BOOM

babies of outstanding mommies



Yeah! WE ARE BACK TO SCHOOL

ΜΕΓΑΛΟ *#BACKTOSCHOOL* ΑΦΙΕΡΩΜΑ

KIDS FASHION & BEAUTY

ΠΩΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ;

ΕΙΜΑΙ Η ΜΑΝΑ ΠΟΥ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕ ΝΑ ΣΩΣΕΙ ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ…

ΠΑΙΔΙΑ & ΖΩΔΙΑ: *THE SCHOOL EDITION*

ΚΑΤΑΨΥΞΗ ΩΑΡΙΩΝ: Η ΚΟΡΩΝΙΔΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΧΕΙΡΑΦΕΤΗΣΗΣ

ΝΕΑ ΜΑΜΑ: 8 & 1 APPS ΠΟΥ ΘΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ

BFF: ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΙ ΦΙΛΟΙ

THE AUTUMN EDITION

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2021

#ISSUE 09



Back to School















lapinkids.com

Lapin House

Up Up And Away:

Το e-shop που απογειώνει τη διάθεση των παιδιών!

Ψαγμένα παιχνίδια, μοναδικά αξεσουάρ για τη μαμά και το μωρό, παραμυθένια διακοσμητικά για το παιδικό δωμάτιο που δεν θα βρείτε πουθενά αλλού!





www.upupandaway.gr

Ομονοίας 110, Καβάλα | f Up Up And Away @upupandaway__kavala

Ελεύθερο παιχνίδι!

ΧΩΡΙΣ ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥΣ



x-lice cologne

Αποδεδειγμένη αντιφθειρική προστασία έως & 48 ώρες!

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

www.pharmasept.gr



PHARMASEPT

Μαζί για το μωρό σας από το Άλφα ως το Ωμέγα!







Babies on board

Κάθισμα αυτοκινήτου ABO
Alpha-fix 0-36kg





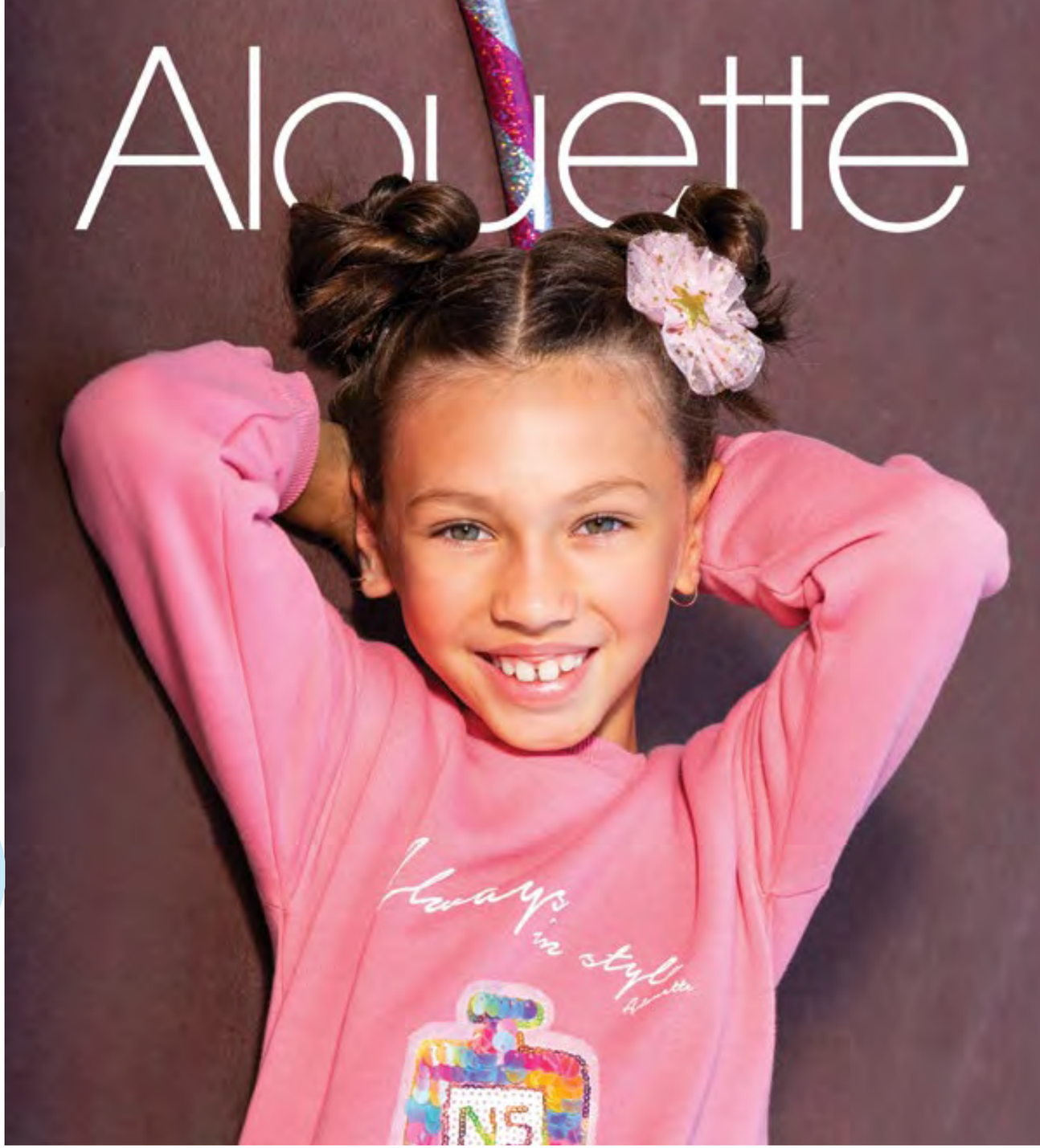
Sweet dreams are made out of these...

Παρκοκρέβατο ABO 2 επιπέδων
0-36 μηνών



ALPHA BABY OMEGA

210 9923763 info@aboshop.gr www.aboshop.gr



ONLINE STORE

www.alouette.gr

FOLLOW US

alouette_sa_official Alouette S.A.

ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

lactimi

Η μοναδική επιλογή!

• μαξιλάρια θηλασμού • μαξιλάρια ταΐσματος διδύμων
• μπουστάκια θήλαστρου • μπουστάκια θηλασμού

www.lactimi.com

Τηλέφωνο Παραγγελιών: 210 9287520

Βάλε το βιβλίο στη ζωή σου

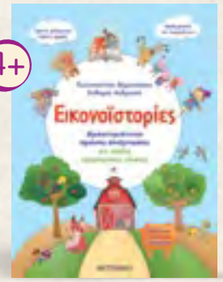
Απίθανα βιβλία γνώσεων και δραστηριοτήτων

3+



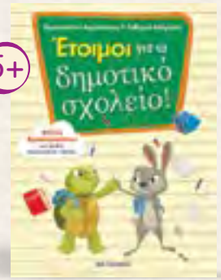
Το ιδανικό βιβλίο για τη δημιουργική απασχόληση των παιδιών στον παιδικό σταθμό ή στο σπίτι.

4+



Το κατάλληλο εργαλείο για να κατακτήσει το παιδί την ανάγνωση και τη γραφή με βιωματικό τρόπο.

5+



Ο καθένας στον δικό του ρυθμό, όλοι έτοιμοι για το δημοτικό!

4+



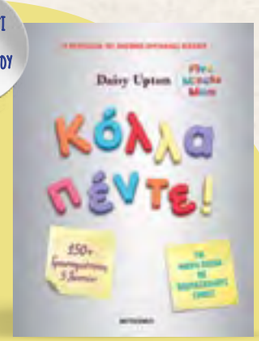
1001 δραστηριότητες για να ανακαλύψει το παιδί τους θησαυρούς που κρύβει ο μαγικός κόσμος των βιβλίων.

6+



Ένα εικονογραφημένο βιβλίο γνώσεων που εξηγεί στα παιδιά πώς δουλεύει ο εγκέφαλός μας και πόσα πράγματα μπορεί να κατορθώσει, πολλές φορές ταυτόχρονα.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΙΣ 30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ



150+ δραστηριότητες
5 λεπτών για μικρά παιδιά
με πολυάσχολους γονείς.

Βιβλία για παιδιά με πολύ συναίσθημα!

ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ

4+





Μια νέα σειρά βιβλίων που βοηθά τα παιδιά να μάθουν να διαχειρίζονται συναισθήματα και δύσκολες καταστάσεις.

metaixmio.gr

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Τα βιβλία της ζωής μας

Cover Story



Photo: Panos Georgiou

46 *Back to School*

Ready & cool!

Κατερίνα: Jumpsuit **YELL-OH!**
Φίλιππος: Σετ φόρμας **YELL-OH!**

Backpacks & παγούρια **Trixie**

Αφιέρωμα Back to school

32 Εκπαιδευτήρια Γείτονα: Πώς θα γίνει ομαλά η μετάβαση στον παιδικό σταθμό και την Α' δημοτικού;
34 Back to school: Ο απόλυτος οδηγός αγοράς
36 Easy Bake: 5 γρήγορες και θρεπτικές συνταγές για το lunchbox
39 Πώς μετατρέπουμε το πρωινό ξύπνημα σε μια ευχάριστη συνήθεια;
40 Μικροδρόμιο: Ένα σχολείο για «μικρούς δρομείς» με μεγάλα όνειρα!
44 6 & 1 πράγματα που θα ήθελα να πω στη δασκάλα του παιδιού μου

Μόνιμες στήλες

16 Είμαι η μάνα που...
74 Manual Daddy | Χάρης Γιακουμάτος
120 BOOM heroes | Μικτό Κέντρο Διημέρευσης - Ημερήσιας Φροντίδας, Απασχόλησης & Κατάρτισης ΑμεΑ «Τα Παιδιά της Άνοιξης»
126 Παιδιά & ζώδια | School edition

Interviews

20 We4all: Καλλιεργώντας στα παιδιά οικολογική συνείδηση
68 Μαριλία Νικολαΐδου: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για την κατάψυξη ωαρίων
72 Happy Mommy Happy Baby: Η Ελένη Καφετζοπούλου ξέρει τα μυστικά που κάνουν την οικογενειακή ζωή ευκολότερη!

