσια Daisy, **CALZEDONIA.**



Ολόσωμο μαγιό για τη μαμά Peony, Orangery Beige, **Konges Sløjd.**
Παιδικό ολόσωμο μαγιό για κορίτσια Manuca Frill, Orangery Beige, **Konges Sløjd.**



Γυναικείο μπικίνι Top & Bottom Cherry, The triangle bikini, **OAS.**
Παιδικό ολόσωμο μαγιό για κορίτσια, Cherry, **OAS.**

Daddy's corner



Ανδρικό μαγιό Starfish Dance, **VILEBREQUIN.**
Παιδικό μαγιό για αγόρια Starfish Dance, **VILEBREQUIN.**



Ανδρικό μαγιό Lemons, **SwimZip.**
Παιδικό μαγιό για αγόρια Lemons, **SwimZip.**



Ανδρικό μαγιό σε σομόν απόχρωση Hello Summer, **mr&son.**
Παιδικό μαγιό για αγόρια σε σομόν απόχρωση Hello Summer, **mr&son**.

Here Comes the Sun

Γιατί έτσι κι αλλιώς, μετά την καταιγίδα βγαίνει πάντα ο ήλιος!



Ιζαμπέλα: Μαγιό & φούστα από τούλι Tortue, Slippers Billieblush, Ηχεία παραλίας pink Sunnylife | Όλα **Lapin House**
Γιάννης: Μαγιό Polo Ralph Lauren, T-shirt Scotch & Soda, Slippers Polo Ralph Lauren | Όλα **Lapin House**

Ξύλινη φωτογραφική μηχανή | **Up Up and Away**



Ιζαμπέλα:Φόρεμα **H&M**
Slippers Havaianas Τσάντα Stella McCartney | **Milkshakes and Dreams**
Γιάννης: Total look **H&M**

Photos: Δανάη Ίσαρη | **Fashion director:** Μαριλού Θεοδωρίδου | **Hair & makeup:** Κωνσταντίνα Μιχοπάνου | **Καλλιτεχνική επιμέλεια:** Anna Athanasiou Event Design



Ιζαμπέλα: T-shirt Billieblush, Σορτς Diesel, Σανδάλια Billieblush, Γυαλιά & καπέλο Sunnylife | Όλα **Lapin House**

Γιάννης: Γιλέκο κολύμβησης Desert Palms, Sunnylife, Μαγιό Timberland, Slippers DKNY | Όλα **Lapin House**
Γυαλιά ηλίου Young Prince | **Orama Optics**



Ιζαμπέλα: African culture set kid plus | Two in a Castle
Σανδάλια | **H&M**
Γυαλιά ηλίου Vogue | **Orama Optics**
Γιάννης: T-shirt Stella McCartney, Βερμούδα MunsterKids, Σανδάλια Birkenstock | Όλα **Milkshakes and Dreams**

Καροτσάκι παγωτού **Zuccherino**

Ιζαμπέλα: Φόρεμα Stella McCartney | **Milkshakes and Dreams**
Γιάννης: T-shirt & μαγιό Stella McCartney | **Milkshakes and Dreams**

Ιζαμπέλα: T-shirt Stella McCartney, Σορτς Sunuva, Σανδάλια Birkenstock | Όλα **Milkshakes and Dreams**
Γυαλιά ηλίου | **H&M**
Γιάννης: Ink lines Dreamkeeper T-shirt | Two in a Castle
Μαγιό Sunuva | **Milkshakes and Dreams**

Απόχη θαλάσσης | **Mini Fee**

La Redoute:
Ο απόλυτος προορισμός online shopping για μαμάδες και παιδιά!

Αναζητάτε ένα brand που επενδύει στη δημιουργικότητα, την ποιότητα, την καινοτομία και σας προσφέρει τη δυνατότητα να ανακαλύψετε όλες τις τελευταίες τάσεις της μόδας στις καλύτερες τιμές, με άνεση, ταχύτητα και οικονομία; Η «La Redoute», η γαλλική εταιρεία που δίνει την ευκαιρία για αγορές με το πάτημα μόνο ενός κουμπιού, βρίσκεται στο πλευρό κάθε μητέρας που επενδύει πάντα στα καλύτερα για το παιδί της. Η μεγάλη ποικιλία σε παιδικά ρούχα, παπούτσια, αξεσουάρ, όπως και σε έπιπλα θα κάνει το μωρό σας αλλά και το δωμάτιό του να μοιάζουν βγαλμένα από σελίδες περιοδικού!

Ξεχωρίσαμε 8+1 προϊόντα που σίγουρα θα θέλετε να προσθέσετε στη λίστα με τις επόμενες αγορές σας!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Κρεβάτι vintage, Malu
Εμπνευσμένο από το design των δεκαετιών του '50 και του '60, το κρεβάτι Malu από μασίφ ξύλο πεύκου, σε σκούρα δρύινη απόχρωση, θα χαρίσει τα πιο γλυκά όνειρα στα παιδιά! Το όμορφο σχέδιο στο κεφαλάρι και τα πόδια του το καθιστούν το απόλυτο «it item» για το παιδικό δωμάτιο.





Παπλωματοθήκη από οργανικό βαμβάκι*, Tanzana
Το πολύχρωμο και χαρούμενο μοτίβο της ζούγκλας είναι ιδανικό για μικρούς εξερευνητές! Η παπλωματοθήκη Tanzana, από βαμβακερό περκάλι βιολογικής γεωργίας, φημίζεται για την απαλή, μεταξένια υφή της. Το βαμβακερό περκάλι είναι μια μέθοδος ύφανσης και όχι ένα υλικό. Δημιουργείται από μακριά και πολύ λεπτά νήματα οργανικού βαμβακιού με πολύ σφιχτή ύφανση, που το κάνει ιδιαίτερα ανθεκτικό.

Κρεβάτι Archi
Το απόλυτο παιδικό όνειρο... Ένα κρεβάτι όπου μπορούν να φτιάξουν το δικό τους σύμπαν! Το κρεβάτι Archi από μασίφ ξύλο πεύκου μπορεί να χρησιμοποιηθεί ταυτόχρονα και ως χώρος παιχνιδιού, εκεί όπου τα παιδιά θα δημιουργήσουν τις πιο όμορφες αναμνήσεις.





Βρεφική παπλωματοθήκη από οργανικό βαμβάκι*, Henri
Λιοντάρια, ελέφαντες και καμηλοπαρδάλεις συνυπάρχουν αρμονικά στη βρεφική παπλωματοθήκη από οργανικό βαμβάκι της «La Redoute». Φυσικό υλικό, το οργανικό βαμβάκι χρησιμοποιείται εδώ και χιλιετίες, χάρη στη μεγάλη αντοχή και την απαλότητά του. Εύκολο στη συντήρηση, ανθεκτικό στη χρήση και τα πλυσίματα, είναι το τέλειο υλικό στην κλωστοϋφαντουργία.

Σετ από οργανικό βαμβάκι*
Αφήστε τα αγόρια σας να κάνουν τους δικούς τους συνδυασμούς, επιλέγοντας αυτά τα μοντέρνα σετ από οργανικό βαμβάκι. Εμπριμέ και μονόχρωμο, κάθε σετ αποτελείται από T-shirt με στρογγυλή λαιμόκοψη και σορτς με κορδόνι που σφίγγει στη μέση.





Σετ κορμάκια από οργανικό βαμβάκι*
Ριγέ, εμπριμέ και μονόχρωμο, αυτό το σετ από βρεφικά κορμάκια θα ικανοποιήσει τις στιλιστικές ανάγκες κάθε fashion μωρού! Με λεπτές τιράντες με βολάν και σούστες στον καβάλο για εύκολο άλλαγμα της πάνας, η καθημερινότητα των μαμάδων θα γίνει πιο εύκολη!

Ολόσωμο μαγιό με floral μοτίβο
Το floral μοτίβο είναι συνώνυμο του καλοκαιριού και έχει τη σύμφωνη γνώμη όλων των μικρών fashionistas. Αυτό το κίτρινο ολόσωμο μαγιό με το απλικέ βολάν θα γίνει το αγαπημένο καλοκαιρινό item κάθε μικρού κοριτσιού.



Σετ φορέματα από οργανικό βαμβάκι*
Άκρως καλοκαιρινά χρώματα που θα μετατρέψουν τα κορίτσια σας στα απόλυτα fashion icons! Με απλικέ φιόγκους στους ώμους, βολάν στη βάση και άνοιγμα με σούστες μέχρι το μέσο της πλάτης για να φοριούνται στο πι και φι!





Εμπριμέ μαγιό από ανακυκλωμένο βαμβάκι
Εμπριμέ μαγιό με κορδόνι στη μέση και ανθεκτικό στο χλώριο, για να μην ανησυχείτε για τις βουτιές των μικρών σας κολυμβητών στην πισίνα!

Επιλέγοντας προϊόντα από οργανικό βαμβάκι κάνετε μια υπεύθυνη επιλογή ως καταναλωτές. Γιατί; Επειδή δεν χρησιμοποιούνται χημικά προϊόντα, φυτοφάρμακα, εντομοκτόνα και γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί για την παραγωγή του. Το αποτέλεσμα; Μικρότερος αντίκτυπος στη βιοποικιλότητα και την υγεία των καλλιεργητών.

La Redoute
WWW.LAREDOUTE.GR
laredoute.gr @laredoutegreece
Τηλέφωνο: 211 1893 888

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΝΤΟΥΛΑΠΑΣ

HOW-TO – The summer edition

Το καλοκαίρι ήρθε και μαζί του έφερε και μια μεγάλη αλλαγή! Οι ντουλάπες των παιδιών μας ανανεώνονται, οργανώνονται και φυσικά είναι πιο ανάλαφρες από τον χειμώνα! Πώς όμως θα τις φτιάξουμε έτσι ώστε να είναι λειτουργικές, εύχρηστες και τακτοποιημένες;
Η αρχιτέκτων Άννα Λαγογιάννη έχει τις απαντήσεις!



Olesia Bilkei/Shutterstock

Βήμα 1ο – Αποχωριζόμαστε ό,τι δεν μας κάνει πια!
Τα περσινά ρούχα των μικρών παιδιών το πιθανότερο είναι να μην τους κάνουν πια. Γι' αυτό ξεκινάμε αδειάζοντας την ντουλάπα και τα συρτάρια και ξεχωρίζοντας τα καθαρά χειμωνιάτικα ρούχα, τα οποία τοποθετούμε σε ειδικές κούτες στο πάνω μέρος της ντουλάπας. Εκεί τοποθετούμε και μία κούτα με τα ρούχα που μας έχουν δωρίσει οι φίλες μας για να τα χρησιμοποιήσουμε αργότερα. Ξεχωρίζουμε τα ρούχα που δεν κάνουν πλέον στο παιδί μας και αν δεν έχουμε άλλο μικρότερο παιδί, φροντίζουμε κι εμείς με τη σειρά μας να τα χαρίσουμε σε φίλους ή ακόμα και στο κοινωνικό παντοπωλείο του δήμου μας.

BOOM TIP:
Πρακτικό είναι να έχουμε πάντα ένα καλάθι μέσα στην ντουλάπα όπου να βάζουμε ό,τι δεν κάνει πια στο παιδί μας. Αυτό θα μας διευκολύνει ώστε να κάνουμε την εκκαθάρισή μας κάθε εποχή.

Βήμα 2ο – Η ελεύθερη κρεμάστρα
Μια πολύ καλή ιδέα είναι να τοποθετήσουμε ελεύθερα μέσα στο παιδικό δωμάτιο μια ράγα-κρεμάστρα, για τα καθημερινά ρούχα, τις πιτζάμες και όχι μόνο. Είναι εύκολα προσβάσιμη από εμάς και από το παιδί κι όταν εκείνο μεγαλώσει, είτε την αφαιρούμε είτε, αν υπάρχει αρκετός χώρος στο δωμάτιο, την κρατάμε κυρίως για το κρέμασμα των μπουφάν, που πιάνουν πολύ χώρο μέσα σε μια ντουλάπα.

Βήμα 3ο – Η αναπροσαρμογή της ντουλάπας
Οι παιδικές ντουλάπες πρέπει να είναι ευπροσάρμοστες σε κάθε στάδιο της ζωής του παιδιού. Αν το παιδί μας έχει μεγαλώσει αρκετά, αφαιρούμε τη μία ράγα κρεμάσματος, ώστε να χωρούν σε ύψος τα μακριά φορέματα ή παντελόνια. Ανάλογα –αν χρειάζεται– αφαιρούμε και κάποιο πρόσθετο ράφι που χρησιμοποιούσαμε όταν το παιδί ήταν πολύ μικρό.