Fashion & Beauty

46 **Kids fashion**
Lapin House | AKO | Alouette | Name It | YELL-OH! | Two in a Castle
101 **BOOM beauty**
FREZYDERM | Mustela® | APIVITA | INTERMED | BOOM beauty guide

BOOM Approved Brands

60 Babylino | 62 CYBEX | 66 Inglesina | 70 ABO | 72 Munchkin | 86 C'est Bon

Pregnancy & new parents

60 Νέες πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants: Ήσυχες νύχτες – όμορφες μέρες!
62 New Parents ACADEMY by CYBEX: Shape you Up! 4 & 1 tips για νέες μαμάδες
64 Ρεπορτάζ αγοράς Maternity
66 INGLESINA Electa Quattro System: Για εκλεκτικούς, σύγχρονους γονείς που λατρεύουν τη ζωή στην πόλη!
70 Alpha Baby Omega: Προίκα μωρού από το Α ως το Ω!
76 Smart parenting: 8 & 1 apps που θα σου αλλάξουν τη ζωή
78 10η εβδομάδα κύησης: Ένας πλήρης οδηγός

Play, learn & Psychology

24 «Μαμά, γιατί το δάσος είναι μαύρο;» | Τι απαντάμε στα παιδιά για τις πυρκαγιές
82 Εκδόσεις Διόπτρα: 10 βιβλία που θα λατρέψουν γονείς & παιδιά!
84 Λογοcare: Η Σοφία & η Δώρα απαντούν σε πραγματικές απορίες μαμάδων!
86 C'est Bon: Η ιδιοκτήτρια του πιο παραμυθένιου kids concept store μας δίνει tips για πετυχημένα παιδικά πάρτι
88 Παιδί & όρια: Γιατί είναι απαραίτητα και πώς τα θέτουμε με θετικό τρόπο;
90 Ο #backtoschool δεκάλογος του διαδικτύου για γονείς από το CSI Institute
92 6 γλώσσες που περιμένουν τα παιδιά σας να τις κατακτήσουν!
94 Προσχολική ηλικία και σεξουαλική διαπαιδαγώγηση
98 Πώς μαθαίνουμε στα παιδιά μας να είναι καλοί φίλοι αλλά και να επιλέγουν πραγματικούς φίλους;

Αν δεν βρήκατε το BOOM στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 131).

BOOM babies of outstanding mommies

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

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 09 | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 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 | **PHOTOGRAPHERS:** PANOS GEORGIOU, ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ, ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ | **EDITORS:** ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ, ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ, ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ |
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **MAKE-UP, HAIR:** ΣΑΒΒΙΝΑ ΣΚΕΠΕΤΑΡΗ |
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.*



editorial



Φωτο: Ολυμπία Κρασαγάκη

Εδώ και λίγες ημέρες ξεκίνησα στο pod.gr τα δικά μου μαμαδένια podcasts με τίτλο «Η μανούλα ξέρει». Θα χαρώ να τα ακούσετε και να μου πείτε τη γνώμη σας! Η φωτογραφία που βλέπετε είναι από το POD και την υπέροχη Ολυμπία Κρασαγάκη.

Κάπου διάβασα πως το μεγαλύτερο επικοινωνιακό πρόβλημα που έχουμε με τα παιδιά μας είναι πως όταν μας μιλούν, δεν τα ακούμε για να τα καταλάβουμε. Τα ακούμε για να τους απαντήσουμε. Διαβάζοντας αυτήν τη φράση, πάγωσα. Έκανα ένα γρήγορο flashback στις πρώτες λέξεις του Οδυσσέα ως την προχθεσινή προσπάθεια της Ιριάνας να μου περιγράψει κάτι και συνειδητοποίησα πως κατά κανόνα όταν τα παιδιά μου μου μιλούν, συνήθως ταυτόχρονα κάνω κάτι άλλο. Προσπάθησα να θυμηθώ πότε ήταν η τελευταία φορά που μου μίλησαν για κάτι και τα κοιτούσα στα μάτια. Πότε καθίσαμε ο ένας απέναντι στον άλλο στον καναπέ, με το κινητό στο αθόρυβο και το μυαλό και την καρδιά μου 100% σε εκείνα; Μα φυσικά –απαντώ αυθόρμητα για να υποστηρίξω τον εαυτό μου– όλα τα ακούω, όμως είμαι εργαζόμενη μαμά και πώς θα τα προλάβω όλα; Και τότε έρχονται οι ενοχές. Έχω καταφέρει ποτέ να αφουγκραστώ ουσιαστικά κάθε λεξούλα τους, κάθε μορφασμό στο πρόσωπό τους;

Έτσι, σε αυτό το editorial δεν θα σας μιλήσω εγώ. **Θα αφήσω τον Οδυσσέα και την Ιριάνα να σας μιλήσουν.** Να μου μιλήσουν.

Χθες το απόγευμα καθίσαμε στον καναπέ ο ένας απέναντι από τον άλλο και τους ζήτησα να μου μιλήσουν για πράγματα που εκείνα θεωρούν σημαντικά. Χωρίς να απαντήσω κάτι. Απλώς άκουγα. Τώρα που ξαναδιαβάζω τις απαντήσεις τους, η καρδιά μου χτυπάει πιο δυνατά. **Πόσα πράγματα μπορείς να μάθεις από ένα 5χρονο και ένα 6χρονο παιδί...**

I hear babies cry,
I watch them grow,
they'll learn much more
than I'll never know.
And I think to myself,
what a wonderful world!

Louis Armstrong

name it®



Οικογένεια

Ιριάνα: Η οικογένεια είναι μια ιστορία. Πρώτα έχει γεννηθεί ο μπαμπάς, μετά γεννήθηκε η μαμά. Ο μπαμπάς δηλαδή την πρόλαβε τη μαμά και πάντα θα την προλαβαίνει στην ηλικία. Μετά γνωρίστηκε η μαμά με τον μπαμπά και στην κοιλιά της μαμάς μπήκε ο Οδυσσέας και όταν έγινε ενός ο αδερφός μου, μπήκα εγώ στην κοιλιά της μαμάς μου, ευτυχώς για 9 μήνες, όχι μόνο 7 που έμεινε ο Οδυσσέας. Και οικογένεια σημαίνει ότι έχω τον αδερφό μου και τέλος η ιστορία!

Οδυσσέας: Οικογένεια σημαίνει ότι ένας καλός άνθρωπος βρίσκει έναν άλλο καλό άνθρωπο, παίζουν μαζί χρόνια, μετά, αφού γνωρίζονται πολύ καλά, το αγόρι λέει «θες να γίνουμε ζευγάρι;» και η γυναίκα, αν θέλει, λέει «ναι». Μετά από 2-3 μέρες παντρεύονται. Μετά κάνουν μια ειδική αγκαλιά και εμφανίζεται ένα μωράκι. Κάποια μωράκια δεν ακούν, δεν βλέπουν ή μπορεί να γεννηθούν άρρωστα. Αλλά δεν έχει σημασία, γιατί στην οικογένεια τα μωράκια αισθάνονται ασφάλεια. Οικογένεια σημαίνει κάτι πολύ καλό που δεν μπορώ να το πω με συγκεκριμένες λέξεις. Δεν είναι απλά μαμά-μπαμπάς και παιδί. Είναι κάτι ΠΟΛΥ καλό.

Κορωνοϊός

Ιριάνα: Είναι ένα κακό μικρόβιο, πορτοκαλί, που μας τσιμπάει και αρρωσταίνουμε. Εμείς δεν παθαίνουμε κάτι, αλλά αν κολλήσει η γιαγιά μου θα στεναχωρηθώ πολύ. Ευτυχώς, για να μη σε τσιμπήσει ο κορωνοϊός, μπορείς να κάνεις μια ένεση.

Οδυσσέας: Είναι ένα πράγμα που πρώτα σε μολύνει, είναι αόρατος, δεν τον βλέπεις και κυρίως σε κολλάει άμα είσαι ξυπόλυτος ή αν δεν φοράς μάσκα. Βρίσκεται μέσα στα κτίρια ή στο σχολείο. Πριν που δεν υπήρχε ήταν φανταστικά. Μετά που ήρθε είμαστε όλοι κλεισμένοι στα σπίτια και έκλεισαν και τα λούνα παρκ...

Άγχος

Οδυσσέας: Εγώ έχω άγχος αν δεν με παίζουν οι φίλοι μου. Και καμιά φορά σκέφτομαι αν δεν είχα γονείς, γιατί γίνεται αυτό σε κάποια παιδάκια. Ή ακόμα χειρότερα να μην είχα γνωρίσει τον παππού μου και τη γιαγιά μου ή το χειρότερο-χειρότερο να πεθάνει ο παππούς μου, που δεν θέλω να πεθάνει πρώτος, αλλά είναι ο πιο μεγάλος.

Φιλία

Οδυσσέας: Όταν γνωρίζεις φίλους, χαίρεσαι γιατί δεν είσαι πια μόνος σου. Δεν βαριέσαι πλέον και τα παιχνίδια που έχεις είναι πιο ωραία όταν παίζετε μαζί.

Αγάπη

Ιριάνα: Αγάπη είναι όταν γνωρίζουμε έναν φίλο, ένα παιδάκι και μετά το αγαπάμε. Και αν μας αγαπάει και αυτό, τότε αυτό είναι η αγάπη.

Οδυσσέας: Η αγάπη είναι κάτι που σε κάνει να νιώθεις χαρά. Γνωρίζεις κάποιον φίλο και μετά αγαπιέστε για πάντα. Υπάρχει και η άλλη αγάπη βέβαια, που είναι για τα ζώα, που είναι ακόμα πιο σημαντική, γιατί τα κοιτάς και νιώθεις υπέροχα.

Δασκάλα

Ιριάνα: Δασκάλα είναι μια κυρία που προστατεύει τα παιδιά. Είναι σαν μαμά τους αλλά δεν είναι ακριβώς μαμά, γιατί στη δασκάλα πρέπει να ακούς τους κανόνες. Όμως, οι κανόνες της δασκάλας είναι όμορφοι γιατί είναι γλυκιά. Είναι πάντα πολύ ευγενική.

Τηλεκπαίδευση

Οδυσσέας: Είναι απλό. Αρχίζει και τελειώνει με τους υπολογιστές. Αρχικά είναι δύσκολο, αλλά μετά καταλαβαίνουμε πώς γίνεται και όλα είναι πιο εύκολα. Δεν μπορείς να σηκώσεις το αληθινό σου χέρι, οπότε σηκώνεις ένα ψεύτικο χεράκι στον υπολογιστή και η δασκάλα όταν έχει χρόνο, τότε σου μιλάει. Όμως, βλέπεις όλο το πρόσωπο της δασκάλας σου και αυτό είναι ωραίο. Μου άρεσε γιατί είδα και τους φίλους μου χωρίς μάσκα, όμως έπρεπε να παίζω μόνος μου και να τρώω όλο φρούτα που μου έδινε η μαμά μου. Ανυπομονώ να αρχίσει το σχολείο. Δεν θέλω να τρέχω γύρω από τον εαυτό μου στο δωμάτιο για να κάνω γυμναστική.

Πλανήτης

Οδυσσέας: Ο πλανήτης είναι το εξής: Πρώτα έγινε στο διάστημα το big bang και εμφανίστηκαν όλοι οι πλανήτες. Η Γη μας είναι πανέμορφη αλλά οι άνθρωποι δεν την αγαπούν πολύ γιατί, για παράδειγμα, πετάνε μπουκάλια στις λίμνες και εκεί μέσα εγκλωβίζονται τα ψαράκια.

Σήμερα λοιπόν σας προτείνω αν θέλετε να κάνετε το ίδιο. Καθίστε απέναντι από το παιδάκι σας και συζητήστε. Αφήστε το να σας μιλήσει. Θα ανακαλύψετε πως στην ψυχή του κρύβονται μοναδικοί θησαυροί, που άλλοτε θα σας κάνουν να χαμογελάσετε από ευτυχία και άλλοτε να δακρύσετε. Η σοφία των παιδιών είναι ένα σπουδαίο δώρο για εμάς τους γονείς.
Ο κόσμος των παιδιών είναι μαγικός, υπέροχος! Ας γίνουμε μέρος του!

Με αγάπη και ευχές για μια συναρπαστική σχολική χρονιά,

Μυρτώ

@myrto_kazi

aegli PREMIUM ORGANICS

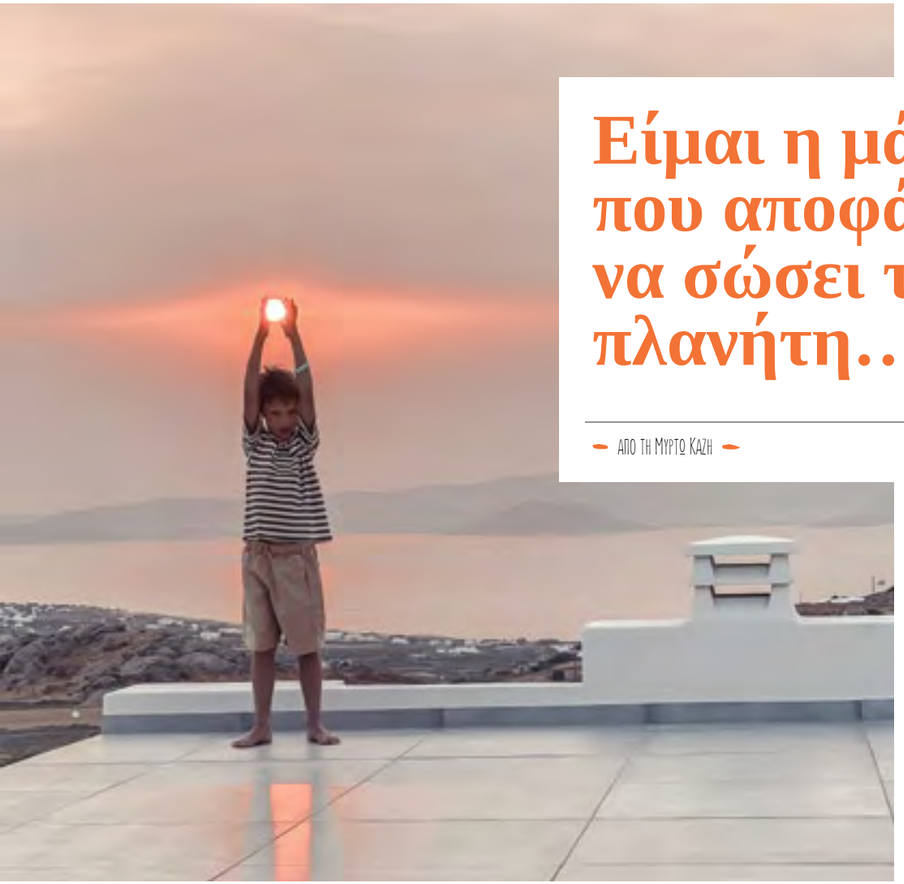
1 FIRST GREEK CLEAN BEAUTY BRAND



Όμορφη και ασφαλής στην εγκυμοσύνη και στο θηλασμό

@aegliskincare

Διαθέσιμα στα Φαρμακεία. Μάθετε περισσότερα: aegliskincare.com



Είμαι η μάνα που αποφάσισε να σώσει τον πλανήτη…

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Ο Οδυσσέας στη Νάξο την ημέρα που ξέσπασαν οι πυρκαγιές στην Αττική και την Εύβοια. Τις επόμενες ημέρες έβλεπε έναν διαφορετικό ήλιο.

Το μέλλον είναι δικό τους. Ας δώσουμε όλοι τον καλύτερό μας εαυτό για τα παιδιά.

Παραδοσιακά, τη στήλη «Είμαι η μάνα που…» την παραδίδω στην αρχισυντάκτρια του BOOM, την Εύα, πρώτη πρώτη. Έχω μια λίστα θεμάτων έτοιμη στο μυαλό μου, μια λίστα μαμαδίστικων θεμάτων που ξέρω ότι όλες βιώνουμε και όλες αγαπάμε να διαβάζουμε.

Όμως, αυτήν τη φορά το άρθρο «Είμαι η μάνα που…» δεν θα είναι ούτε γλυκό, ούτε τρυφερό, ούτε συγκινητικό. Εύχομαι να λειτουργήσει αφυπνιστικά για όλες εμάς τις μάνες των παιδιών που σε λίγα χρόνια θα αποτελούν τους πολίτες του κόσμου, τους «ενοίκους» του πλανήτη.

Μετά τις πυρκαγιές, πέρα από την ανείπωτη θλίψη και την κρίση πανικού, είχα μέσα μου ένα τεράστιο δίλημμα. Να δείξω στα παιδιά μου τι συνέβη ή θα τα τρομάξω; Να τους μιλήσω για τα πεθαμένα ζώα ή θα βλέπουν εφιάλτες το βράδυ; Να τους πω για τον εθελοντή που έχασε τη ζωή του στις φλόγες για να τους εξηγήσω τον ηρωισμό της πράξης του και την αξία του εθελοντισμού ή η αυτοθυσία του θα τα αποτρέψει; Ξέρω πως κι εσείς κάνατε ακριβώς τις ίδιες σκέψεις…

Δεν θα σας γράψω πολλά, θα σας πω όμως ότι **η σχολική χρονιά που ξεκινά θα πρέπει να συνοδευτεί από μια στροφή 180 μοιρών.**

Θα αφήσω στην άκρη τις συλλογικές κινήσεις, για τις οποίες είμαι σίγουρη ότι είστε ενημερωμένες, και **θα σας παραθέσω μια λίστα –τη δική μου λίστα– με τα πράγματα που πρέπει να ξεκινήσουμε σήμερα σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο.**

Θέλω, αν διαβάζετε τώρα αυτές τις γραμμές, να δεσμευθείτε πως οι αποφάσεις αυτές δεν θα ξεχαστούν σε λίγο καιρό, μόλις όλα κοπάσουν. Ο πλανήτης, όπως πολύ σωστά διάβασα κάπου, δεν μας χρειάζεται. Εμείς τον χρειαζόμαστε. Εκείνος θα συνεχίσει να υπάρχει και χωρίς εμάς, και αυτό το «χωρίς εμάς» μοιάζει πλέον πιο κοντινό από ποτέ. **Ας ξεκινήσουμε σήμερα λοιπόν.**

weDo/ PROFESSIONAL
ΑΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΠΡΑΞΕΙΣ ΜΕ ΘΕΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ
Φυσική περιποίηση μαλλιών*
Vegan
Ανακυκλώσιμη
SENSE INTEGRATED / ΠΡΟΣΑΡΜΟΤΗ
Vegan
Cruelty Free INTERNATIONAL
AWARDS 2020 Vegan GOLD VEGAN HAIRCARE PRODUCT
*από 86% έως 99.7% συστατικά φυσικής προέλευσης ανάλογα με το προϊόν
wedo_act
www.wedoact.com

1. Ανακύκλωση: Σωστά όμως, όχι για τα μάτια του κόσμου. Ενημερωθείτε για το τι ανακυκλώνεται και πώς. Για παράδειγμα, χαρτί μικρότερο του Α4 δεν ανακυκλώνεται, απλώς δημιουργεί προβλήματα κατά τη διαλογή.
2. Περιορισμός του όγκου των απορριμμάτων, είτε μιλάμε για σκουπίδια είτε για την ανακύκλωση. Το κουτί των δημητριακών πρέπει να γίνει μια λεπτή γραμμή, να μην έχει χώρο ανάμεσα στα δύο χαρτόνια κ.ο.κ. Ενημερωθείτε και για την κομποστοποίηση. Αξίζει και θα μας απασχολήσει πάρα πολύ στο προσεχές μέλλον.
3. Τάισμα των αδέσποτων ζώων της γειτονιάς μου. Κάθε μέρα, με συνέπεια και αγάπη.
4. Συζήτηση, συζήτηση και πάλι συζήτηση με τα παιδιά μου για τον πλανήτη.
5. Εθελοντικές δράσεις με τους φίλους των παιδιών μου. Μικρές κινήσεις για μια μεγάλη αλλαγή. Φυτεύω ένα δέντρο, υιοθετώ ένα αδέσποτο. Πράττω.
6. Μείωση της σπατάλης νερού στο μπάνιο, κατά το πλύσιμο των δοντιών αλλά και των πιάτων.
7. Μείωση της σπατάλης του ρεύματος: Κλείνουμε τα φώτα όταν φεύγουμε από έναν χώρο. Βγάζουμε τις συσκευές από τις πρίζες όταν δεν τις χρησιμοποιούμε, καταναλώνουν ενέργεια ακόμα και όταν είναι κλειστές.
8. Τέλος στις άχρηστες εκτυπώσεις. Δεν σπαταλάμε χαρτί, άλλωστε, εμείς επιλέξαμε τον digital κόσμο, έτσι δεν είναι;
9. Επιλογή ηλεκτρικών συσκευών ενεργειακής κλάσης Α+ και φυσικά περιορισμένη χρήση των κλιματιστικών.
10. Συνειδητή επιλογή προϊόντων από brands με αποδεδειγμένη περιβαλλοντική προσφορά. Επιλέγω οργανικό βαμβάκι, «ρίχνω μαύρο» σε brands που σπαταλούν χαρτί και πλαστικό στις συσκευασίες.
11. Χρήση επαναφορτιζόμενων μπαταριών. Χωρίς δεύτερη συζήτηση.
12. Ανακύκλωση συσκευών και μπαταριών: Τίποτα δεν πρέπει να πηγαίνει χαμένο.
13. Από αύριο παίρνω τον καφέ μου σε κούπα ταξιδιού. Ποτέ ξανά πλαστικό ποτήρι.
14. Αντικατάσταση όλων των λαμπτήρων με λάμπες οικονομίας.
15. Μείωση της ανώτατης θερμοκρασίας στον θερμοσίφωνα.
16. Αν επιλέγετε το εμφιαλωμένο νερό, τότε σας προτείνω να βάλετε φίλτρο νερού στο σπίτι σας. Σκεφτείτε πόσες εκατοντάδες πλαστικά μπουκάλια δεν θα πάνε στράφι.
17. Μη ρίχνετε τηγανισμένο λάδι στον νεροχύτη. Ένα ποτήρι τηγανισμένο λάδι μπορεί να προκαλέσει ανεπανόρθωτες βλάβες όταν φτάσει στη θάλασσα.
18. Επιλογή οικολογικών καθαριστικών. Από σήμερα.
19. Περιορισμός στη χρήση πλαστικής σακούλας. Από σήμερα στην τσάντα μας βάζουμε μια υφασμάτινη και μεταφέρουμε με εκείνη όλα όσα θα βάζαμε σε πλαστικές.
20. Μετακινούμαστε με τα πόδια όπου το αυτοκίνητο δεν είναι απαραίτητο.