Βήμα 4ο – Το κρέμασμα και η τακτοποίηση
Επιλέγουμε ποια ρούχα πρέπει να κρεμαστούν για να διατηρηθούν ατσαλάκωτα και ποια μπορούν να διπλωθούν. Προσπαθούμε να βάζουμε όλες τις κρεμάστρες προς την ίδια κατεύθυνση, για μεγαλύτερη ευκολία, και ιδανικά να έχουν το ίδιο μέγεθος. Τοποθετούμε τα ρούχα καθημερινής χρήσης αλλά και τα αθλητικά σε σημεία που να τα φτάνει το παιδί, για να το παροτρύνουμε να τα διαλέγει μόνο του αλλά και να μαθαίνει να κρατά σε τάξη την ντουλάπα του. Επιδιώκουμε να διαθέτουμε για το παιδί μας τον απολύτως απαραίτητο αριθμό ρούχων, σκεπτόμενοι απλά ότι σε λίγο καιρό δεν θα του κάνουν. Το ίδιο κάνουμε και με τα παπούτσια. Τα καθημερινά και αθλητικά τα τοποθετούμε στο ελεύθερο κάτω μέρος της ντουλάπας, ενώ τα πιο επίσημα μέσα στις κούτες τους.

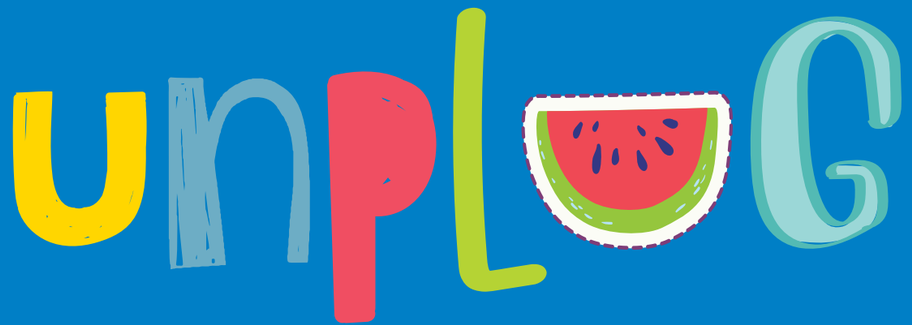




Βήμα 5ο – Η οργάνωση
Τοποθετούμε στα συρτάρια ειδικά διαχωριστικά, για να ξεχωρίσουμε τα εσώρουχα, τις κάλτσες, τις ζώνες, τα καπέλα, τα κοσμήματα κλπ. Πολύ χρήσιμες είναι επίσης οι πάνινες ραφιέρες για ρούχα και παπούτσια, που μπορούν να κρεμαστούν από τη ράγα της ντουλάπας. Και τέλος, μπορούμε να εκμεταλλευτούμε και τα φύλλα της ντουλάπας από την εσωτερική πλευρά, τοποθετώντας ειδικά αξεσουάρ για να κρεμάμε μπιζού, ζώνες, φουλάρια, τσάντες, στέκες ή ό,τι άλλο έχει το παιδάκι μας και μπορεί να κρεμαστεί εκεί!

BOOM TIP:
Διδάξτε στα παιδιά σας μέσα από το δικό σας παράδειγμα την αξία τού να χαρίζεις ρούχα και πράγματα σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Έτσι, ο αποχωρισμός από ρούχα και αξεσουάρ που δεν χρειάζονται πια θα αποκτήσει μια πολύ γλυκιά αίσθηση. Θυμηθείτε βέβαια πως πάντα χαρίζουμε ρούχα που βρίσκονται σε καλή κατάσταση!





Γιατί τα παιδιά μας πρέπει να κάνουν «log out» το καλοκαίρι;

Έπειτα από μια χρονιά φορτωμένη με υπολογιστές και tablet, το φετινό καλοκαίρι το «unplug» των παιδιών μας από τις οθόνες είναι πιο επιτακτικό από ποτέ. Πώς θα γίνει αυτό; Ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

Γίνετε εσείς η έμπνευσή τους
Ο βασικός λόγος που τα παιδιά εθίζονται και δύσκολα αποχωρίζονται laptop, tablet, κονσόλες παιχνιδιών είναι η απουσία της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης. Οι γρήγοροι και έντονοι ρυθμοί της καθημερινότητας όπως και οι επαγγελματικές υποχρεώσεις κατά τη διάρκεια του χειμώνα κάνουν τους περισσότερους γονείς να προτείνουν εύκολες «διεξόδους» διασκέδασης στα παιδιά τους. Η τηλεόραση, τα παιχνίδια στο κινητό και τα υπόλοιπα gadgets αντικαθιστούν την ανθρώπινη επαφή, δημιουργώντας μια απόσταση που χρόνο με τον χρόνο μεγαλώνει. Αυτό το καλοκαίρι ανατρέψτε την κατάσταση, κάντε με τα παιδιά σας log out από παντού και εκμεταλλευτείτε κάθε δευτερόλεπτο των διακοπών σας. Δείξτε τους τις αγαπημένες καλοκαιρινές συνήθειες που είχατε ως παιδιά, αναδείξτε ταλέντα που δεν γνώριζαν ότι έχετε, μοιραστείτε ιστορίες που θα τα ενθουσιάσουν και, γιατί όχι, διοργανώστε μοναδικές καλοκαιρινές δραστηριότητες που θα θυμούνται για μια ζωή.

Make a deal!
Μην το αφήσετε να εννοηθεί, κάντε το ως μέρος μιας συμφωνίας. Εξηγήστε τα νέα δεδομένα και δώστε τα χέρια! Η φετινή συμφωνία του καλοκαιριού είναι πως αποχωριζόμαστε τις οθόνες και αυτό αφορά όλη την οικογένεια!

Αναπτύξτε τη δημιουργικότητά τους
Μέσω της μουσικής, του παιχνιδιού, του χορού, του διαβάσματος, ακόμα και μέσα από τις συζητήσεις τα παιδιά μαθαίνουν, σκέφτονται και αποκτούν κριτική σκέψη, χωρίς να ακολουθούν τον εύκολο δρόμο του tablet και του internet. Με έναν μαγικό τρόπο η «πόρτα της δημιουργικότητας» ξεκλειδώνει και ξαφνικά συνειδητοποιούν ότι μπορούν να σκεφτούν και να προτείνουν τις πιο διασκεδαστικές καλοκαιρινές ιδέες. Εσείς το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να τα εμπιστευτείτε και να τα ωθήσετε προς τον υπέροχο κόσμο της φαντασίας!

Δημιουργήστε αξέχαστες οικογενειακές καλοκαιρινές στιγμές
Αν το σκεφτείτε σοβαρά, τα καλοκαίρια που θα περάσετε συνολικά με τα παιδιά σας δεν είναι τόσο πολλά. Κάθε καλοκαίρι που έρχεται οφείλετε να το αντιμετωπίζετε σαν ένα νέο «βιβλίο», μέσα στο οποίο θα γράφετε τις δικές σας ξεχωριστές ιστορίες και θα δημιουργείτε αξέχαστες οικογενειακές στιγμές. Αν κάνετε το απαραίτητο log out, ο ποιοτικός χρόνος και οι ευκαιρίες θα αυξηθούν και στο τέλος δεν θα χορταίνετε ο ένας τον άλλον.

Εξελίξτε την κοινωνικότητά τους
Πόσες φορές έχετε δει παιδιά (κάθε ηλικίας) να κάθονται δύο βήματα μακριά από τη θάλασσα και να είναι απορροφημένα μπροστά σε μια οθόνη; Αυτή είναι μια εικόνα που πρέπει να ξεκαθαρίσετε στα παιδιά σας ότι δεν θα γίνει πράξη, ειδικότερα κατά τη διάρκεια των διακοπών. Η κοινωνικότητα και η επικοινωνία αποτελούν δύο στοιχεία τα οποία μπορούν να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν ιδανικά την περίοδο του καλοκαιριού, και σε αυτό εννοείται συμβάλλουν οι συνθήκες και η χαρούμενη διάθεση. Τα περισσότερα παιδιά αναζητούν την επικοινωνία και θέλουν να γίνουν μέλη σε ομάδες ή να γνωρίσουν άλλα παιδιά. Και, μεταξύ μας, τα tablet και το internet δεν μπορούν να αντικαταστήσουν κανένα γέλιο, κανένα παιχνίδι στη θάλασσα και καμία καλοκαιρινή βόλτα!

Διδάξτε την αυτονομία
Με έξυπνους και χαριτωμένους τρόπους δείξτε τους πόσο σημαντικό είναι να κάνουν μόνα τους κάποια πράγματα και ενισχύστε την αυτοπεποίθησή τους. Αφήστε τα να φτιάξουν την τσάντα με τα παιχνίδια θαλάσσης, να επιλέξουν τα ρούχα τους ή να ολοκληρώσουν τη βραδινή τους ρουτίνα. Η ανεξαρτησία είναι ένα χαρακτηριστικό που όλα τα παιδιά πρέπει να έχουν και, πιστέψτε μας, θα το χρειαστούν και στη μετέπειτα ενήλικη ζωή τους.



Sergey Novikov/Shutterstock

Summer Camp Guide by BOOM

Τα περιμένουν με ανυπομονησία μικροί και μεγάλοι! Οι πρώτοι για να διασκεδάσουν, οι δεύτεροι για να πηγαίνουν στη δουλειά τους χωρίς να ανησυχούν για το ποιος θα προσέχει τα παιδιά. Συγκεντρώσαμε τα πιο φανταστικά summer camps για ένα αξέχαστο καλοκαίρι στην πόλη!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



Sergey Novikov/Shutterstock

#1 Doukas Summer Camp

Με επίκεντρο την αγάπη για τον αθλητισμό, άπειρες δραστηριότητες στα γήπεδα, το κολυμβητήριο και τον στίβο του σχολείου, αλλά και καλοκαιρινές εξορμήσεις στη θάλασσα, δεν είναι τυχαίο ότι συγκεντρώνει πάνω από 800 συμμετοχές κάθε χρόνο. Τώρα τα παιδιά έχουν έναν ακόμα λόγο να χαίρονται που το καλοκαίρι πλησιάζει!

INFO

Α' περίοδος: 28 Ιουνίου-2 Ιουλίου	Ημέρες & ώρες λειτουργίας:
Β' περίοδος: 5-9 Ιουλίου	Δευτέρα-Παρασκευή, 09:00-16:00
Γ' περίοδος: 12-16 Ιουλίου	

Website: www.doukassummercamp.com | Τηλέφωνο: 210 6186115 | Facebook: @DoukaSchool | Instagram: @doukas_school

#2 Summer Camp στο Μουσείο Κοτσανά

Το Μουσείο Αρχαίας Ελληνικής Τεχνολογίας Κώστα Κοτσανά ανοίγει ξανά τις πόρτες του και προσκαλεί τους μικρούς εφευρέτες στην πιο... δημιουργική κατασκήνωση της πόλης! Ατέλειωτο παιχνίδι, πρωτότυπες εκπαιδευτικές δράσεις και μοναδικές εξορμήσεις στη φύση, με βασικούς σταθμούς τον Εθνικό Κήπο, το Ζάππειο και το Λύκειο του Αριστοτέλη. Το summer camp υλοποιείται σε 3 δεκαήμερα με δύο διαφορετικές θεματικές ανά εβδομάδα.

INFO

Α' περίοδος: 28 Ιουνίου - 9 Ιουλίου

Β' περίοδος: 12-23 Ιουλίου

Γ' περίοδος: 23 Αυγούστου - 3 Σεπτεμβρίου

www.kotsanas.com | T: 211 4110044 | F: @KotsanasMuseumOfAncientGreekTechnology

#3 Summer Camp του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης

Οι πιο ονειρεμένες καλοκαιρινές διακοπές ξεκινούν από τον Ναυτικό Όμιλο Βουλιαγμένης. Κολύμβηση, water polo, ιστιοπλοΐα, windsurf, SUP είναι μόνο μερικές από τις αθλητικές δραστηριότητες που θα ενθουσιάσουν τα παιδιά. Στα highlights, η ολυμπιακών διαστάσεων πισίνα δίπλα στο κύμα!

INFO

Α' περίοδος: 28 Ιουνίου-16 Ιουλίου	Ημέρες & ώρες λειτουργίας:
Β' περίοδος: 19 Ιουλίου-6 Αυγούστου	Δευτέρα - Παρασκευή, 08:30-14:30 (διευρυμένο
Γ' περίοδος: 9-27 Αυγούστου	πρόγραμμα: 08:30-16:00) και 17:00-20:00
Δ' περίοδος: 30 Αυγούστου-10 Σεπτεμβρίου	(διευρυμένο πρόγραμμα: 17:00-21:00)

www.nov.gr | T: 210 8962416 | F: @vouliagmeninauticalclub | Instagram: @vouliagmeninauticalclub

#4 "Exploring my potential" στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Φέτος το καλοκαίρι τα παιδιά αθλούνται, ψυχαγωγούνται και μαθαίνουν μέσα από τα κατασκηνωτικά προγράμματα των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα. Δύο κλειστά κολυμβητήρια, γήπεδα μπάσκετ, βόλεϊ, τένις, ποδοσφαίρου και στίβος, συνθέτουν έναν επίγειο καλοκαιρινό παράδεισο που τα παιδιά θα λατρέψουν!