Είναι 20 μικρές αλλά ταυτόχρονα ΤΕΡΑΣΤΙΕΣ αποφάσεις. Κλείστε τα μάτια σας και ονειρευτείτε έναν πράσινο, ευτυχισμένο πλανήτη, όπου οι άνθρωποι τον αγαπούν και τον προσέχουν όπως του αξίζει.

Όμως, ας μην κοιτάμε το τι κάνει ο διπλανός μας, όπως και με τον COVID-19, έτσι και τώρα, σημασία έχει η ατομική ευθύνη. Η ατομική απόφαση.

Τι θα κάνουμε εμείς για τα παιδιά μας.
Τι λέτε; Ξεκινάμε από σήμερα; Στείλτε μου στο Instagram τις αποφάσεις που πήρατε και πάμε όλοι μαζί να σώσουμε ό,τι σώζεται. **Γιατί, πιστέψτε με, η δύναμη για το καλό είναι πάντα μεγαλύτερη από εκείνη για το κακό. Μπορούμε!**

Με αγάπη,
Μυρτώ

Διαβάστε κι άλλα άρθρα της στήλης «Είμαι η μάνα που…» στο **www.boommag.gr**





fox&Co.
Discover
Color Me Happy
Rainy Days
Cuddles
Back to School
Wall Stickers
E-shop
με είδη για
το μωρό,
το παιδί,
τη μαμά!
LET
Them
BE
little
www.foxandco.gr
Bed Time

«Επιχείρηση: Πράσινο Μέλλον»: Καλλιεργώντας στα παιδιά οικολογική συνείδηση

Μπορεί κάποτε να ήταν κάτι σαν αφηρημένη έννοια. Πλέον όμως, μετά από ένα δραματικό καλοκαίρι με ακραία καιρικά φαινόμενα και καταστροφικές πυρκαγιές, συνειδητοποιούμε τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής σχεδόν καθημερινά, σε όλο τον κόσμο. Όσο κλισέ κι αν ακούγεται, η ανάγκη για δράση είναι επιτακτική και μας φέρνει αντιμέτωπους με το ερώτημα τι μπορεί να κάνει κανείς σε ατομικό επίπεδο, προκειμένου να ανατρέψει την κατάσταση. Ο ***Γιάννης Ηλιόπουλος*** *και ο* ***Αντώνης Μπογδάνος*** *βρήκαν την απάντηση στη δεντροφύτευση.*

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTOS: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ — LOCATION: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ



We4all: Όλοι για έναν, τον πλανήτη Γη!



Όλα ξεκίνησαν το φθινόπωρο του 2018, λίγο μετά την ολέθρια πυρκαγιά στο Μάτι. *«Ο θυμός, η θλίψη και το αίσθημα συμπαράστασης προς τον συνάνθρωπο ήταν αυτά που μας ένωσαν σε μια κοινή αποστολή: Να βοηθήσουμε τη Γη να θεραπευτεί και να θυμίσουμε στους ανθρώπους, προτού να είναι αργά, ότι αυτός ο πλανήτης είναι το σπίτι μας»* μας λένε ο Γιάννης και ο Αντώνης. Ίδρυσαν λοιπόν τη **we4all,** έναν Μη Κερδοσκοπικό Περιβαλλοντικό Οργανισμό με αυτόν ακριβώς τον σκοπό, να «θεραπεύσουν τη γη», κι έτσι ως σήμερα έχουν καταφέρει να φυτέψουν περίπου 50.000 δέντρα, τα οποία απελευθερώνουν καθημερινά 14.528.960 g οξυγόνου. Καθόλου κακός απολογισμός...

«Επιχείρηση: Πράσινο Μέλλον»

Από πολύ νωρίς, τη **we4all** άρχισε να οργανώνει δράσεις και στα σχολεία. *«Βλέπαμε ότι τα παιδιά έρχονταν στις δράσεις μας με τις οικογένειές τους και αγαπούσαν πάρα πολύ αυτό που έκαναν εκεί. Ακολούθησαν μερικά σχολεία, που μας κάλεσαν να κάνουμε παρουσιάσεις και δεντροφυτεύσεις, στις οποίες προφανώς ανταποκριθήκαμε άμεσα. Σύντομα συνειδητοποιήσαμε πως οι δράσεις με τα παιδιά δεν θα έπρεπε να είναι μια ενέργεια που θα κάναμε σαν δευτερεύουσα δραστηριότητα, αλλά κάτι που θα αποτελεί έναν σημαντικό πυλώνα της δραστηριότητάς μας. Έτσι, την ονομάσαμε "Επιχείρηση: Πράσινο Μέλλον" και μέχρι σήμερα έχουμε εκπαιδεύσει πάνω από 4.000 παιδιά.*

A·DERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

Φυσικά μοναδική, όπως το εύθραυστο δέρμα σου

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΙ ΜΙΚΡΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
όλης της οικογένειας

100% ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Η **Dermalibour+ CICA-Κρέμα** καταπραΰνει, επανορθώνει και εξυγιαίνει το δέρμα σε μόλις 24 ώρες*. Με σύνθεση που **περιλαμβάνει Βρώμη Rhealba®** **και το σύμπλοκο Χαλκού/Ψευδαργύρου**, φροντίζει φυσικά… το δέρμα σας!



Σύνθεση ΥΨΗΛΗΣ ΑΝΟΧΗΣ

- Μίνιμαλ φόρμουλα
- Χωρίς άρωμα
- Χωρίς ορυκτά έλαια

- Διευρυμένο target-group χρήσης της CICA-Κρέμας **σε νεογέννητα, θηλάζουσες μητέρες και περιοχή βλεφάρων**

*Ευνοεί την επιδερμική επανόρθωση.
Μέτρηση 24 ώρες έπειτα από την 1η εφαρμογή κατά τη διάρκεια κλινικής μελέτης σε 66 άτομα.
2 εφαρμογές/ημέρα για 21 ημέρες.

A-Derma Greece | aderma.greece

Όραμά μας είναι να επενδύσουμε στο μέλλον, ενώ ταυτόχρονα κάνουμε ό,τι μπορούμε για να αντιμετωπίσουμε το παρόν. Και ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για ένα πιο "πράσινο" μέλλον είναι η εκπαίδευση των παιδιών από μικρά, έτσι ώστε η βιωσιμότητα να γίνει τρόπος ζωής τους, και, γιατί όχι, τρόπος ζωής και των γονιών τους».

Αναρωτιέμαι πώς μιλάμε στα παιδιά για την κλιματική αλλαγή χωρίς να τα τρομάξουμε... *«Τα παιδιά είναι τόσο αγνά και με καθαρό μυαλό, που δεν χρειάζεται να τα "τρομάξουμε" για να αντιληφθούν μια απλή αλήθεια. Είναι από τη φύση τους πρόθυμα και έτοιμα να βοηθήσουν το περιβάλλον, τα δέντρα, τα ζώα και κάθε ζωντανό οργανισμό, οπότε, ουσιαστικά, εμείς φροντίζουμε ώστε αυτή η θέληση να αναγνωριστεί και να επιβραβευτεί. Τους δείχνουμε τρόπους με τους οποίους μπορούν καθημερινά να βοηθήσουν το περιβάλλον. Τους εξηγούμε πόσο σημαντικό είναι ένα δέντρο, πώς μπορούν να το φυτέψουν και να το φροντίσουν».*

Κι αν τα παιδιά είναι από τη φύση τους ένα δεκτικό κοινό, όπως λένε ο Γιάννης κι ο Αντώνης, κι είναι εύκολο να αποκτήσουν από νωρίς οικολογική συνείδηση, τα πράγματα μάλλον δυσκολεύουν λίγο όταν η συζήτηση φτάνει στους μεγάλους. Εδώ συχνά βλέπουμε να κυριαρχεί η πεποίθηση πως είναι πολύ αργά ή πως, σε ό,τι αφορά το ζήτημα της οικολογικής καταστροφής, η ατομική συμπεριφορά δεν μπορεί να επηρεάσει σε τόσο μεγάλο βαθμό τα πράγματα, ειδικά αν συγκριθεί με τις επιπτώσεις της βαριάς βιομηχανίας στο περιβάλλον.

Οι ιδρυτές της **we4all** είναι κάθετοι. *«Ασφαλώς και δεν είναι πολύ αργά για αλλαγή»*, ωστόσο, επισημαίνουν: *«Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι έχουμε πολύ χρόνο ή ότι δεν θα πρέπει να κάνουμε κάποιες θυσίες όλοι στην καθημερινότητά μας. Όταν βλέπουμε το παράδειγμα του διπλανού μας ο οποίος ζει βιώσιμα και υπεύθυνα, αυτό είναι ο καλύτερος τρόπος, ειδικά τώρα με τα social media, να μεταδοθεί το μήνυμα και να αλλάξουμε συνήθειες. Πιστεύουμε ότι το μέλλον είναι πραγματικά στα χέρια μας. Η βαριά βιομηχανία υπάρχει για να εξυπηρετεί τις ανάγκες ή τις επιθυμίες του κόσμου. Αν ο κόσμος συνειδητοποιούσε ότι η δύναμη είναι στα χέρια του και ότι ο ίδιος μπορεί τελικά να καθορίσει αυτό που θα καταναλώσει, τότε θα βλέπαμε, όπως και βλέπουμε σε κάποιες περιπτώσεις, μια άμεση ανταπόκριση των μεγάλων brands με μια στροφή στη βιωσιμότητα. Βέβαια, της αλλαγής θα πρέπει να ηγηθούν οι κυβερνήσεις και οι μεγάλες εταιρείες, οι οποίες όμως ακούν και αφουγκράζονται τα "θέλω" του κόσμου, συνεπώς, είναι μια αλυσίδα...».*

Οι μικρές – μεγάλες αλλαγές

Αισιόδοξοι από επιλογή αλλά και ρεαλιστές, αφού βλέπουν σε καθημερινή βάση την ανταπόκριση του κόσμου στην πράξη, ο Αντώνης και ο Γιάννης επιμένουν: *«Η αλλαγή ξεκινάει και εξαρτάται από τον καθένα από εμάς. Και βλέπουμε ότι αυτό το πιστεύει κι άλλος κόσμος. Κόσμος που μας στηρίζει, που έρχεται μαζί μας να φυτέψει και που συμμετέχει στον αγώνα μας με τον έναν ή τον άλλο τρόπο».* Για να πείσει λοιπόν ακόμα και τους πιο δύσπιστους, η **we4all** παραθέτει για το τέλος 11 απλές, καθημερινές μας συνήθειες που, αν τις αλλάζαμε, θα αλλάζαμε τον κόσμο. Και δεν θα μπορούσαμε να σκεφτούμε καλύτερο επίλογο...

- *Δεν πετάμε κάτω σκουπίδια και αν δούμε κάποιο σκουπιδάκι όταν είμαστε στη φύση, το μαζεύουμε με προσοχή και το πετάμε σε έναν κάδο.*
- *Κουβαλάμε πάντα το δικό μας παγούρι με νερό αντί να χρησιμοποιούμε πλαστικά μπουκάλια.*
- *Έχουμε πάντα μαζί μας μια υφασμάτινη τσάντα αντί να χρησιμοποιούμε πλαστικές σακούλες.*
- *Κάνουμε ανακύκλωση (με σωστό τρόπο!).*
- *Όπου είναι δυνατό, προτιμάμε να μετακινούμαστε με τα πόδια ή το ποδήλατο, αντί να χρησιμοποιούμε αυτοκίνητο.*
- *Εξοικονομούμε νερό όταν πλένουμε τα δόντια μας και προσπαθούμε να μην ξοδεύουμε πολύ νερό όταν κάνουμε μπάνιο.*
- *Εξοικονομούμε ρεύμα κλείνοντας τα φώτα όταν βγαίνουμε από ένα δωμάτιο ή όταν δεν τα χρειαζόμαστε.*
- *Συμμετέχουμε σε εθελοντικές περιβαλλοντικές δράσεις, όπως καθαρισμούς πάρκων, δεντροφυτεύσεις κλπ.*
- *Μειώνουμε την υπερβολική κατανάλωση κρέατος, ψαριών και γαλακτοκομικών και αντισταθμίζουμε με περισσότερα λαχανικά, όσπρια και φρούτα. Plus: Μαγειρεύουμε σε τέτοιες ποσότητες ώστε να μη χρειαστεί να πετάξουμε φαγητό.*
- *Προσπαθούμε να δίνουμε τα ρούχα που δεν μας κάνουν πια σε άλλους ανθρώπους που μπορεί να τα χρειάζονται.*
- *Αποφεύγουμε τα προϊόντα που έχουν πλαστική συσκευασία.*

we4all

WE4ALL.COM

We4All we4all_official





«Μαμά, γιατί το δάσος είναι μαύρο;»

Τι απαντάμε στα παιδιά για τις πυρκαγιές

*Είτε ένα παιδί μένει κοντά σε πυρόπληκτη περιοχή είτε όχι, βλέποντας τηλεόραση ή ακούγοντας τους μεγάλους, θα έχει αντιληφθεί σε έναν βαθμό τι συνέβη το καλοκαίρι που πέρασε. Μπορεί ακόμα να έχει έναν φίλο ή συμμαθητή που το σπίτι του κάηκε στις πυρκαγιές. Πώς λοιπόν απαντάμε στις ερωτήσεις του, πώς του εξηγούμε τι συμβαίνει και με ποιον τρόπο το καθησυχάζουμε; Η ψυχολόγος **Αλεξία Βερνίκου** μας δίνει χρήσιμα tips.*

Σε κάθε περίπτωση, ο γενικός κανόνας είναι ο εξής: Λέμε στα παιδιά την αλήθεια ανάλογα με την ηλικία τους και ανάλογα με το τι έχει συμβεί στην περιοχή τους.

«Μαμά, γιατί έπιασε φωτιά;» Εδώ απαντάμε απλά και με ειλικρίνεια. Εξηγούμε πως, δυστυχώς, υπάρχουν φωτιές και καίγονται τα δάση. Γιατί; Εξαιτίας της υπερθέρμανσης του πλανήτη αλλά κι εξαιτίας των ανθρώπων. Δηλαδή, είτε κατά λάθος είτε επειδή ορισμένοι άνθρωποι κάνουν «κακές» πράξεις και βάζουν επίτηδες φωτιές.

«Μπορεί να πιάσει φωτιά και στη γειτονιά μας;» Εξηγούμε πως είναι δύσκολο να φτάσει η φωτιά στις πόλεις και πως μας προστατεύουν οι πυροσβέστες, τα αεροπλάνα και οι εθελοντές. Αν ποτέ χρειαστεί όμως, θα φύγουμε προτού πλησιάσει την περιοχή μας.

«Κάηκαν ζωάκια;» Δυστυχώς, πρέπει να πούμε πως μερικά ζωάκια δεν πρόλαβαν να φύγουν από το δάσος, όμως, ευτυχώς, τα περισσότερα έτρεξαν γρήγορα μακριά για να προστατευτούν.

«Μαμά, γιατί κάηκε η παιδική χαρά και το δάσος είναι μαύρο;» Δεν είναι λίγα τα παιδιά που θα επιστρέψουν σε γειτονιές με καμένες παιδικές χαρές και κατεστραμμένες εκτάσεις.

Όσο τρομακτικό και στενόχωρο είναι για εμάς, άλλο τόσο είναι και για τα παιδιά. Τι απαντάμε; Πως το δάσος θα ξαναγίνει πράσινο, αλλά χρειάζεται αρκετό χρόνο, μεγάλη προσπάθεια, υπομονή και τη βοήθειά μας. Τι μπορούμε να κάνουμε; Θα συμμετέχουμε σε δράσεις, θα φυτεύουμε κι εμείς δέντρα και θα αποκτήσουμε «καλές» συνήθειες: Δεν θα αφήνουμε άσκοπα αναμμένα τα φώτα, δεν θα ξοδεύουμε πολύ νερό χωρίς λόγο, δεν θα αφήνουμε πουθενά σκουπίδια, θα φροντίζουμε τα δάση και τη φύση όσο το δυνατόν περισσότερο.

Καλό είναι να ρωτήσουμε τα παιδιά πώς αισθάνονται. Τα ενθαρρύνουμε να μας πουν τι σκέφτονται, ανοίγουμε εμείς τη συζήτηση για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως έχει προηγηθεί ήδη μια μεγάλη περίοδος άγχους, εξαιτίας της πανδημίας του κορωνοϊού, επομένως, αυτό που συμβαίνει τώρα σε όλη την Ελλάδα (και αλλού, δυστυχώς) είναι λογικό να τα στρεσάρει ακόμα περισσότερο. Συζητάμε λοιπόν με υπομονή και ψυχραιμία.
Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά καταλαβαίνουν πως κάτι τους κρύβουμε, και τότε μπορεί να κάνουν χειρότερα σενάρια και να τρομάξουν πιο πολύ. Γι' αυτό, μην κρύβετε τη στενοχώρια σας, μιλήστε τους.

Σε περίπτωση που έχει καεί το σπίτι μιας οικογένειας, καλό είναι οι γονείς να συμβουλευτούν έναν ειδικό που θα δώσει συγκεκριμένες οδηγίες, ανάλογα με την ηλικία των παιδιών. Ωστόσο, πάντα πρέπει να θυμόμαστε πως «σπίτι είναι όπου είναι η μαμά και ο μπαμπάς!».

**Η Αλεξία Βερνίκου είναι ψυχολόγος και οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια.*

www.avparenting.com

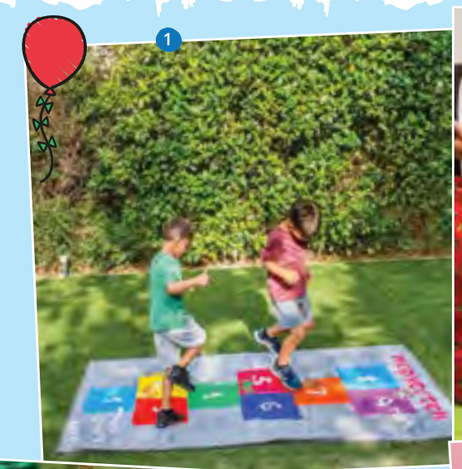
The TOY BIN

Εδώ θα βρείτε τα πιο διασκεδαστικά, εκπαιδευτικά παιχνίδια!

Έχετε παίξει ποτέ φιδάκι με μονόκερους και ουράνια τόξα; Μουσικές καρέκλες με υφασμάτινες πίτσες; Memory με ζωάκια;

Γνωρίζοντας πόσο σημαντικό είναι το παιχνίδι για την ανάπτυξη των παιδιών, το brand The TOY BIN δημιουργεί παιχνίδια που είναι εκπαιδευτικά και απίστευτα διασκεδαστικά ταυτόχρονα. Κατασκευασμένα από ποιοτικά υλικά, αντέχουν στον χρόνο και αποτελούν μια καλή αφορμή να αφήσουν τα παιδιά τις οθόνες, να καλλιεργήσουν τις δεξιότητές τους και να παίξουν ξέγνοιαστα με τους φίλους τους!

Κι επειδή μετά το παιχνίδι πρέπει οπωσδήποτε να τακτοποιήσουμε το δωμάτιό μας, με σύμμαχους τους απίθανους σάκους TOY BIN, μαζεύουμε σε χρόνο dt παιχνίδια, βιβλία και αξεσουάρ!