INFO

Α΄ περίοδος : 28 Ιουνίου - 2 Ιουλίου

Β΄ περίοδος : 5-9 Ιουλίου

Γ΄ περίοδος : 12-16 Ιουλίου

www.geitonas.edu.gr | T: 210 9656200 | F: @geitonasedu | Instagram: @geitonasedu

#5 Replayce Challenge Summer Camp

Ένα ενδυναμωτικό καλοκαίρι ξεκινά για τα παιδιά στο summer camp του Replayce Education. Υπό την καθοδήγηση της Έρρικας Πρεζεράκου και μέσα από σωματικές ασκήσεις εκτόνωσης, τα παιδιά θα συνδεθούν με τον εαυτό τους και θα μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν κάθε πρόκληση με τον καταλληλότερο τρόπο. Το πρόγραμμα πραγματοποιείται από 21 Ιουνίου έως 10 Σεπτεμβρίου σε περιόδους που χωρίζονται ανά εβδομάδα.

INFO

Ημέρες & Ώρες Λειτουργίας:

Δευτέρα-Παρασκευή, 08:00-16:00 (διαθέσιμο πρόγραμμα "More Hours" για παραμονή των παιδιών έως τις 17.00 ή τις 17:30)

www.replayce.com | T: 210 2725101| F: @ReplayceEducation | Instagram: @replayce_education

Λόγω των μέτρων κατά της Covid-19 για τη δημόσια υγεία, ενδέχεται να υπάρξουν αλλαγές σε σχέση με τη διεξαγωγή των προγραμμάτων.



Nomad_Soul/Shutterstock

Outdoor Parties

Η νέα –παλιά– τάση που θα λατρέψουν μικροί και μεγάλοι!



Olesia Bilkei/Shutterstock

Για όλα τα γενέθλια που αναβλήθηκαν, για τις γιορτές που έμειναν πίσω λόγω lockdown και τη σχολική χρονιά που έφτασε στο τέλος της, εφόσον ο καιρός και ο κορωνοϊός μάς το επιτρέψουν, ήρθε η στιγμή να το γιορτάσουμε με τον πιο δημιουργικό τρόπο! Πώς; Η νέα τάση που έρχεται από το παρελθόν μάς δείχνει τον δρόμο…

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ

1. **«Θεαματικό» garden party**
Τι πιο εύκολο και ασφαλές από το να οργανώσετε μια μικρή γιορτή στον κήπο ή τη βεράντα σας; Κι επειδή μία από τις αγαπημένες συνήθειες που μας έλειψαν μέσα στο lockdown ήταν το να πάμε οικογενειακώς σινεμά ή θέατρο, μπορείτε να στήσετε ένα σκηνικό κουκλοθέατρου ή open air cinema, τοποθετώντας στο γρασίδι μαξιλάρια για θέσεις και προσφέροντας στους μικρούς θεατές ποπκόρν αλλά και το πρόγραμμα με το τι θα παρακολουθήσουν.

2. **Πικ νικ στο πάρκο**
Μπορείτε πάντα να οργανώσετε το πάρτι σας στο πάρκο ή την παιδική χαρά της γειτονιάς. Και εδώ, φυσικά, το concept του πικ νικ, με τα αντίστοιχα καλάθια και τα props, ταιριάζει τέλεια!

3. **Pool/beach party**
Κι αν υπάρχει κάτι που τα παιδιά ίσως λατρεύουν περισσότερο από τα παγωτά, αυτό είναι η θάλασσα – το debate βέβαια βρίσκεται ακόμη υπό εξέλιξη. Συνεννοηθείτε με τους υπόλοιπους γονείς και μεταφέρετε το πάρτι στο μαγικό σκηνικό της παραλίας, που αναμφίβολα θα ξετρελάνει κάθε παιδί. Ωστόσο, αν το project «θάλασσα» σας φαίνεται βουνό, μπορείτε να βρείτε έναν χώρο που περιλαμβάνει πισίνα για ατελείωτα παιχνίδια στο νερό. Εννοείται πως και στις δύο περιπτώσεις απαιτείται συνεχής επίβλεψη των παιδιών, ενώ καλό είναι να φροντίσετε να υπάρχει στον χώρο και τουλάχιστον ένας ναυαγοσώστης.

4. **Περιπέτεια στο δάσος!**
Σας έχουμε πει την ιστορία του χαμένου θησαυρού;
Μια –ελεγχόμενη πάντα– βόλτα στο δάσος θα μας βοηθήσει να την ξετυλίξουμε, ανακαλύπτοντας σημαντικά στοιχεία, πολύτιμα αντικείμενα και σπάνια φυτά. Άλλωστε, το δάσος είναι ένας απέραντος παιδότοπος!

5. **Race for fun!**
Τα παιδιά τρελαίνονται για διαγωνισμούς και έπαθλα. Μπορείτε λοιπόν να εντάξετε στο πάρτι σας από αγώνες δρόμου μέχρι πρωτάθλημα σβούρας ή κουτσό, νεροπόλεμο, δοκιμασίες στόχου, διαγωνισμό καλύτερης σαπουνόφουσκας ή ακόμα και την all time classic παντομίμα.

BOOM PS

• Sanitary corner: Όπου κι αν πραγματοποιηθεί το πάρτι, φροντίστε να υπάρχει μια γωνιά με τα απολύτως anti-Covid-19 απαραίτητα, όπως αντισηπτικά, μάσκες, αντιμικροβιακά μαντιλάκια, γάντια μιας χρήσης, χειροπετσέτες.
• Ατομικές συσκευασίες: Καλό είναι όλα τα φαγητά και τα σνακ να προσφέρονται σε ατομικές συσκευασίες, ομοίως το νερό και οι χυμοί.
• Διάλειμμα για αντισηπτικό! Κατά διαστήματα μπορείτε να καλείτε τα παιδιά χτυπώντας ένα καμπανάκι και να τους θυμίζετε να απολυμαίνουν συχνά τα χεράκια τους καθώς και να κρατούν τις αποστάσεις.
• Καλέστε για ενισχύσεις! Επειδή όπου και να γίνει το πάρτι, τα παιδιά χρειάζονται συνεχή επίβλεψη, μη διστάσετε να ζητήσετε από τους γονείς των καλεσμένων παιδιών να παρευρεθούν, ώστε να έχετε όλη τη βοήθεια που χρειάζεστε.





ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΤΕ:

- Φαρμακείο πρώτων βοηθειών
- Αντιηλιακό
- 2-3 καπέλα για τα παιδάκια που μπορεί να χάσουν ή να ξεχάσουν κάπου το δικό τους
- Αντικουνουπικό & κρέμα για τα τσιμπήματα
- Μικρές & μεγάλες σακούλες απορριμμάτων

APIVITA BEE SUN SAFE

Με μια νέα σειρά αντηλιακών, σχεδιασμένη με βάση τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης, υποδέχεται η APIVITA το φετινό καλοκαίρι, περνώντας παράλληλα ένα διπλό και επίκαιρο μήνυμα που κάθε γονιός θέλει να εμφυσήσει στο παιδί του: ***Η προστασία του εαυτού μας είναι αλληλένδετη με την αγάπη, τον σεβασμό και την προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος.***

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



1. Ενυδατική Αντηλιακή Λοσιόν για Παιδιά – Εύκολη Εφαρμογή, SPF 50, με καλέντουλα & πρόπολη: Υποαλλεργική λοσιόν σε σπρέι ειδικά σχεδιασμένη για την ευαίσθητη επιδερμίδα των νηπίων και των παιδιών, ανθεκτική στο νερό, στην άμμο και στον ιδρώτα. **2.** Βρεφική Αντηλιακή Κρέμα με Φυσικά Φίλτρα – Έμμεση Έκθεση, SPF 30, με καλέντουλα & πρόπολη: Προσφέρει ασφαλή προστασία, είναι ανθεκτική στο νερό, ενώ παράλληλα περιποιείται την επιδερμίδα. **BOOM PLUS: 3.** Βρείτε το ολοκληρωμένο σετ προϊόντων για παιδιά που περιλαμβάνει την ενυδατική αντηλιακή λοσιόν και ένα απαλό σαμπουάν και αφρόλουτρο 2 σε 1, για καθημερινό καθαρισμό της επιδερμίδας και των μαλλιών.

Dear mommies, pay attention please!

Χάρη στον πρωτοποριακό συνδυασμό του πολυδύναμου φύκου laminaria digitata και του πατενταρισμένου εκχυλίσματος πρόπολης, η ***BEE SUN SAFE*** *προσφέρει άμεση ενυδάτωση που διαρκεί και προστασία από τη φωτογήρανση! Όλες οι υφές είναι καινοτόμες, ελαφριές, μη λιπαρές, ευχάριστες και εύκολες στην εφαρμογή, χωρίς να αφήνουν λευκά υπολείμματα.*



1. Ενυδατικό Spray Ελαφριάς Υφής για Πρόσωπο & Σώμα με SPF 50, θαλάσσια φύκη και πρόπολη: Ιδανικό για τους λάτρεις των καλοκαιρινών δραστηριοτήτων! (Διατίθεται και με SPF 30) **2.** Λάδι Σώματος για Μαύρισμα & Μεταξένια Αίσθηση με SPF 30, ηλίανθο & καρότο: Προσφέρει ασφαλή προστασία, χαρίζοντας παράλληλα λαμπερό μαύρισμα. **3.** Ενυδατικό after sun για Πρόσωπο & Σώμα, με σύκο, αλόη & πρόπολη: Δροσιστική & Καταπραϋντική Κρέμα-Gel, εμπλουτισμένη με αντιοξειδωτικά συστατικά. **4.** Ενυδατική Κρέμα-Gel Προσώπου με SPF 30, θαλάσσια φύκη και πρόπολη: Ιδανική για νεανική & ανδρική επιδερμίδα. (Διατίθεται και με SPF 50, με χρώμα ή χωρίς) **5.** Κρέμα Προσώπου κατά των Πανάδων & των Ρυτίδων με SPF 50, θαλάσσια φύκη και πρόπολη: Με βελούδινη, μη λιπαρή υφή, που αφήνει την επιδερμίδα απαλή και άνετη. (Διατίθεται και με χρώμα)

CLEAN BEAUTY, CLEAN OCEAN

Όλα τα προϊόντα της **BEE SUN SAFE**:
- Έχουν καθαρές συνθέσεις υψηλής φυσικότητας (έως 97%).
- Προσφέρουν υψηλή προστασία, χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό 4 οργανικών φίλτρων που είναι απόλυτα ασφαλή για την επιδερμίδα και το περιβάλλον.
- Δεν περιέχουν φίλτρα που βλάπτουν τα κοράλλια, ούτε οινόπνευμα και σιλικόνη.
- Περιέχουν βιοαποικοδομήσιμα συστατικά.
- Μπαίνουν σε υπεύθυνες συσκευασίες. Το πλαστικό που χρησιμοποιείται είναι ανακυκλωμένο και μπορεί να ανακυκλωθεί ξανά μετά τη χρήση, ενώ το χαρτί προέρχεται από δάση βιώσιμης διαχείρισης (FSC πιστοποίηση).

Από την 1/1/2021, η APIVITA, μέσω της συνεργασίας της με τον οργανισμό 1% for the Planet, έχει δεσμευτεί να επιστρέφει στον πλανήτη τουλάχιστον το 1% των πωλήσεων της νέας αντηλιακής σειράς BEE SUN SAFE καθώς και το 1% των πωλήσεων των APIVITA e-shop παγκοσμίως, ισχυροποιώντας το θετικό περιβαλλοντικό της αποτύπωμα, σε παγκόσμιο επίπεδο. Στο πλαίσιο αυτό, θα ταξιδέψει φέτος το καλοκαίρι με τον οργανισμό Aegean Rebreath σε πέντε νησιά, οργανώνοντας δράσεις καθαρισμού των ακτών και εκπαιδευτικά προγράμματα.

APIVITA

WWW.APIVITA.COM

@apivita
@TheApivitaExperienceStore

@apivitagreece
@theapivitaexperiencestore

Παιχνίδια κάτω από τον ήλιο με σύμμαχο τη FREZYDERM

Η ολοκληρωμένη σειρά αντηλιακών FREZYDERM Sun Care σέβεται και προστατεύει την ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα.

Όσο σημαντικό είναι το παιχνίδι στη θάλασσα και την παραλία για την ανάπτυξη των παιδιών, άλλο τόσο σημαντική είναι και η προστασία τους από τον ήλιο. Αναγνωρίζοντας πόσο ευάλωτο είναι το βρεφικό και παιδικό δέρμα απέναντι στον ήλιο και πόσο απαιτητικές ανάγκες έχει, η FREZYDERM παρέχει σε βρέφη, νήπια και παιδιά μια ολοκληρωμένη και αποτελεσματική αντηλιακή προστασία, με ειδικά μελετημένες συνθέσεις που σέβονται την ευαίσθητη επιδερμίδα τους.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΊΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



Για βρέφη 6-12 μηνών

Για το πρώτο baby... bloom
Οι πρώτες βουτιές με το μωρό σας είναι αυτές που θα θυμάστε για πάντα! Για αναμνήσεις χωρίς δυσάρεστα απρόοπτα, επιλέξτε το αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος **Baby Sun Care SPF 25,** μόνο με φυσικά φίλτρα και σύνθεση εμπλουτισμένη με βιταμίνη Ε και πανθενόλη.