1. Επιδαπέδιο παιχνίδι Hopscotch – Για να δούμε, ποιος δεν θα χάσει την ισορροπία του;
2. Επιδαπέδιο παιχνίδι Memory με ζωάκια – Ενισχύουμε τη μνήμη μας παίζοντας!
3. Σάκοι αποθήκευσης TOY BIN Fast Race και TOY BIN Bang Bang – Να ένας τρόπος για να έχουμε πάντα συγυρισμένο δωμάτιο!

photos: Kelly Elvanidi (@kelly_elv)

The TOY BIN
www.iamthetoybin.com

PROVIDED By LYC

The TOY BIN
@iamthetoybin

New –School– Year's Mommy's Resolutions



PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Για τις μαμάδες η νέα χρονιά δεν ξεκινάει την πρώτη Ιανουαρίου. Ξεκινάει –είναι κοινώς αποδεκτό– με το πρώτο κουδούνι. Και φέτος είναι αυτή η χρονιά που οφείλουμε στον εαυτό μας να πάρουμε σημαντικές και πολύ ουσιώδεις αποφάσεις. Ένα new –school– year's resolutions άρθρο αφιερωμένο σε όλες μας.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Για εμένα

- Ας ξεκινήσουμε με το πιο βασικό. Η περσινή χρονιά ήταν δύσκολη, φέτος θα δώσω στον εαυτό μου τα μπράβο που του αναλογούν. Θα τον ανταμείψω με προσωπικό έπαινο, γιατί δεν πέρασε εύκολα. Έχω ανάγκη να με τονώσω.

- Θα δεσμευτώ να βρω ελεύθερο χρόνο για εμένα. Και αν δεν τον βρω, θα πρέπει να τον δημιουργήσω. Θα μπει και ο ελεύθερος χρόνος σε πρόγραμμα. Δύο φορές την εβδομάδα. Μια βόλτα, ένα χόμπι, ένας καφές, τρέξιμο. Κάτι.

- Θα ξεκινήσω κάτι καινούριο. Δεν υπάρχει τίποτα πιο ανανεωτικό από μια νέα δραστηριότητα. Χορός, σεμινάρια μαγειρικής, yoga, pilates, κολυμβητήριο. Γιατί όχι μαζί με μια φίλη μαμά;

- Θα σταματήσω να αγχώνομαι για τα μικρά και ασήμαντα. Τέλος τα καθημερινά άγχη και οι τρέλες. Ανάσες και απολαμβάνουμε τη ζωή μας.

- Θα προσπαθήσω να τρώω λίγο πιο υγιεινά. Το θέλω και ξέρω πως μπορώ να το καταφέρω.

- Θα κοιμάμαι καλύτερα. Όχι άλλο Instagram στο κρεβάτι και μπλε ακτινοβολία πριν κοιμηθώ. Με ταράζουν χωρίς λόγο.

"Every moment is a fresh beginning."
–T.S. Eliot

Για το παιδί μου

- Φέτος θα περπατήσω δίπλα του, όχι μπροστά του για να το καθοδηγώ. Θα το αφήσω να επιλέξει εκείνο τον δρόμο του. Θα είμαι κοντά του να το υποστηρίζω, όμως η παρουσία μου θα είναι διακριτική. Γεμάτη συναισθήματα υπερηφάνειας, επιβράβευσης, αγάπης.

- Θα του δώσω το δικαίωμα να έχει ελεύθερο χρόνο, για να βαρεθεί. Να παίξει. Να ξεκουραστεί. Τέρμα τα άγχη και η σουρεάλ επιθυμία εμάς των γονιών να κάνουν τα παιδιά μας χίλια πράγματα.

- Θα το αγκαλιάζω πιο συχνά, θα του λέω συνέχεια πόσο το θαυμάζω και το αγαπώ. Τίποτα δεν είναι δεδομένο αν δεν το εκφράζεις, και τα παιδιά μας, έπειτα από την περσινή χρονιά, χρειάζονται έξτρα φροντίδα και να νιώσουν ένα αίσθημα ασφάλειας.

- Θα μιλήσω μαζί του για τη διαφορετικότητα και τα ενδοσχολικά πειράγματα. Θα συζητάμε τα βράδια πριν κοιμηθούμε για όλα όσα μας εξελίσσουν σε ανθρώπους που σέβονται τους γύρω τους. Θα τα πούμε όλα ξανά και ξανά, μέχρι να μας γίνουν βίωμα.

- Θα το μυήσω στην ανακύκλωση. Θα διαβάζουμε μαζί για το περιβάλλον, θα του εξηγώ τα μικρά και τα πιο σπουδαία. Το μέλλον μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με το μέλλον του πλανήτη.

Για τον άντρα μου

- Θα του διαθέσω τον χρόνο που του είχα στερήσει. Στις οικογένειες, πάντα η σχέση μεταξύ των δύο γονιών επηρεάζεται περισσότερο. Οι υποχρεώσεις, η καθημερινότητα, τα άγχη κάνουν το ζευγάρι να χάνει τις στιγμές του. Φέτος θα τις κερδίσουμε πίσω.

- Θα προσπαθήσω να βρω λίγο χρόνο για εμάς χωρίς το παιδί μας. Είναι απίστευτο πόσο λίγες στιγμές χρειάζεται ένα ζευγάρι για να ξαναθυμηθεί το μεταξύ του vibe πριν αποκτήσει παιδί. Μερικές αγκαλιές στον καναπέ, μία έξοδος στο αγαπημένο μας εστιατόριο, μια Κυριακή που θα μείνουμε λίγο παραπάνω στο κρεβάτι είναι, για έναν περίεργο λόγο, αρκετά!

Αφιέρωμα
Back to school

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ , ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ, ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ

- *Οργάνωση σχολικής τσάντας: Η απόλυτη checklist*
- *Κεφάλαιο Σπονδυλική Στήλη: 7 απορίες που έχει κάθε γονιός*
- *Εκπαιδευτήρια Γείτονα: Πώς θα γίνει ομαλά η μετάβαση στον παιδικό σταθμό και την Α' δημοτικού;*
- *Back to school: Ο απόλυτος οδηγός αγοράς*
- *Easy Bake: 5 γρήγορες και θρεπτικές συνταγές για το lunchbox*
- *Πώς μετατρέπουμε το πρωινό ξύπνημα σε μια ευχάριστη συνήθεια;*
- *Μικροδρόμιο: Ένα σχολείο για «μικρούς δρομείς» με μεγάλα όνειρα!*
- *«Το παιδί μου έχει άγχος»: Ποια είναι τα σημάδια και ποιοι οι τρόποι αντιμετώπισης;*
- *After school checklist: Όλα όσα πρέπει να κάνει το παιδί μόλις επιστρέψει από το σχολείο*
- *6 & 1 πράγματα που θα ήθελα να πω στη δασκάλα του παιδιού μου*
- *Γράμμα από τη δασκάλα σου*
- *Kids fashion*

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Οργάνωση σχολικής τσάντας | Η ΑΠΟΛΥΤΗ CHECKLIST

Παρόλο που τις επόμενες ημέρες θα φτάσει στα χέρια σας η λίστα με όλα τα απαραίτητα σχολικά είδη, καλό είναι να έχετε προμηθευτεί εγκαίρως εκείνα που ξέρετε σίγουρα ότι θα χρειαστείτε…

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

- ☐ Μια δεύτερη αλλαξιά ρούχα
- ☐ Ένα ζευγάρι κάλτσες
- ☐ Πάνες/εσώρουχα
- ☐ Μωρομάντιλα
- ☐ Πιπίλα
- ☐ Παγούρι
- ☐ Το αγαπημένο του παιχνίδι

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

- ☐ Μια δεύτερη αλλαξιά ρούχα/εσώρουχα
- ☐ Καπέλο
- ☐ Αντηλιακό
- ☐ Κασετίνα
- ☐ Μολύβια, ξύστρα, γόμα
- ☐ Μπλοκ ζωγραφικής
- ☐ Ξυλομπογιές, μαρκαδόροι
- ☐ Παγούρι
- ☐ Τάπερ για το σνακ
- ☐ Χαρτομάντιλα, μωρομάντιλα

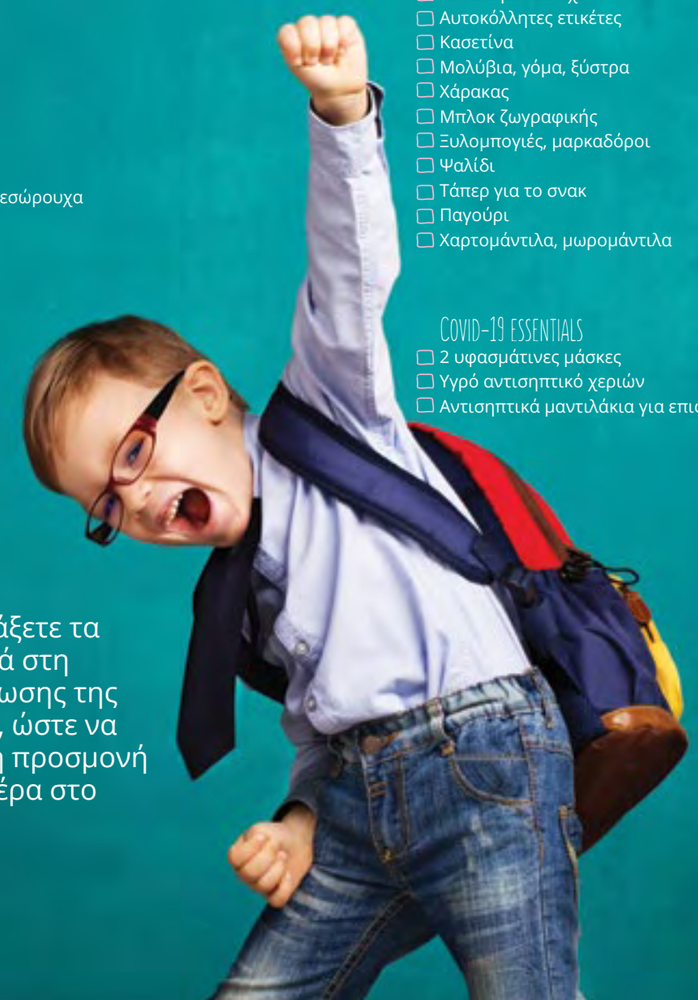
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- ☐ Τετράδια
- ☐ Διαφάνειες Α4
- ☐ Ντοσιέ με λάστιχο
- ☐ Αυτοκόλλητες ετικέτες
- ☐ Κασετίνα
- ☐ Μολύβια, γόμα, ξύστρα
- ☐ Χάρακας
- ☐ Μπλοκ ζωγραφικής
- ☐ Ξυλομπογιές, μαρκαδόροι
- ☐ Ψαλίδι
- ☐ Τάπερ για το σνακ
- ☐ Παγούρι
- ☐ Χαρτομάντιλα, μωρομάντιλα

COVID-19 ESSENTIALS

- ☐ 2 υφασμάτινες μάσκες
- ☐ Υγρό αντισηπτικό χεριών
- ☐ Αντισηπτικά μαντιλάκια για επιφάνειες

> Καλό είναι να εντάξετε τα μεγαλύτερα παιδιά στη διαδικασία οργάνωσης της σχολικής τσάντας, ώστε να έχουν μεγαλύτερη προσμονή για την πρώτη ημέρα στο σχολείο!