Για νήπια 1-3 ετών

Το «γαλάζιο» χάδι που προστατεύει απαλά το παιδί σας
Το αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος **Infant Sun Care SPF 50+** είναι ιδανικό για τα νηπιάκια σας, καθώς δημιουργεί ένα αδιάβροχο φιλμ προστασίας με γαλάζιο φυτικό χρώμα, που υποδεικνύει την ακριβή περιοχή εφαρμογής, χωρίς να αφήνει λευκή ή γαλάζια χροιά.

Photos: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ
Μαγιό και πέδιλα: Up Up and Away

Για παιδιά 3+ ετών

Για ανεπιθύμητους «επισκέπτες»
Θέλετε ταυτόχρονη προστασία από τον ήλιο και τα ενοχλητικά έντομα; Την έχετε χάρη στο αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος **Kids Sun & Nip SPF 50+.** Είναι ανθεκτικό στο νερό και προσφέρει πολύ υψηλή και παρατεταμένη προστασία από τον ήλιο, ενώ αποτρέπει τις επιθέσεις εντόμων παραλίας, χάρη στην πρωτοποριακή τεχνολογία Insect Guard.

Για non-stop παιχνίδι
Για να μη χρειαστεί να διακόψετε το παιχνίδι των παιδιών στην παραλία, το αντηλιακό σπρέι **Kids Wet Skin Spray SPF 50+** ψεκάζεται απευθείας και σε βρεγμένο δέρμα, χωρίς να απαιτείται σκούπισμα της επιδερμίδας πριν από την εφαρμογή. Έχει στοχευμένο ψεκασμό, για εύκολη εφαρμογή ακόμα και σε συνθήκες ισχυρού ανέμου.

Το must-have του καλοκαιριού
Το αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος **Kids Sun Care SPF 50+**, για πολύ υψηλή προστασία, δεν πρέπει να λείπει από τη mommy bag σας! Προσφέρει αποτελεσματική ηλιοπροστασία όπως όλα τα αντηλιακά της σειράς FREZYDERM Sun Care και μακρά παραμονή στο δέρμα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού στην άμμο και τη θάλασσα.

FREZYDERM

WWW.FREZYDERM.GR

Frezyderm Baby @frezyderm

Vitamin POWER

Έκρηξη χρωμάτων, φρουτώδη αρώματα και δροσερές υφές σηματοδοτούν τον ερχομό του καλοκαιριού, της πιο ανέμελης εποχής του χρόνου!

– Από τη Μαρία Ιωαννάτου –

Fruit party

Μετατρέψτε το βρεφικό μπανάκι στην απόλυτη εμπειρία αναζωογόνησης.



1. Απαλό αποσμητικό για παιδιά Kid Care Deo Roll-on, **PHARMASEPT. 2.** 3 σε 1, σαμπουάν, μαλακτικό και αφρόλουτρο με άρωμα φράουλας και οργανικής μέντας 3 in 1 swim, **CHILDS FARM. 3.** Απαλό άρωμα σε σπρέι για το μωρό και το υπνοδωμάτιο Musti Eau de Soin, **MUSTELA. 4.** Balm πολλαπλής δράσης για την ευαίσθητη επιδερμίδα του μωρού Baby O, **ORIFLAME. 5.** Κρέμα που προστατεύει και θρέφει εντατικά τα μαλλιά Specific Kids Magic Nourishing Cream, **PHYTO.**

Summer essentials

Οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα και αντιβακτηριδιακά μαντήλια δεν πρέπει να λείπουν από κανένα παιδικό travel kit.



1. Αντιβακτηριδιακά μαντήλια για τα χέρια Extra Safe, **WET HANKIES. 2.** Οδοντόπαστα πρώτης οδοντοφυΐας, για βρέφη από 6 μηνών έως παιδιά 3 ετών, SensiTeeth First, **FREZYDERM. 3.** Παιδικές οδοντόβουρτσες με φωτάκι που αναβοσβήνει για 1 λεπτό, σε μπλε και ροζ χρώμα, Sunstar Light-up, **GUM. 4.** Οδοντόπαστα που βοηθάει στην πρόληψη της τερηδόνας, για παιδιά από 7 ετών, Junior, **GUM.**

Always the sun

Σε μορφή σπρέι ή γαλακτώματος, για το πρόσωπο, το σώμα ή και για τα δύο μαζί, αλλά πάντα με υψηλό δείκτη προστασίας.



1. Παιδική αντηλιακή λοσιόν με δείκτη προστασίας 50 Pediatric Sunscreen Lotion, **BABÉ LABORATORIOS**.
2. Διαφανές αντηλιακό σπρέι (SPF 50) Pediatric Transparent Sunscreen Wet Skin, **BABÉ LABORATORIOS**.
3. Ενυδατική αντηλιακή λοσιόν με καλέντουλα, πρόπολη και δείκτη προστασίας 50 Bee Sun Safe, **APIVITA**.

It's up to you

Καλοκαίρι σημαίνει πουθενά χωρίς το αντηλιακό μας.



1. Αντηλιακή κρέμα για πρόσωπο και σώμα, με δείκτη προστασίας 50, Kid Care, **PHARMASEPT**. **2.** Αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος με δείκτη προστασίας 50, ανθεκτικό στο νερό, Kids Sun+Nip, **FREZYDERM**.

MOM: The summer queen

Tutti frutti

Τώρα είναι η στιγμή να φροντίσεις τον εαυτό σου και να απολαύσεις στο μέγιστο κάθε λεπτό κάτω από τον μοναδικό ελληνικό ήλιο.



1. Άρωμα Fig & Lotus Flower Cologne **JO MALONE LONDON. 2.** Μάσκα προσώπου με θαλάσσια λεβάντα, για ενυδάτωση και με αντιρυπαντική δράση, Express Beauty, **APIVITA. 3.** Μάσκα προσώπου με αγγούρι για εντατική ενυδάτωση Express Beauty, **APIVITA. 4.** Αντηλιακή, υγρή κρέμα προσώπου (SPF 50), με υφή που μετατρέπεται σταδιακά από ελαφρύ γαλάκτωμα σε μια μοναδική αίσθηση πούδρας, Sun Screen Fluid-to-Powder, **FREZYDERM. 5.** Ενυδατικό λάδι μαλλιών για προστασία, με αντηλιακά φίλτρα, Bee Sun Safe, **APIVITA**.

Inside her beauty bag

Moisturize - Enjoy the sun - Make up. REPEAT!



1. Αντηλιακό προσώπου με βάση το νερό (SPF 50), περιέχει χρώμα και απορροφάται άμεσα, Fusion Water Color, **ISDIN. 2.** Φρέσκο άρωμα θαλασσινού νερού Eau De Toilette Oceanic Amber, **KORRES. 3.** Ρουζ μεγάλης διάρκειας (απόχρωση: Love in the tropics, No 44), **SEPHORA. 4.** Κρέμα ενυδάτωσης και οξυγόνωσης, εμπλουτισμένη με πούδρα ρυζιού για ματ αποτέλεσμα, Hydragenist Mat Moisturizing Oxygenating Cream-Gel, **LIERAC. 5.** Ενυδατική κρέμα BB Cream Skin-Perfector Moisturizing Cream (SPF 30), με χρώμα και αντηλιακή προστασία, **SOSKIN**.

BOOM heroes

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΟΙ
ΚΑΙ Η ΣΤΗΛΗ ΑΥΤΗ
ΤΟΥΣ ΑΝΗΚΕΙ.

«ΤΑ ΓΕΝΝΑΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ ΕΛΕΠΑΠ ΕΙΝΑΙ ΑΝΙΚΗΤΑ»

Η ΕΛΕΠΑΠ (Ελληνική Εταιρία Προστασίας και Αποκαταστάσεως Αναπήρων Προσώπων) είναι το πρώτο φιλανθρωπικό, μη κερδοσκοπικό σωματείο στην Ελλάδα που παρέχει ολοκληρωμένα προγράμματα αποκατάστασης σε βρέφη έως 24 μηνών, σε νήπια και παιδιά σχολικής ηλικίας με κινητικές αναπηρίες, εγκεφαλική παράλυση, εγκεφαλικές βλάβες και άλλες νευροαναπτυξιακές διαταραχές, αλλά και σε παιδιά κι ενήλικες με επίκτητες εγκεφαλικές βλάβες κυρίως από ατύχημα. Βασικός στόχος της είναι η παροχή καινοτόμων υπηρεσιών ολοκληρωμένης αποκατάστασης υψηλού επιπέδου, μέσα σε ένα ασφαλές και οικείο για τα παιδιά και τις οικογένειές τους περιβάλλον.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Γνωρίζουμε το έργο της ΕΛΕΠΑΠ μέσα από 6 βασικά προγράμματά της:

Πρόγραμμα Ολοκληρωμένης Θεραπευτικής Προσέγγισης Βρεφών «ΜΑΡΙΕΤΤΑ ΞΑΝΘΟΥ»:

Υποδέχεται βρέφη από 0 έως 2 ετών με κινητική καθυστέρηση, πρόωρα με μακρά νοσηλεία σε ΜΕΝΝ ή παιδιά που είναι σε υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν ποικίλα νευροαναπτυξιακά προβλήματα (ψυχοκινητική καθυστέρηση, εγκεφαλική παράλυση κ.ά.).

Πρόγραμμα Πρώιμης Εκπαιδευτικής και Θεραπευτικής Παρέμβασης -Μονάδα Ειδικής Προσχολικής Αγωγής:

Είναι ειδικά αναγνωρισμένη από το Υπουργείο Παιδείας και δέχεται παιδιά από 2 έως 7 ετών. Αποβλέπει στην ενδυνάμωση των μαθησιακών δεξιοτήτων και την ψυχοσυναισθηματική ωριμότητα των παιδιών με σκοπό την ένταξή τους στη γενική εκπαίδευση.

Παιδικός Σταθμός της ΕΛΕΠΑΠ «Θεία Λένα»:

Πρόκειται για μία πρωτοπόρο δομή που απευθύνεται σε νήπια ηλικίας από 2-4 ετών. Προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα διημέρευσης που, εκτός από τις αναγκαίες θεραπείες, δίνει παράλληλα έμφαση στην προ-εκπαιδευτική προετοιμασία των νηπίων για τη μελλοντική τους σχολική ένταξη.

Κέντρο Ανάλυσης Βάδισης & Κίνησης:

Εδώ παραπέμπονται παιδιά και ενήλικες για την αξιολόγηση και αντιμετώπιση των διαταραχών βάδισης, από απλά περιστατικά, όπως πλατυποδία, βλαισοποδία, κοιλοποδία κ.ά., αλλά κυρίως σύνθετα κινητικά προβλήματα, όπως εγκεφαλική παράλυση, κακώσεις, ακρωτηριασμοί, διάφορα σύνδρομα κλπ.





Πρότυπη Μονάδα Νευροψυχολογικής Αποκατάστασης Εγκεφαλικών Βλαβών για Παιδιά και Ενήλικες, μέσω της οποίας στηρίζεται η επανένταξη στους ατομικούς, κοινωνικούς και εργασιακούς ρόλους.

Πρόγραμμα Πρόσβασης σε εξειδικευμένες υπηρεσίες αποκατάστασης για τα παιδιά όλης της Ελλάδας μέσω Η/Υ και σε περιοδική βάση.

Στην ΕΛΕΠΑΠ δημιουργείται για κάθε παιδί ένα εξατομικευμένο θεραπευτικό πρόγραμμα που συνδυάζει ατομικές, ομαδικές ή διεπιστημονικές παρεμβάσεις, όπως Φυσικοθεραπεία, Εργοθεραπεία, Λογοθεραπεία, Εναλλακτικά Μέσα Επικοινωνίας, Υποστηρικτική Τεχνολογία, αλλά και Μουσικοθεραπεία, Θεραπεία με Σκύλο, Ιππασία, Κολύμβηση, Προσαρμοσμένες Αθλητικές Δραστηριότητες και Ψυχοκοινωνική Στήριξη Οικογένειας.

Η ΕΛΕΠΑΠ σε αριθμούς:
• Στα 84 χρόνια λειτουργίας της έχει προσφέρει υπηρεσίες αποκατάστασης σε πάνω από 100.000 παιδιά με κινητική αναπηρία και νευροαναπτυξιακά προβλήματα.
• Διατηρεί έξι κέντρα, σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Ιωάννινα, Χανιά, Βόλο και Αγρίνιο, τα οποία στελεχώνονται με εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό που φτάνει τα 267 άτομα.
• Με την υποστήριξή της, περισσότερα από 1.000 βρέφη, παιδιά και ενήλικες με αναπηρία αγωνίζονται σε καθημερινή βάση να εκπληρώσουν τους προσωπικούς τους στόχους, να κατακτήσουν στο μέγιστο δυνατό την αυτονομία τους και την ενσωμάτωσή τους στο κοινωνικό σύνολο.
• Πάνω από το 60% των παιδιών της αναγνωρισμένης Ειδικής Προσχολικής Αγωγής της ΕΛΕΠΑΠ καταφέρνει να ενταχθεί στις πρώτες τάξεις του γενικού δημοτικού σχολείου.