Natalia Zhekova/Shutterstock

Κεφάλαιο: Σπονδυλική Στήλη

7 ΑΠΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΚΑΘΕ ΓΟΝΕΑΣ



Πόσο πρέπει να ζυγίζει η τσάντα του παιδιού μου, πώς θα καταλάβω ότι το παιδί μου ίσως έχει σκολίωση και ποια είναι η σωστή στάση που πρέπει να έχει κάθε μαθητής όταν κάθεται στο θρανίο ή το γραφείο του;
Ο κ. Κωνσταντίνος Σταραντζής, Χειρουργός Σπονδυλικής Στήλης και Σκολίωσης, μας δίνει όλες τις απαντήσεις.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Κύριε Σταραντζή, μπορεί πράγματι μια βαριά τσάντα να δημιουργήσει σκελετικό θέμα στο παιδί μου;
Δεν έχει αποδειχθεί σε καμία επιστημονική μελέτη κάτι τέτοιο. Η σχολική τσάντα δεν μπορεί να ενοχοποιηθεί για τη δημιουργία ή την επιδείνωση της σκολίωσης. Άλλωστε, στη συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων, η αιτιολογία της δεν είναι γνωστή (ιδιοπαθής). Σκεφτείτε ότι αν ίσχυε κάτι τέτοιο, τα περισσότερα παιδιά θα είχαν σκολίωση!
Ωστόσο, οι βαριές σχολικές τσάντες, που υπερβαίνουν το 10% του σωματικού βάρους, μπορεί σε κάποια παιδιά να προκαλέσουν πόνο στη μέση και την πλάτη – ιδιαίτερα όταν δεν φοριούνται σωστά.

Πώς πρέπει να είναι η τσάντα του παιδιού μου;
Θα πρέπει να προσέξουμε 3 βασικά χαρακτηριστικά:
1. Να έχει το κατάλληλο μέγεθος για το παιδί.
2. Να έχει όσο το δυνατόν μεγαλύτερες επιφάνειες στήριξης/ανάρτησης, οι οποίες να διαθέτουν πολύ καλή επένδυση.
3. Να είναι όσο το δυνατόν πιο ελαφριά (άδεια).

Υπάρχει όριο στα κιλά που πρέπει να σηκώνει κάθε παιδί ανάλογα με το βάρος του;
Έχει βρεθεί ότι αν το βάρος της τσάντας ξεπερνά το 10% του βάρους του παιδιού, αυξάνεται η πιθανότητα το παιδί να παραπονιέται για πόνο στη μέση ή την πλάτη του. Η πιθανότητα αυτή μεγαλώνει όσο αυξάνεται το βάρος της τσάντας.

Αποτελεί λύση η τσάντα με τα ροδάκια;
Θεωρητικά και υπό ιδανικές συνθήκες, ναι. Ωστόσο, η εμπειρία μου από τις πραγματικές συνθήκες που περιγράφουν οι γονείς δείχνει ότι τα παιδιά αποφεύγουν να χρησιμοποιούν τα ροδάκια με τον σωστό τρόπο. Επιπλέον, εκφράζονται ανησυχίες για το πώς τα παιδιά μεταφέρουν αυτές τις τσάντες όταν ανεβοκατεβαίνουν σκάλες.

Τι ακριβώς είναι η σκολίωση και ποιες ενδείξεις θα πρέπει να μας οδηγήσουν στον γιατρό;
Σκολίωση έχουμε όταν η σπονδυλική στήλη παρουσιάζει μια κύρτωση προς το πλάι, παρατηρώντας τον κορμό από μπροστά ή από πίσω. Σχεδόν πάντα συνυπάρχει στροφή κάποιων σπονδύλων.

Η σοβαρότητα της παραμόρφωσης μπορεί να ποικίλλει μεταξύ των παιδιών και μπορεί να αλλάξει στην πορεία του χρόνου, κυρίως κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής τους.
Οι κύριες ενδείξεις που θα πρέπει να μας οδηγήσουν στον γιατρό είναι:
1. Ασυμμετρία στους ώμους και τη μέση
2. Κλίση στη λεκάνη
3. Ύβος στην πλάτη (καμπούρα) – ειδικά όταν το παιδί σκύβει

Ποια είναι η σωστή στάση του μαθητή όταν κάθεται στο γραφείο του;
Η σωστή θέση μελέτης είναι με τα κάτω άκρα να σχηματίζουν ορθή γωνία και στα ισχία και στα γόνατα, ενώ τα πόδια θα πρέπει να πατούν πλήρως στο πάτωμα ή σε υποπόδιο. Η πλάτη πρέπει να στηρίζεται καλά στην καρέκλα με μία ελαφριά κλίση προς τα πίσω. Τα χέρια και οι καρποί θα πρέπει μόλις να ακουμπούν το γραφείο όταν οι ώμοι κρέμονται και οι αγκώνες λυγίζουν σε ορθή γωνία.

Πώς πρέπει να είναι η καρέκλα που κάθεται ένα 6χρονο παιδί για να διαβάσει για πρώτη χρονιά στη ζωή του;
Για να βοηθήσουμε το παιδί μας –μέσω της καρέκλας– να κάθεται στο γραφείο του έχοντας σωστή στάση, θα πρέπει η καρέκλα να έχει τα εξής βασικά χαρακτηριστικά:
1. Η πλάτη της θα πρέπει να ακολουθεί και να φιλοξενεί τα φυσιολογικά κυρτώματα της σπονδυλικής μας στήλης (λόρδωση μέσης-κύφωση πλάτης).
2. Θα πρέπει να ρυθμίζεται σε ύψος (ιδιαίτερα αν δεν ρυθμίζεται το ύψος του γραφείου).
3. Οι επιφάνειες επαφής με το σώμα του παιδιού να είναι από κατάλληλο υλικό μέσης σκληρότητας.

Ο κ. Κωνσταντίνος Σταραντζής είναι Διευθυντής Τμήματος Σπονδυλικής Στήλης-Πρότυπου Κέντρου Σκολίωσης στο Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών.

REVAL: Back to school with safety!

Πριν επιβιβαστούμε στο σχολικό, βεβαιωνόμαστε ότι δεν λείπουν από τη σχολική μας τσάντα οι δύο καλοί μας φίλοι:
1. Τα αντιβακτηριδιακά μαντηλάκια χεριών **Reval School Bus**, που:
√ εξουδετερώνουν στη στιγμή τα βακτήρια και τους ιούς H1N1 και H3N2
√ ενυδατώνουν τα χεράκια χάρη στη σύνθεσή τους με βιταμίνη Ε, πανθενόλη, βούτυρο καριτέ και εκχυλίσματα δερμοκοσμητικών βοτάνων.

2. Το αντισηπτικό gel χεριών **Reval Plus Antiseptic Hand Gel**, που σκοτώνει ιούς* & το 99,9% των βακτηρίων σε 60" και καθαρίζει αποτελεσματικά τα χεράκια όταν η χρήση νερού και σαπουνιού δεν είναι δυνατή. Κάθε πρωί το δίλημμα θα είναι: *«Μαμά, να πάρω μαζί μου αυτό με το άρωμα lollipop ή εκείνο με το άρωμα banana;»*.

**Κορωνοϊοί, αδενοϊοί, ιοί της γρίπης H1N1 & H3N2, ρινοϊοί. Η αποτελεσματικότητα του προϊόντος έναντι του SARS-CoV-2 δεν έχει τεκμηριωθεί.*



InterMed Pharmaceutical Laboratories

WWW.INTERMED.COM.GR
intermed.com.gr
intermed_sa

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ

Μετάβαση στον παιδικό σταθμό και την Α' δημοτικού: Ένα μεγάλο μάθημα ζωής για παιδιά & γονείς

Πρόκειται ίσως για τα σημαντικότερα ξεκινήματα στη ζωή ενός παιδιού, καθώς σηματοδοτούν το πέρασμα σε μια καινούρια φάση, όχι μόνο για το ίδιο, αλλά και για όλη την οικογένεια. Είναι σαν να ξεκινά ο χρόνος από την αρχή. Πώς όμως η προσαρμογή θα γίνει ομαλά τόσο για το παιδί όσο και για τους γονείς; Η Δήμητρα Δάμτσα, Ψυχολόγος Παιδιών & Εφήβων, BSc, MSc και επικεφαλής του Τμήματος Συμβουλευτικής στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα, μας δίνει πολύτιμες συμβουλές.



Η προσαρμογή των παιδιών

Οι αντιδράσεις των παιδιών σε τέτοιου είδους μεταβάσεις διαφοροποιούνται. Μερικά εκφράζουν έντονα αρνητικά συναισθήματα (άρνηση, θυμό, θλίψη κλπ.), άλλα αντιδρούν θετικά (αποδοχή, χαρά, ενθουσιασμό κ.ά.), ενώ, τέλος, ένα μικρό ποσοστό αντιδρά με σιωπή και επιφυλακτικότητα. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως η καθημερινότητα του κάθε παιδιού αλλάζει σημαντικά. Πρέπει να προσαρμοστεί σε νέες συνθήκες και εγκαταστάσεις, να συνηθίσει «αχαρτογράφητες» ρουτίνες και ωράρια, να γνωρίσει άλλους ανθρώπους, να ανταποκριθεί σε νέες μαθησιακές και κοινωνικές απαιτήσεις. Πρόκειται όμως για ένα απαραίτητο στάδιο ανάπτυξης, ένα μεγάλο βήμα αυτονόμησης, που το παιδί θα κληθεί να βιώσει κάτι αντίστοιχο αρκετές φορές στη ζωή του. Θα πρέπει, προχωρώντας, να μπορεί να κάνει συναισθηματικά λειτουργικούς αποχωρισμούς και επιτυχημένες προσαρμογές σε νέες καταστάσεις, έτσι ώστε να πατάει καλά στα πόδια του. Ιδιαίτερα σημαντική για την επίτευξη της καλύτερης δυνατής προσαρμογής είναι η προετοιμασία του για την αλλαγή που θα επέλθει. Η αλλαγή αυτή πρέπει να εκφραστεί με θετικό τρόπο και να συνδεθεί με όλα τα όμορφα πράγματα που θα κερδίσει μέσα από αυτή την εμπειρία, όπως το ότι θα αποκτήσει καινούριους φίλους, θα μάθει νέα παιχνίδια κ.ά. Για την εξοικείωση του παιδιού, είναι επίσης πολύ χρήσιμο να έχει προηγηθεί επίσκεψή του στον χώρο του παιδικού σταθμού ή του δημοτικού σχολείου.