Κάθε παιδί με αναπηρία να μη στερηθεί έστω μία θεραπεία αποκατάστασης!
Αυτό είναι το μεγάλο «στοίχημα» της ΕΛΕΠΑΠ.
Μπορούμε όλοι να βοηθήσουμε:

- **Με μία δωρεά στο site: www.elepap.gr**
- **Με μία οικονομική υιοθεσία ενός Γενναίου Παιδιού, με όποιο ποσό επιθυμεί κανείς να συνδράμει μηνιαίως, εξασφαλίζοντας τις θεραπείες του.**
- **Με κλήση από σταθερό ή κινητό ή αποστολή sms με τη λέξη ΕΛΕΠΑΠ στο 19811. (Χρέωση από σταθερό €2,60 ανά κλήση. Χρέωση από κινητό €2,48 ανά κλήση, πλέον τέλους συνδρομητών κινητής 12%,15%,18% ή 20% βάσει λογαριασμού. Γραμμή παραπόνων: 214 214 8020).**
- **Με εθελοντική συμμετοχή στις δράσεις της.**

ΕΛΕΠΑΠ
Βήματα ζωής για το παιδί με αναπηρία
Διεύθυνση: Κόνωνος 16, Αθήνα
Τηλέφωνο: 2107254726 | E-mail: epikoinonia@elepap.gr
www.elepap.gr
ELEPAP
ELEPAP
@elepap_athens
ELEPAP ATHENS



10

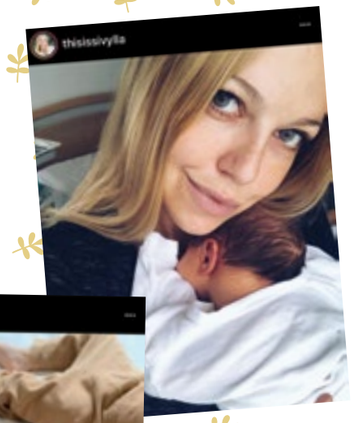
Instagram posts μιας mommy to follow

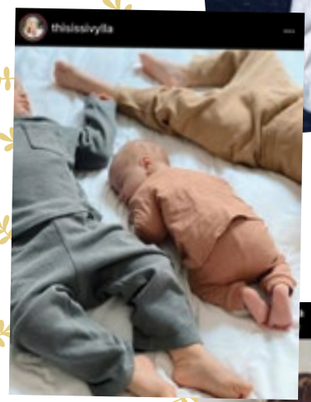
This is Sivylla: «A not so mumsy mama»

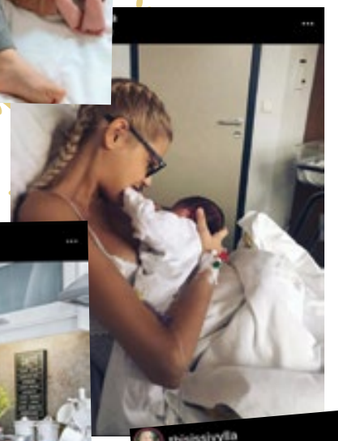
PR Manager, blogger, instagrammer, σύζυγος και μητέρα 3 under 3! Όχι, δεν αραδιάζουμε τυχαία λέξεις, απλώς περιγράφουμε τη Σίβυλλα Βασιάδη, μια πολυπράγμων, πανέμορφη γυναίκα, με οξυμένη αίσθηση του στιλ, φιλοδοξίες και όνειρα, που μας κάνει να αναρωτιόμαστε «αλήθεια, πώς τα καταφέρνει;»

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ

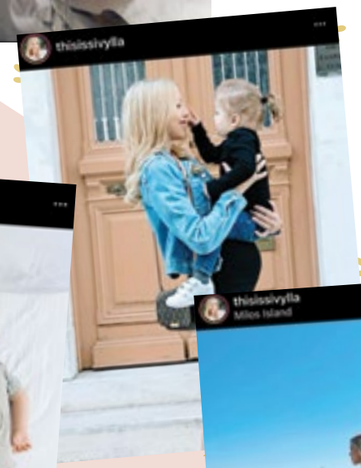


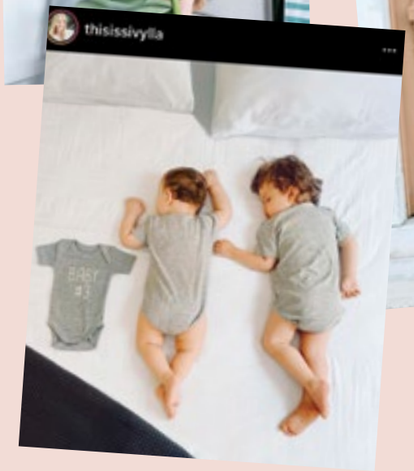


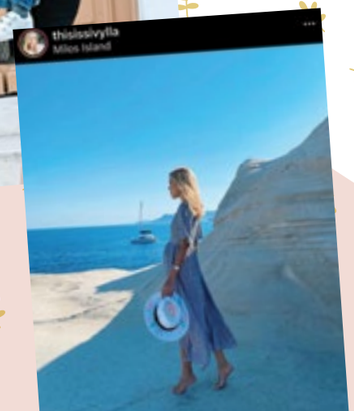












Ποιο είναι το αγαπημένο σου IG post που έχεις κάνει ever;
Τα αγαπημένα μου IG posts είναι τρία και αφορούν στις γεννήσεις των τριών παιδιών μου!

Mom life vs καριέρα:
Αν με ρωτούσε κάποιος, πριν αποκτήσω παιδιά, πώς μπορούν να συνδυαστούν εργασία, blogging και 3 kids under 3, σίγουρα θα απαντούσα ότι, απλά, δεν μπορούν να συνδυαστούν! Σήμερα όμως απαντάω ότι, με τον σωστό προγραμματισμό, την καλή διαχείριση του χρόνου, τη θέληση και έναν υποστηρικτικό μπαμπά, μπορεί να υπάρξει ισορροπία μεταξύ των επαγγελματικών και των οικογενειακών υποχρεώσεων.

Το fashion trend που πρέπει να γνωρίζουν οι μαμάδες του 2021 είναι:
Το beige monochromatic: το μονοχρωματικό total look στις γήινες και ουδέτερες αποχρώσεις του μπεζ, της τερακότας ή της ώχρας, μια εύκολη και ασφαλής λύση για ένα ανεπιτήδευτα κομψό καθημερινό ντύσιμο.

Ήσουν έγκυος και «mama of #2under2» στην καραντίνα... Μίλησέ μας γι' αυτό!
Τόσο η εγκυμοσύνη όσο και η ζωή στο σπίτι ως «mama of 2 under 2» υπό καθεστώς καραντίνας ήταν τελικά πιο εύκολες και ήρεμες απ' όσο θα περίμενε κανείς. Ο χρόνος στο σπίτι με δύο παιδιά μάς έδωσε την ευκαιρία να γνωριστούμε καλύτερα και να έρθουμε πιο κοντά ως οικογένεια. Παράλληλα, είχα τη δυνατότητα να αφοσιωθώ στην εγκυμοσύνη μου και να περάσω περισσότερο ποιοτικό χρόνο με τον άντρα μου. Λόγω της καραντίνας και των πιο χαλαρών ρυθμών της καθημερινότητας, βίωσα μια πιο ήρεμη εγκυμοσύνη συγκριτικά με τις προηγούμενες δύο.

Κεφάλαιο «pregnancy cravings»:
Δεν θα έλεγα τόσο ότι λαχταρούσα κάτι απεγνωσμένα, όσο το ότι είχα ιδιαίτερη προτίμηση σε συγκεκριμένες τροφές. Για παράδειγμα, στην πρώτη εγκυμοσύνη είχα εθιστεί στο πεπόνι, τρώγοντας (τουλάχιστον) ένα την ημέρα, ενώ στη δεύτερη μπορούσα να πίνω λεμονάδα/γρανίτα λεμόνι όλη μέρα και όλη νύχτα (χωρίς καμία υπερβολή!). Στην τρίτη εγκυμοσύνη, κατανάλωνα κάποια συγκεκριμένα ζελεδάκια, που στο mini market της γειτονιάς μου ήταν μονίμως out of stock, αφού, μόλις εμφανίζονταν στα ράφια, τα αγόραζα όλα!

Follow her…
για την elegant αισθητική, την άφθονη #momlife έμπνευση, τα ταξιδιάρικα postcards, τη γλυκιά και προσφιλή φυσιογνωμία της, αλλά και τη σιγουριά ότι μπορείς κι εσύ να τα καταφέρεις!

Εμείς ρωτήσαμε, εσείς απαντήσατε!

Με αφορμή δύο εξαιρετικά ενδιαφέροντα polls στο Instagram account του BOOM, συγκεντρώσαμε τις δικές σας πιο χιουμοριστικές και 100% αληθινές απαντήσεις με τις οποίες σίγουρα θα ταυτιστεί κάθε μαμά...

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ

BOOM

20 ΦΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΛΕΓΕ Η ΜΑΜΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΠΙΣΤΕΥΑΤΕ ΠΟΤΕ ΟΤΙ ΘΑ ΛΕΓΑΤΕ ΚΙ ΕΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ

Type something...

Θα φας; Άμα θες, φάε... Δεν θα σε κυνηγάω.

Μην τρως σοκολάτες, θα πέσουν τα δοντάκια σου.

Κουμπώσου!

Μη βιάζεσαι να μεγαλώσεις!

Στα λέγα εγώ...

Ξύπνα, 08.00 η ώρα! (και είναι 07.40)

Θα σε φάω! (με ύφος νευριασμένο)

Μη βγεις έτσι έξω! Ζακέτα να πάρεις.

Όταν θα γίνεις μαμά, θα καταλάβεις...

Φάε! Άλλα παιδάκια δεν έχουν να φάνε.

Κατέβα από τον καναπέ, θα τον χαλάσεις.

Δεν με ενδιαφέρει τι κάνουν τα άλλα παιδιά.

Μην τρέχεις, θα ιδρώσεις!

Γιατί θα φας έξω; Δεν έχουμε φαγητό στο σπίτι;

Είμαι η μαμά σου και θέλω να ξέρω. Αν δεν το πεις στη μανούλα, σε ποιον θα το πεις;

Όταν φτάσεις, να με πάρεις τηλέφωνο.

Ουαί και αλίμονό σου!

Δεν μπορώ να καταλάβω σε ποιον έμοιασε αυτό το παιδί...

Να ρωτήσεις τον μπαμπά σου!

Μην πατάς ξυπόλυτος!



BOOM

10 ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΟΡΚΙΖΟΣΑΣΤΑΝ ΠΩΣ ΔΕΝ ΘΑ ΚΑΝΑΤΕ ΩΣ ΜΑΜΑ, ΚΙ ΟΜΩΣ...

Type something...

- [x] Να βγάζω φωτογραφίες τα παιδιά μου και να τα ανεβάζω στα social media.
- [x] Να ενδίδω σε παρακάλια για γλυκό.
- [x] Να κυνηγάω το παιδί σε όλο το σπίτι για να το ταΐσω.
- [x] Να κρίνω άλλους γονείς.
- [x] Να ντύνω ασορτί τα παιδιά μου.
- [x] Να πιάσω με γυμνά χέρια εμετό μωρού.
- [x] Να βγω από το σπίτι με λερωμένο T-shirt.
- [x] Να κάνω παρέα μόνο με φίλους που έχουν παιδιά.
- [x] Να πάρω tablet στο παιδί μου.
- [x] Να του φωνάξω!









School is out_
Scream and shout!

Καλοκαίρι και Ζώδια

BOYS & GIRLS

Άραγε, πώς περνούν το καλοκαίρι οι μικροί μας φίλοι σύμφωνα με το ζώδιό τους;

Από την Τονια Παπαμιχαλοπουλου

Κριος

Το παιδί που ανήκει στο ζώδιο του Κριού αγαπάει το καλοκαίρι, καθώς νιώθει έντονα την ελευθερία και την ανεμελιά που χαρακτηρίζουν αυτή την εποχή. Λατρεύει τα ταξίδια και δεν θα σας δυσκολέψει καθόλου με απαιτήσεις και γκρίνια, κάτι που αυτομάτως το καθιστά ιδανικό συνταξιδιώτη. Δύσκολα κάθεται σε ένα μέρος, ενώ έχει την ικανότητα να ασχολείται με πολλά πράγματα συγχρόνως και να δημιουργεί παιχνίδια, με κανόνες βέβαια που ευνοούν πρώτα το ίδιο. Όταν είναι στην παραλία, παρακολουθεί τα extreme sports με φοβερή προσήλωση και πάντα, με το αποφασιστικό ύφος που το διακρίνει, ρωτάει: «Μαμά, πότε θα μεγαλώσω να κάνω κι εγώ;». Και τα χρόνια θα περάσουν, θα μεγαλώσει και θα θυμάται τα καλοκαίρια μαζί σας ως τα καλύτερα της ζωής του!

Ταυρος

Αν θέλετε το Ταυράκι σας να είναι χαρούμενο κι ευτυχισμένο, δεν έχετε παρά να περάσετε τις καλοκαιρινές διακοπές σας σε ένα μέρος που συνηθίζετε να επισκέπτεστε κάθε χρόνο, από τότε που ήταν μωρό. Είτε πρόκειται για το χωριό είτε για κάποιον άλλο αγαπημένο προορισμό, το μικρό σας –που χαρακτηρίζεται από σταθερότητα– θέλει να νιώθει οικεία και άνετα στο μέρος όπου κάνει διακοπές. Με ό,τι και αν ασχολείται, πάντα θα σας ψάχνει για να παίρνει δύναμη και επιβεβαίωση. Από την άλλη βέβαια, θα χρειαστεί να οπλιστείτε με πολλή υπομονή, γιατί δύσκολα αποχωρίζεται τη θάλασσα, τα παιχνίδια στην άμμο και τους φίλους του. Από πείσμα άλλο τίποτα το παιδί σας!

Διδυμοι

Δεν είναι τυχαίο που το ζώδιο των Διδύμων υποδέχεται πρώτο το καλοκαίρι. Ο χαρακτήρας και η αύρα του μικρού σας θυμίζουν κάτι από αυτή την εποχή, καθώς τότε νιώθει ότι μπορεί να εκφραστεί, να επικοινωνήσει περισσότερο και να περάσει καλύτερα. Όπου κι αν πάτε διακοπές, θα εναρμονιστεί με το περιβάλλον, θα κάνει φίλους από το πουθενά και θα φροντίσει να κρατήσει τον πρωταγωνιστικό ρόλο. Το καλοκαιρινό «πρόγραμμά» του αποτελείται από ατελείωτο παιχνίδι, γέλια, ενδιαφέρουσες συζητήσεις και αμέτρητα μεσημέρια χωρίς ύπνο. Εδώ που τα λέμε, το Διδυμάκι σας είναι η καλύτερη παρέα χειμώνα καλοκαίρι!

Καρκινος

Και ξεκινάμε αμέσως με το απόλυτο tip για το παιδί που έχει γεννηθεί στην καρδιά του καλοκαιριού και ανήκει στο ζώδιο του Καρκίνου. Δώστε του όλη μέρα θάλασσα και παιχνίδι και –αυτό ήταν– το καλοκαίρι θα το περάσει ευτυχισμένο. Άλλωστε, το νερό είναι το στοιχείο του και συνεχώς αναζητά την επαφή μαζί του, γιατί νιώθει άνετα και εκεί του δημιουργούνται μοναδικά συναισθήματα. Κι αφού αναφερθήκαμε σε συναισθήματα, οι οικογενειακές διακοπές είναι εκείνες που χαίρεται πιο πολύ. Τέλος, τους καλοκαιρινούς μήνες η γκρίνια και η ανυπομονησία που το διακρίνουν «παγώνουν» για λίγο και από τον χειμώνα πάλι «ξανά προς τη δόξα τραβά!».

Λεων

Το στέμμα του καλοκαιριού ανήκει δικαιωματικά στο παιδί Λέων. Ο δυναμισμός του, η αυτοπεποίθηση κι η διάθεσή του ανεβαίνουν κατακόρυφα και, όσο το καλοκαίρι πλησιάζει, μια απερίγραπτη χαρά ζωγραφίζεται στο όμορφο πρόσωπό του. Δύσκολα κάνει διακοπές μακριά από τη θάλασσα, ενώ θα χρειαστεί να πάρετε μαζί σας μια oversized τσάντα, για να χωρέσουν όλα τα παιχνίδια παραλίας. Όσο εσείς θα σκέφτεστε το πώς και το πού θα οργανώσετε το πάρτι γενεθλίων του, εκείνο θα περνάει αξέχαστες στιγμές με τους φίλους του. Αν, λίγες μέρες πριν αναχωρήσετε για τις καλοκαιρινές σας διακοπές, βρείτε κάπου στο δωμάτιό του μια βαλίτσα γεμάτη με ανακατεμένα ρούχα και παιχνίδια, μην αναρωτηθείτε. Είναι που βιάζεται να φύγει!

Παρθενος

Ένα πράγμα πρέπει να έχετε στο μυαλό σας για να δημιουργήσετε μοναδικές καλοκαιρινές αναμνήσεις στη μικρή ή στον μικρό σας Παρθένο. Του αρέσει η ησυχία του και, σε όποιον καλοκαιρινό προορισμό κι αν καταλήξετε, οφείλετε να του τη διασφαλίσετε. Δεν νιώθει άνετα ούτε ευχάριστα με τον καύσωνα και την πολυκοσμία, ενώ δεν έχει κανένα πρόβλημα να παίζει μόνο του. Αυτό που απολαμβάνει περισσότερο είναι να ασχολείται για ώρες με τα κουβαδάκια του και να φτιάχνει τα πιο ξεχωριστά κάστρα από άμμο. Σε αυτό το σημείο οφείλουμε να σας συμβουλέψουμε να είστε ιδιαιτέρως προσεκτικοί στο πού πατάτε, γιατί θα στενοχωρηθεί πολύ αν κατά λάθος χαλάσετε τον «κόπο» του.

Ζυγος

Είναι από τα παιδιά που, με το που τελειώσουν το σχολείο, την επομένη κιόλας θέλουν να φύγουν για διακοπές. Το παιδί Ζυγός δεν έχει πρόβλημα αν θα πάει στους παππούδες του ή θα περάσει τις διακοπές μαζί σας, το μόνο που επιθυμεί είναι να πάει κάπου μακριά και να ξεφύγει από την καθημερινότητα. Από μικρό ξεχωρίζει για την αισθητική του και δεν είναι απίθανο να σας προτείνει τα ρούχα και τα παπούτσια που θέλει να βάλετε στη βαλίτσα του. Αποτελεί την καλύτερη παρέα στις καλοκαιρινές βόλτες ενώ η πηγαία χαρά και η ευγένειά του σίγουρα δεν περνούν απαρατήρητες!

Σκορπιος

Με το που αντιλαμβάνεται ότι έφτασε το καλοκαίρι είναι σαν να ενεργοποιείται ένα μαγικό κουμπί και το παιδί Σκορπιός αλλάζει, ανανεώνεται και βρίσκει τον πιο χαρούμενο εαυτό του. Μεγάλο ρόλο σε αυτή την αλλαγή παίζει το γεγονός ότι ανήκει στα ζώδια του νερού και ότι η σχέση του με τη θάλασσα και το υγρό στοιχείο είναι αρκετά στενή. Είναι ένα παιδί που του αρέσουν οι εκπλήξεις και το «άγνωστο», ενώ πάντα επιθυμεί να επισκέπτεται νέους προορισμούς. Τέλος, αν δεν θέλετε να χάσει το ενδιαφέρον του για τις διακοπές σας, προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα «πέπλο μυστηρίου» γύρω από τον συγκεκριμένο προορισμό, συμμετέχοντας σε ένα ευχάριστο και ιδιαίτερο «παιχνίδι» που θα θυμάται για πάντα.

Τοξοτης

Μπορεί να γεννήθηκε χειμώνα, όμως μέσα στην καρδιά του το καλοκαίρι ζει και βασιλεύει. Το παιδί Τοξότης το καταλαβαίνεις από την πρώτη επαφή, καθώς αγαπάει όλα τα παιχνίδια που έχουν να κάνουν με δύναμη και κίνηση, ενώ σπάνια λέει «όχι» στις νέες εμπειρίες. Είναι αεικίνητο, δύσκολα κοιμάται τα μεσημέρια και αν ήταν στο χέρι του να μείνει όλη μέρα στην παραλία, θα το έκανε χωρίς δεύτερη σκέψη. Τα καλοκαίρια του ως παιδιού θα μπορούσαμε να τα περιγράψουμε και σαν μια μικρή «προπόνηση» για όσα θα ζήσει στην ενήλικη ζωή του. Ξέρετε, εκείνα τα καλοκαίρια που θα ετοιμάζει τη βαλίτσα του και θα χάνεται μέσα στα ταξίδια και τις προσωπικές του περιπέτειες!

Αιγοκερως

Αυτό το ήσυχο και πειθαρχημένο παιδί δύσκολα θα σας δημιουργήσει νεύρα και άγχος κατά τις καλοκαιρινές σας διακοπές. Το παιδί Αιγόκερως συμπεριφέρεται πολλές φορές σαν ενήλικας και η λέξη «εμπιστοσύνη» το περιγράφει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Προσπαθήστε να κάνει μια «αποτοξίνωση» από tablet και όλα εκείνα που του προκαλούν εθισμό ενώ υπενθυμίστε του ότι το καλοκαίρι είναι μια ευκαιρία για να δοκιμάσει νέα πράγματα και να κάνει νέους φίλους. Σαν κλειστός χαρακτήρας που είναι, δεν θα κάνει διακοπές μακριά από την οικογένειά του, γιατί πάντα αναζητά την ασφάλεια, τη σιγουριά και την τρυφερότητα στο περιβάλλον όπου ζει και κινείται.

Υδροχοος

Η έντονη και επαναστατική προσωπικότητα του μικρού ή της μικρής Υδροχόου «φωτίζει» ακόμα περισσότερο το καλοκαίρι. Είναι ένα παιδί έξω καρδιά, που κάνει αμέσως φίλους και ξεχωρίζει για την ενέργειά του. Θα δοκιμάσει όλα τα παιχνίδια και αθλήματα στην παραλία ενώ σπάνια θα κάτσει να παίξει με την άμμο και τα κουβαδάκια του. Έχετε στον νου σας να το ελέγχετε και πάντα να βρίσκεται στο οπτικό σας πεδίο, διότι είναι ένα απρόβλεπτο παιδί, με όχι και τόσο ανεπτυγμένο το αίσθημα του φόβου. Αγαπάει πολύ τις αλλαγές και δεν έχει κανένα πρόβλημα να περάσει τις διακοπές του σε πολλά και διαφορετικά μέρη. Βουνό ή θάλασσα –δεν έχει σημασία–, όπου και να πάει θα δημιουργήσει τον δικό του, ιδιαίτερο «κόσμο».

Ιχθυες

Κάνει υπομονή έναν χρόνο μέχρι να έρθει το αγαπημένο του καλοκαίρι και να νιώσει επιτέλους σαν «ψαράκι». Ως ζώδιο του νερού, προτιμά να κάθεται για ώρες μέσα στη θάλασσα και δεν βγαίνει ακόμα κι αν του τάξετε το αγαπημένο του παγωτό (οκέι, ανάλογα με το πόσες μπάλες παγωτό θα του υποσχεθείτε). Η ευαισθησία και ο ρομαντισμός του είναι πάντα εκεί, γι' αυτό μην απορήσετε αν κάποια στιγμή έρθει προς το μέρος σας και σας πει πόσο όμορφο του φαίνεται το ηλιοβασίλεμα. Είναι το παιδί που μαζεύει κοχύλια και στη συνέχεια φτιάχνει χειροτεχνίες, τις οποίες και τοποθετεί στο δωμάτιό του με καμάρι. Έχει μια ξεχωριστή σύνδεση με αυτή την εποχή και όταν έρχεται το τέλος της, στενοχωριέται και ήδη κάνει όνειρα για το επόμενο καλοκαίρι!

Αστροπαρατήρηση στον έναστρο καλοκαιρινό ουρανό

Ταξιδεύουμε στα αστέρια και την ελληνική μυθολογία!

Η ορολογία των αστερισμών, που έχει καθιερωθεί και χρησιμοποιείται πλέον παγκοσμίως από κάθε παρατηρητή του ουρανού, είναι εμπνευσμένη από την ανεξάντλητη ελληνική μυθολογία. Αυτό σημαίνει πως πίσω από κάθε αστέρι που βλέπουμε στον ουρανό κρύβεται ένα μαγευτικό παραμύθι, μέσα από το οποίο ζωντανεύουν μυθικοί ήρωες και τα κατορθώματά τους. Τι θα λέγατε, λοιπόν, για μια ξενάγηση στον καλοκαιρινό ουράνιο θόλο;

ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑ ΦΙΟΡΗ-ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤΑΛΛΗΝΟΥ | ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ, ΑΣΤΡΟΦΥΣΙΚΗΣ, ΔΙΑΣΤΗΜΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΚΑΙ ΤΗΛΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΑΣΤΕΡΟΣΚΟΠΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Ένας Κύκνος στον ουρανό!
Ο Δίας ερωτεύτηκε κάποτε την όμορφη Λήδα, γυναίκα του βασιλιά της Σπάρτης, Τυνδάρεω. Για να την κατακτήσει, συμβουλεύτηκε τη θεά Αφροδίτη. Εκείνη μεταμόρφωσε τον Δία σε Κύκνο, ενώ η ίδια με τη μορφή ενός άγριου αετού άρχισε να τον κυνηγά. Βλέποντάς τους, η Λήδα ανοίγει την αγκαλιά της και σώζει τον όμορφο Κύκνο. Από την επαφή της με τον Δία γεννήθηκαν οι Διόσκουροι ή Δίδυμοι: Κάστορας και Πολυδεύκης. Έτσι, τα λαμπερότερα αστέρια στον αστερισμό των Διδύμων φέρουν τα παραπάνω ονόματα. Για να τιμήσει ο Δίας τον Κύκνο, με τη μορφή του οποίου κατόρθωσε να πέσει στην αγκαλιά της Λήδας, τον ανέβασε στον ουρανό ως αστερισμό, τον οποίο μέχρι σήμερα θαυμάζουμε κάθε βράδυ στον θερινό ουρανό.

Πώς θα τον ξεχωρίσουμε;
Ο Κύκνος φαντάζει σαν ένας τεράστιος σταυρός, με τον Ντενέμπ, το φωτεινότερο αστέρι του, σε απόσταση 1.600 ετών φωτός μακριά από τη Γη μας και ένα από τα λαμπρότερα αστέρια σε όλο τον Γαλαξία μας!

Ο Γαλαξίας της Ανδρομέδας
Ο μύθος έχει ως εξής: Ο Περσέας επιστρέφει στη Σέριφο από τη χώρα των Γοργόνων, ιππεύοντας τον φτερωτό, αθάνατο Πήγασο και με λάφυρο το κεφάλι της Μέδουσας. Στον δρόμο του συναντά την Ανδρομέδα, κόρη του Κηφέα και της Κασσιόπης, η οποία βρισκόταν τιμωρημένη εξαιτίας των γονιών της, οι οποίοι καυχήθηκαν ότι η κόρη τους υπήρξε ομορφότερη και από τις Νηρηίδες. Ο Περσέας απολιθώνει τον Δράκοντα που κρατούσε την Ανδρομέδα δεμένη δίπλα στη θάλασσα, και ερωτευμένο το ζευγάρι επιστρέφει στη Σέριφο. Ο Γαλαξίας μας, σύμφωνα με τον μύθο, είναι ο δρόμος του Περσέα για να σώσει την όμορφη Ανδρομέδα.

Πώς θα τον ξεχωρίσουμε;
Στον ουρανό μοιάζει σαν μια νεφώδης ζώνη που μπορούμε να την παρατηρήσουμε τις σκοτεινές νύχτες, είτε με γυμνό οφθαλμό είτε με κιάλια. Στον αστερισμό της Ανδρομέδας μπορούμε να παρατηρήσουμε το πιο απομακρυσμένο ουράνιο αντικείμενο, είναι ορατό με γυμνό μάτι. Αρκεί βέβαια να βρισκόμαστε σε περιοχές χωρίς καθόλου φωτορύπανση. Πρόκειται για έναν γαλαξία σε απόσταση 2,5 εκατομμυρίων ετών φωτός, τον Γαλαξία της Ανδρομέδας.

Ο Σκορπιός και ο αντίπαλός του
Κατά τη μυθολογία, ο Σκορπιός, ακόλουθος της Αρτέμιδος, στην προσπάθειά του να προστατέψει τη θεά από τον Ωρίωνα τον κυνηγό, πολέμησε μαζί του και αλληλοεξοντώθηκαν. Ο Δίας τούς τοποθέτησε ως αστερισμούς στον ουρανό, με τον περιορισμό να μη συναντηθούν ποτέ ξανά. Γι' αυτό όταν ανατέλλει ο Σκορπιός, ο Ωρίωνας δύει.

Πώς θα τον ξεχωρίσουμε;
Ο Σκορπιός είναι ο αστερισμός που προεξάρχει στον νότιο καλοκαιρινό ουρανό. Ο Αντάρης αποτελεί τον λαμπερότερο αστέρα του, ο οποίος ξεχωρίζει από το κοκκινωπό του χρώμα. Πρόκειται για έναν κόκκινο υπεργίγαντα με διάμετρο 500 φορές μεγαλύτερη του ήλιου μας και μέση θερμοκρασία τη μισή του ήλιου. Το όνομά του σημαίνει «αντί του Άρη», διότι όταν ο πλανήτης Άρης βρίσκεται στην εκλειπτική κοντά στον Σκορπιό, τα δύο ουράνια σώματα (Άρης και Αντάρης) φαντάζουν σχεδόν ίδια στον ουρανό.

Κι ένα τρίγωνο!
Στον θερινό ουρανό, ακόμη και ένας αρχάριος παρατηρητής μπορεί εύκολα να αναγνωρίσει το λεγόμενο θερινό τρίγωνο:
Ο Ντενέμπ μαζί με τους αστέρες Βέγα (στον αστερισμό της Λύρας) και Αλτάιρ (στον αστερισμό του Αετού) βρίσκονται σε τέτοια θέση ώστε να σχηματίζουν ένα τρίγωνο, το λεγόμενο «θερινό τρίγωνο», έναν σχηματισμό που κάθε νύχτα διακρίνουμε στον καλοκαιρινό ουρανό, μέχρι και τις αρχές του φθινοπώρου.
Στον καλοκαιρινό ουρανό παρατηρούμε κι άλλους λαμπερούς αστέρες: τον Βασιλίσκο στον αστερισμό του Λέοντα, τον Στάχυ στον αστερισμό της Παρθένου, αλλά και τον Αρκτούρο, έναν γίγαντα αστέρα με διάμετρο 23 φορές μεγαλύτερη του ήλιου μας. Ο Αρκτούρος αποτελεί τον πιο φωτεινό αστέρα στον ανοιξιάτικο ουρανό, βρίσκεται στον αστερισμό του Βοώτη και μας συντροφεύει και στις καλοκαιρινές μας παρατηρήσεις.

Star Walk 2, SkySafari & NASA App (για τους πιο δυνατούς λύτες!)
Αυτά είναι τρία από τα πολλά applications που μπορείτε να κατεβάσετε, για να βρείτε ποια αστέρια βρίσκονται ακριβώς από πάνω σας αλλά και πολλές ακόμα διαστημικές πληροφορίες. Αρκεί να σηκώσετε το κινητό σας τηλέφωνο προς τον ουρανό, και το πιο μαγικό ταξίδι ξεκινά!



Κάθε Τετάρτη, Παρασκευή και Σάββατο, από τις 21:00 έως τις 22:30, πραγματοποιούνται στο Κέντρο Επισκεπτών Θησείου οικογενειακές επισκέψεις-ξεναγήσεις και παρατήρηση του ουρανού από το ιστορικό τηλεσκόπιο Δωρίδη.

Περισσότερες πληροφορίες στα τηλέφωνα: 210 3490160 και 210 3490055
visitorcenters

The 92 days challenge

LET'S MAKE IT WORTH

Τόσες είναι οι ημέρες του καλοκαιριού. Ας τις γεμίσουμε με δυνατές εμπειρίες! Μια καλή πράξη, η κατάκτηση μιας γνώσης, η απόκτηση μιας δεξιότητας, όσο σημαντικά ή ασήμαντα κι αν φαίνονται, όλα θα μεταφραστούν σε πολύτιμες παιδικές αναμνήσεις.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

1. Θα φυτέψουμε τα δικά μας οπωροκηπευτικά. Ακόμα και σε γλάστρες στο μπαλκόνι σας μπορείτε να καλλιεργήσετε αγγουράκια, κολοκυθάκια, πιπεριές, βρώσιμα βότανα και μυρωδικά, να αναλάβετε τη φροντίδα τους και πολύ γρήγορα **να απολαύσετε τους καρπούς των κόπων σας**, κυριολεκτικά και μεταφορικά.
2. Θα μάθουμε να ξεχωρίζουμε τους **αστερισμούς** του καλοκαιριού (βλέπε σελ. 110-111).
3. **Το καλοκαίρι μετριέται σε παγωτά!** Όλοι το ξέρουν αυτό. Φέτος λοιπόν μην πετάξετε ούτε ένα από τα ξυλάκια παγωτού. Όχι μόνο για να κάνετε στο τέλος τον «λογαριασμό», αλλά και για να φτιάξετε με αυτά υπέροχες κατασκευές – από κορνίζες και σελιδοδείκτες μέχρι ευχετήριες κάρτες.
4. **Πεπόνι vs Καρπούζι.** Αυτές θα είναι οι ομάδες στις οποίες θα χωριζόμαστε φέτος το καλοκαίρι, είτε παίζουμε επιτραπέζια στο σπίτι είτε παιχνίδια στη θάλασσα.
5. Θα μάθουμε τι σημαίνει και πώς γράφεται η λέξη **ε ν σ υ ν α ί σ θ η σ η.**
6. Το καλοκαίρι όλοι διψάμε περισσότερο. Το ίδιο και τα **σκυλάκια** και τα **γατάκια**. Γι' αυτό σε κάθε βόλτα έχουμε μαζί νεράκι κι ένα μικρό, κατάλληλο δοχείο, όπως και ξηρά τροφή για τα αδέσποτα.
7. Θα **προσφέρουμε** ένα δροσερό εμφιαλωμένο μπουκάλι νερό στον ταχυδρόμο ή τον κούριερ που θα μας φέρει το δέμα μας.
8. Θα φτιάξουμε **αυτοσχέδιες βεντάλιες** από χαρτί και θα κάνουμε πάνω ζωγραφιές.
9. Κάθε φορά που πηγαίνουμε στην παραλία θα έχουμε πάντα μαζί μια σακούλα, ώστε φεύγοντας να **μαζέψουμε τα σκουπίδια μας** (και όσα σκουπίδια βρούμε!).
10. Θα μάθουμε ποια νησιά λέγονται **Κυκλάδες.**
11. Θα πάμε σε ένα **summer camp (βλέπε σελ. 88-89).**
12. Θα μάθουμε απέξω ένα **τραγούδι** καλοκαιρινό.
13. Θα παίξουμε **«μουσικές πετσέτες»** στην παραλία.
14. Είναι η εποχή που ξεκινούν τα **μελτέμια.** Ευκαιρία να μάθουμε λοιπόν τι είναι τα μελτέμια.
15. Θα αλλάξουμε τη διαρρύθμιση των επίπλων και τη **διακόσμηση** στο δωμάτιό μας.
16. Θα φτιάξουμε **σπιτική λεμονάδα.**
17. Θα κάνουμε party με παιδικά **mocktails!** (για συνταγές βλέπε σελ. 36)
18. Αυτό το καλοκαίρι θα μάθουμε να κολυμπάμε χωρίς βοηθήματα!
19. Θα μάθουμε απέξω το τηλέφωνο της μαμάς και του μπαμπά.
20. Θα παίξουμε **shadow theatre** στη βεράντα φτιάχνοντας σκιές-φιγούρες ζώων με τα χέρια μας.
21. Θα φτιάξουμε **καράβια** από χαρτί.
22. Θα μάθουμε να πλένουμε μόνοι μας το μαγιό μας όταν επιστρέφουμε από τη θάλασσα ή την πισίνα.
23. Θα ψάξουμε να βρούμε στην ακρογιαλιά στρογγυλά βότσαλα, σαν μικρές μπαλίτσες.
24. Θα μάθουμε για ποιον λόγο ο ήλιος είναι τόσο δυνατός το καλοκαίρι.
25. Θα κάνουμε έναν **καινούριο φίλο.**
26. Θα δοκιμάσουμε τουλάχιστον τρεις **νέες γεύσεις παγωτού.**
27. Θα μάθουμε να ζητάμε **συγγνώμη** όταν κάνουμε ζαβολιές.
28. Θα πάμε για **ψάρεμα** με καλάμι.
29. Θα φτιάξουμε **κάστρα** από άμμο και πύργους από βότσαλα.
30. Θα κολυμπήσουμε μέχρι να ζαρώσουν τα δάχτυλά μας.
31. Δεν θα μαλώσουμε με τα **αδέρφια** μας για μία ολόκληρη ημέρα.

32. Θα διαβάσουμε ένα βιβλίο και θα αφηγηθούμε την υπόθεση με δικά μας λόγια.
33. Θα στείλουμε καρτ ποστάλ από τις διακοπές στη γιαγιά και τον παππού.
34. Θα φτιάξουμε ένα κολάζ με κοχύλια.
35. Θα παίξουμε στην παραλία με τους φίλους μας το κυνήγι του χαμένου θησαυρού.
36. Θα μάθουμε την ώρα.
37. Θα μάθουμε να βρίσκουμε τον **προσανατολισμό** μας με βάση τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα: Βορρά, Νότο, Δύση και Ανατολή.
38. Θα μάθουμε να δένουμε έναν ναυτικό κόμπο.
39. Θα περιγράψουμε με δικά μας λόγια την υπόθεση μιας ταινίας που είδαμε στη γιαγιά και τον παππού.
40. Θα μάθουμε να κάνουμε «ψαράκια» πετώντας βότσαλα στη θάλασσα.
41. Θα κάνουμε μια εξερεύνηση στο πάρκο ή το δάσος κοντά στο σπίτι μας.
42. Θα μάθουμε να κάνουμε βουτιές.
43. Θα φτιάξουμε το φωτογραφικό άλμπουμ της χρονιάς που πέρασε.
44. Θα μάθουμε να **ανακυκλώνουμε** σωστά τα σκουπίδια μας.
45. Θα παίξουμε κρεμάλα στην άμμο.
46. Θα μας πάρει ο ύπνος σε μια αιώρα.
47. Θα φτιάξουμε ένα κουτί αναμνήσεων.
48. Θα μάθουμε να κάνουμε ποδήλατο **χωρίς βοηθητικές ρόδες.**
49. Θα δοκιμάσουμε ένα φαγητό εξωτικής κουζίνας.
50. Θα μπούμε για πρώτη φορά σε αεροπλάνο.
51. Θα μπούμε σε βάρκα κι ίσως δοκιμάσουμε να κάνουμε και κουπί.
52. Θα μάθουμε να τρώμε με chopsticks.
53. Θα παίξουμε για πρώτη φορά σκάκι.
54. Θα μάθουμε τους **θεούς του Ολύμπου.**
55. Θα φτιάξουμε μια ανθοδέσμη με γιασεμί και νυχτολούλουδο και θα την προσφέρουμε στη γιαγιά.
56. Θα πάρουμε μάσκα και βατραχοπέδιλα για να **εξερευνήσουμε** τον βυθό.
57. Θα πάμε να δούμε από κοντά έναν φάρο.
58. Θα κάνουμε θαλάσσιο σκι.
59. Θα επισκεφτούμε ένα **μουσείο** ή έναν αρχαιολογικό χώρο.
60. Στο ταξίδι μας με το καράβι θα ταΐσουμε τους γλάρους με ψωμί.
61. Θα μάθουμε 5 ψάρια που κολυμπούν στις ελληνικές θάλασσες.
62. Θα φτιάξουμε εμείς πρωινό για τη μαμά και τον μπαμπά.
63. Θα πάμε τουλάχιστον σε ένα μέρος όπου δεν έχουμε ξαναπάει.
64. Θα παρακολουθήσουμε την αλλαγή φρουράς στο Σύνταγμα.
65. Θα παρακολουθήσουμε μια θεατρική παράσταση.
66. Θα κάνουμε διαγωνισμό μεγαλύτερης σαπουνόφουσκας.
67. Θα φτιάξουμε ένα χειροποίητο δώρο γενεθλίων για τον καλύτερό μας φίλο.
68. Θα φτιάξουμε σπιτική γρανίτα από το αγαπημένο μας καλοκαιρινό φρούτο.
69. Θα μαζέψουμε μόνοι μας από τα δέντρα κεράσια, βερίκοκα και σύκα.
70. Θα παρατηρούμε τα σύννεφα και θα μαντεύουμε το σχήμα τους.
71. Θα υιοθετήσουμε ένα αδέσποτο ζωάκι.
72. Θα μάθουμε να σφυρίζουμε.
73. Θα κάνουμε **πικ νικ.**
74. Θα πάμε βόλτα με άμαξα.
75. Θα πάμε τουλάχιστον τρεις φορές θερινό σινεμά.
76. Θα μάθουμε με ποιες χώρες συνορεύει η Ελλάδα.
77. Θα μάθουμε να δένουμε τα κορδόνια των παπουτσιών μας.
78. Θα πάμε για ιππασία.
79. Θα μάθουμε τους άθλους του **Ηρακλή.**
80. Θα ανακατέψουμε νερομπογιές για να φτιάξουμε νέα χρώματα.
81. Θα μάθουμε ποια πουλιά ακούμε να κελαηδούν τα πρωινά και ποια τα βράδια του καλοκαιριού.
82. Θα βάλουμε δυνατά τη μουσική και θα χορεύουμε.
83. Θα μετρήσουμε το ύψος μας μόλις κλείσει το σχολείο και θα κάνουμε ένα μικρό σημαδάκι στον τοίχο. Για να δούμε πόσο θα έχουμε ψηλώσει όταν ανοίξει ξανά...
84. Θα κάνουμε το πείραμα με τα αυγά και το αλάτι για να κατανοήσουμε τι είναι η άνωση.
85. Θα μάθουμε να στρώνουμε το τραπέζι για το οικογενειακό δείπνο.
86. Θα βρούμε και θα σημειώσουμε στον **χάρτη** το μέρος όπου θα πάμε διακοπές.
87. Ταξιδεύοντας με το αυτοκίνητο, θα μετρήσουμε πόσους σταθμούς διοδίων και πόσα βουνά θα περάσουμε.
88. Θα μάθουμε την ιστορία που κρύβεται πίσω από τα τζιτζίκια.
89. Θα φτιάξουμε μια σχεδία, μια κορνίζα κι ένα πορτρέτο με μακαρόνια.
90. Θα ζωγραφίσουμε την ελληνική σημαία. Ποιες άλλες σημαίες μοιάζουν άραγε με τη δική μας;
91. Θα παίξουμε παντομίμα με θέμα γνωστούς πίνακες ζωγραφικής.
92. Θα μετρήσουμε ανάποδα από το 100 και κάτω. Κερδίζει αυτός που δεν θα μπερδευτεί.

Βρείτε κι άλλες ιδέες στις σελίδες 65, 66-67, 88-89

Εμπειρία < *αρχαία ελληνική* ἐμπειρία < ἔμπειρος < ἐν + πεῖρα
γνώση που αποκτάται μέσα από βιώματα
el.wiktionary.org

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
Μικροδρόμο | Γλυφάδα
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- Φούρνοι

ΑΘΗΝΑ

24 All Day Bar | Νέα Κηφισιά
7th Thought - Coffee & Fashion House| Χαλάνδρι
Bakery | Ηλιούπολη
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Bella Vespa | Γλυφάδα
Cake | Κηφισιά
Chez Alice | Παγκράτι
Ciao Cafe | Παγκράτι
Coffee Day | Πάτημα Χαλανδρίου
Café Αριστείδου 3 | Αθήνα
CouPepe | Νέα Πεντέλη
Dazz | Βύρωνας
Different Beast | Κηφισιά
Dio Mio | Βούλα
Dizer | Πεύκη
Dream House | Νέα Σμυρνή
E-beat | Περιστέρι
Elis | Π. Φάληρο
Gaspar Food & Mood | Νέο Ψυχικό
Gazi College | Πασαλιμάνι
Grand Cafe | Καλλιθέα
Haagen Dazs | Π. Φάληρο Everest | Γουδή
Everest | Αιγάλεω
Everest | Γλυφάδα
Everest | Μοσχάτο
Everest | Κολωνάκι
Flocafe | Καλλιθέα
Flocafe | Π. Φάληρο
Food Hall Bενέτης | Αμπελόκηποι
Holy Spirit | Γλυφάφα
Jimmy's | Κολωνάκι
Kayak | Γλυφάδα
La petite fleur | Κηφισιά
Le Gout | Γλυφάδα
Living | Γλυφάδα
Mama Says | Καισαριανή
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια
Moorings | Βουλιαγμένη
Napolitivo | Π. Φάληρο
Noel | Αθήνα Κέντρο
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα
Our Point | Μακρυγιάννη
Paul | Γλυφάδα
Piu Verde | Παπάγου
Praktiker – Γρηγόρης Μικρογεύματα | Μεταμόρφωση
Recipe Bar | Κηφισιά
Restaurant Οικείο| Κολωνάκι
Rumors | Βουλιαγμένη
Stoffa | Κηφισιά
Sweet Habit | Κηφισιά
TGI Fridays™ Μαρίνα Φλοίσβος
The Bakers | Ζωγράφου
The Bakers | Καλλιθέα
The Cakers | Γλυφάδα
The Mamma's House | Χαϊδάρι
Thirdplace.Athens | Πλάκα
Throubi Cafe | Μοναστηράκι
Trick or Treat | Περιστέρι
Trois | Κηφισιά
Unique | Σπόλια
Urban Corner | Κερατσίνι
Yellow | Κηφισιά
Yellow Tennis Club | Πεύκη
Zambri | Κηφισιά
Zillions | Κηφισιά
Zuccherino | Νέα Σμύρνη
Zuccherino | Αθήνα
Zuccherino| Π. Φάληρο
Αθήναιον|Νέα Φιλαδέλφεια
Απολλώνιον Bakery | Κηφισιά, Π. Φάληρο,
Πάτημα Χαλανδρίου, Μαρούσι, Χολαργός,
Αργυρούπολη, Ν. Ερυθραία, Χαλάνδρι,
Βριλήσσια
Αρτοποιείο «Βυζάντιο»| Πάτημα Χαλανδρίου
Αρτοζαχαροπλαστείο |Γλυφάδα
Βάρσος | Κηφισιά
Βενέτης | Μεταμόρφωση
Βενέτης | Βύρωνας
Βενέτης | Άνω Πεύκη
Βενέτης | Βούλα
Βενέτης |Αγία Παρασκευή
Γραφεία Ν.Δ. – Cafe | Μοσχάτο
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Ηλιούπολη,
Μαρούσι, Γουδή, Σύνταγμα, Δάφνη,
Γλυφάδα, Πειραιάς, Καλλιθέα, Φιλοθέη,
Άλιμος, Χαϊδάρι, Νέα Ιωνία, Ζωγράφου,
Νέος Κόσμος, Κολωνάκι, Χολαργός, Αθήνα,
Περιστέρι, Περισσός, Αμπελόκηποι
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Βούλα
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Νέα Φιλαδέλφεια
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου»| Μεταμόρφωση
Ζαχαροπλαστείο «Πάτσης» | Περιστέρι
Ζαχαροπλαστείο «Ντάσης» | Καλογρέζα
Θέατρον | Πειραιάς
Μέντα café | Κηφισιά
Μπλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Παλιά Αγορά | Φιλοθέη
Ράμπα | Ψυχικό
Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Το μαγαζάκι της Ισιδώρας | Χαλάνδρι
Φούρνος Βενέτη | Αγ. Παρασκευή
Φούρνος Βενέτη | Κ. Πεύκη
Φούρνος Βενέτη |Ν. Ηράκλειο
Φούρνος Βενέτη | Αθήνα (Μέγαρο Μουσικής)
Φούρνοι Βριλησσίων | Βριλήσσια

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
C' est Bon | Γλυφάδα
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
Koulloubourou | 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
Sugar Pillow | Νέα Ερυθραία
Sweebies | Βριλήσσια
The Wonder Room | Νέο Ψυχικό
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι
TOMS Flagship Athens | Πλάκα
Two Monkeys | Γλυφάδα
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα
Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης | Χαλάνδρι
Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης |Κηφισιά
Βιολογικό Χωριό | Βούλα
Πολυχώρος Μεταίχμιο | Αθήνα
Στοά Μπολάνη | Σύνταγμα

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
Princess Boutique | Καβάλα
The Angel | Ηράκλειο Κρήτης
The Little Fabrica | Καρδίτσα
Up Up and Away | Καβάλα
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
Άγιος Σάββας Ογκολογικό Νοσοκομείο | 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
Νικολαΐδου Μαριλία | 9 Plus, Π. Φάληρο
Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Νίκολη Θανοπούλου Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Παιδιατρικό Ιατρείο Κατσιμπάρδη Κατερίνα | Βούλα
Πανταγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Ψυχικό
Πασιουρτίδη Θεοφανώ – Παιδοψυχίατρος | Νέα Ερυθραία
Σάρρα Κατερίνα – Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή
Σπανός Ιωάννης – Παιδίατρος | Γλυφάδα
Σύρμου Αρετή – Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Τζεννάρο Κασπάντο - 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

Το BOOM πλέον θα βρίσκεται σε όλα τα δωμάτια Α' τάξης και τις σουίτες του ομίλου Ιασώ (σε Αθήνα και Θεσσαλία) μέσα στο luxury box της Care Direct που παραδίδεται σε όλες τις μανούλες "χέρι με χέρι".

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



ΔΩΡΟ



BOOM x ΜΕΓΑ: Με κάθε νέα συνδρομή παίρνετε δώρο* μία συσκευασία **Wet Hankies Antibacterial Extra Safe.** Δρουν ενάντια σε μικρόβια και ιούς (H1N1, H3N2), **ενώ είναι τα μόνα με επιστημονικά αποδεδειγμένη δράση κατά του κορωνοϊού SARS-CoV-2** *(βάσει EN14476 - χρόνος δράσης 1').*

*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

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ



Παίζουμε και δημιουργούμε, διερευνούμε και ανακαλύπτουμε!

Το Νηπιαγωγείο και ο Παιδικός σταθμός βρίσκονται σ' ένα πλούσιο φυσικό περιβάλλον με αυτόνομο κτίριο το οποίο διαθέτει:

- ηλιόλουστες αίθουσες με άμεση πρόσβαση στον κήπο
- εργαστήρια πληροφορικής, ζωγραφικής, κεραμικής
- θέατρο, αίθουσα χορού - γυμναστικής
- κολυμβητήριο, ιατρείο, τραπεζαρία







Βάρη Αττικής 166 02, Τηλ.: 2109656200, Fax: 2109655920, geitonas.edu.gr, mail@geitonas-school.gr