Tips για την ομαλή μετάβαση στον παιδικό σταθμό:

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις των γονιών είναι καθοριστικές. Οι γονείς οφείλουν να εμπιστεύονται το σχολείο, να παραμένουν συναισθηματικά σταθεροί και να μη διαπραγματεύονται τη μετάβαση του παιδιού τους στον παιδικό σταθμό. Σε κάποιες περιπτώσεις –και παρά την καλή προετοιμασία από εκείνους– το παιδί παρουσιάζει συμπτώματα σχολικής άρνησης. Γενικά, καλό είναι να:

• Αποφεύγουμε τις έντονες διαπραγματεύσεις, απειλές ή τιμωρίες. Τα παιδιά διαισθάνονται τη συναισθηματική φόρτιση των γονιών και είναι πιθανό να παρατείνουν την άρνησή τους για το σχολείο. Η προσαρμογή απαιτεί χρόνο και υπομονή. Κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό.

• Τηρείται κοινή στάση μεταξύ των γονιών ή/και όσων εμπλέκονται στην καθημερινότητα του παιδιού (γιαγιά, παππούς).

• Αποφεύγουμε να δωροδοκήσουμε το παιδί για να προσέλθει στο σχολείο. Τα δώρα και οι υποσχέσεις οδηγούν σε απληστία, ενώ παράλληλα διδάσκουν στο παιδί μια διαστρεβλωμένη συνθήκη σχετικά με τις υποχρεώσεις και τις ευθύνες που θα έπρεπε να έχει.

• Μη μένει στο σπίτι το παιδί που αρνείται να πάει σχολείο. Εάν επιτρέψουμε να γίνει αυτό, καθυστερούμε την προσαρμογή του και διαταράσσουμε τη σταθερότητα που επιδιώκουμε στο ημερήσιο πρόγραμμά του.

• Μην παρατείνεται ο αποχαιρετισμός όταν αφήνουμε το παιδί στο σχολείο. Αποχαιρετάμε το παιδί γλυκά, τρυφερά και με σιγουριά, χωρίς διαπραγμάτευση. Τα παιδιά ελπίζουν ότι με το κλάμα θα καταφέρουν να απομακρυνθούν από το σχολείο μαζί με τους γονείς.

• Ενισχύουμε συναισθηματικά το παιδί και να το ενθαρρύνουμε (είμαστε σίγουροι πως θα τα καταφέρεις, μπράβο σου που έμεινες όλη τη μέρα στο σχολείο, είμαστε πολύ περήφανοι για σένα).

• Αποφεύγουμε να μεταδώσουμε στο παιδί τη δική μας αγωνία για την έκβαση της ημέρας στο σχολείο, κάνοντας πολλές ερωτήσεις. Καλύτερα να επικοινωνούμε με το προσωπικό του σχολείου για να μας ενημερώσει.

• Κρατάμε σταθερό το καθημερινό πρόγραμμα, για να μπορέσει το παιδί να συνηθίσει πιο εύκολα τη νέα κατάσταση (σταθερή ώρα ύπνου, μπάνιου, φαγητού, παιχνιδιού).

Tips για την ομαλή μετάβαση στην Α' δημοτικού:

• Ο υψηλός δείκτης αυτονόμησης του παιδιού αποτελεί ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα της καλής προσαρμογής του στη νέα πραγματικότητα. Σε αυτή την ηλικία αναμένουμε ότι το παιδί θα αυτοεξυπηρετείται (τουαλέτα, ντύσιμο, φαγητό), θα κοιμάται μόνο του, χωρίς την παρουσία ενήλικα και σε συγκεκριμένη ώρα. Τα σαφή όρια παρέχουν ασφάλεια και σταθερότητα στην καθημερινότητα και τη νέα ρουτίνα του.

• Η συμπεριφορά των γονιών είναι καθοριστική και για την προσαρμογή του παιδιού στο δημοτικό. Είναι σημαντικό οι γονείς να εμπιστεύονται το σχολείο, να παραμένουν ψύχραιμοι και σταθεροί στις όποιες αντιδράσεις του παιδιού.

• Σκοπός μας είναι να βοηθήσουμε το παιδί να μάθει να διαχειρίζεται με αποτελεσματικότητα την καθημερινή ρουτίνα, να ανταποκρίνεται στις υποχρεώσεις του και να αντιμετωπίζει την πιθανή αποτυχία. Επίσης, είναι αναγκαίο από την πλευρά των γονιών να μη γίνεται σύγκριση του παιδιού με τα αδέρφια ή τους συμμαθητές του. Κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό ανάπτυξης, επεξεργασίας και απόκρισης σε νέα δεδομένα. Ο γονιός οφείλει να επαινεί το παιδί με σαφήνεια, εστιάζοντας κυρίως στην προσπάθεια.

• Σε ό,τι αφορά τη μάθηση, για κάθε παιδί στην τάξη επιτυγχάνεται διαφορετικά. Η μάθηση εξαρτάται από βιολογικούς παράγοντες (ωρίμανση, ανάπτυξη, λόγο, συγκέντρωση, μνήμη) αλλά και από συναισθηματικούς (αυτονόμηση, συναισθηματική ωριμότητα κλπ.). Αποτελεί μια σύνθετη, πολυπαραγοντική διαδικασία, εγγενώς ορισμένη και μοναδική για το κάθε παιδί.

Ο ρόλος του σχολείου

Για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των όποιων δυσκολιών κατά τη μετάβαση, πρωταρχικός στόχος κάθε σχολείου είναι η δημιουργία ενός φιλικού, διδακτικού, οικογενειακού και άνετου σχολικού περιβάλλοντος για τους νέους μαθητές. Μέσα από την εξοικείωση με το νέο περιβάλλον επιτυγχάνουμε υψηλό δείκτη αυτονόμησης και υψηλή αυτοπεποίθηση. Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα, δημιουργώντας τις σωστές προϋποθέσεις, επιδιώκουμε τα παιδιά να είναι ήρεμα, χαρούμενα, να μη φοβούνται τις αλλαγές, να αγαπούν το σχολείο και να ανταποκρίνονται πρόθυμα στις νέες εμπειρίες.

BOOM note: Μαμά και μπαμπά, μπορεί να σας είναι δύσκολο να αποχωριστείτε το παιδί σας, όμως προτεραιότητα έχει να μάθετε να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας μπροστά του, γιατί αν του δείχνετε ότι πιέζεστε συναισθηματικά, το μπερδεύετε και το αγχώνετε περισσότερο. Μην ξεχνάτε πως όλα τα παιδιά καταφέρνουν να προσαρμοστούν επιτυχώς στη νέα αυτή πραγματικότητα, με τον δικό τους τρόπο και ρυθμό. Όσο απαραίτητο είναι για το παιδί να λάβει την οικογενειακή προστασία και φροντίδα σε μεγαλύτερο βαθμό στα πρώτα στάδια του μεγαλώματός του, άλλο τόσο απαραίτητο είναι να οδηγηθεί με εμπιστοσύνη και σιγουριά στις επόμενες φάσεις αυτονόμησης και ανεξαρτητοποίησης! Καλή αρχή σε αυτό το νέο, μεγάλο και φαντασμαγορικό ταξίδι γνώσεων, σχέσεων και εμπειριών!

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ

Διεύθυνση: Βάρη Αττικής
Τηλέφωνο: 210 9656200
E-mail: mail@geitonas-school.gr

WWW.GEITONAS.EDU.GR
Εκπαιδευτήρια Γείτονα

BACK TO SCHOOL
The Ultimate Shopping Guide

Τι θα λέγατε για λίγο shopping πριν από τη νέα σχολική χρονιά;

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ: Μαρία Ιωαννάτου



1 Σακίδιο πλάτης, Karl Lagerfeld | Lapin House | www.lapinkids.com



2 Παγούρι/θερμός νερού Safari sandy mix (500ml), Liewood | Up Up and Away | www.upupandaway.gr



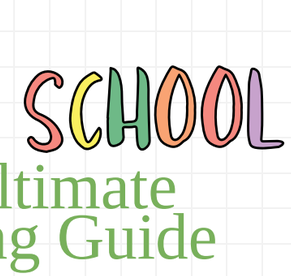


3 Σχολική τσάντα Butterfly Copper Glitter, Caramel & Cie | Lapin House | www.lapinkids.com

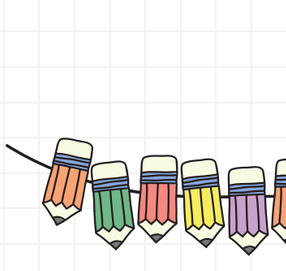
4 Ομπρέλα με πιγκουίνους, Fresk | Dodo & Berries | www.dodoandberries.com



5 «Αν ερχόσουν στη Γη» της Sophie Blackall | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr



6 Σάκος αποθήκευσης παιχνιδιών Happy Forest limited | The TOY BIN | www.iamthetoybin.com



7 Θερμός από ανοξείδωτο ατσάλι με διπλό πώμα σε διάφορα σχέδια και χρώματα, Fresk | Fox & Co | www.foxandco.gr



8 Σχολική τσάντα/σακίδιο Drops pink Small, Fresk | Fox & Co | www.foxandco.gr



9 CYBEX PRIAM από τη νέα, fashion συλλογή Simply Flowers, διακοσμημένο με περίτεχνα σχέδια λουλουδιών. Κατάλληλο για παιδιά από τη γέννηση έως και τα 22 κιλά.



10 Lunch Bento Box με κουταλοπίρουνα & πέντε χωριστά διαμερίσματα | Munchkin



11 Σακίδιο Jetpack, Suck UK | C' est Bon Kids Concept Store | www.cestbon.gr



12 Formula Pro Advanced: Αυτόματη μηχανή στιγμιαίας παρασκευής γάλακτος σε μπιμπερό. Έτοιμο γάλα στο πι και φι χωρίς κλάματα και γκρίνιες | Baby Brezza | www.babybrezza.com



13 Παγούρι με καλαμάκι, Paul Frank | Alouette | www.alouette.gr



14 «Πες όχι στο πείραγμα» της Gill Hasson | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr



15 Σετ γόμες Solar System, Legami | C' est Bon Kids Concept Store | www.cestbon.gr



16 «Γέτι – Η δύναμη του ακόμη» της Μαρίνας Γιώτη | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr



17 Nina ανοξείδωτο τάπερ φαγητού με 3 χωρίσματα Mr bear rose, Liewood | Up Up and Away | www.upupandaway.gr



18 Επιδαπέδιο φιδάκι με μονόκερους Unicorns and Rainbows | The TOY BIN | www.iamthetoybin.com



19 Ξύλινο παιχνίδι Pizza Party με 12 διαφορετικά υλικά, Tender Leaf | Dodo & Berries | www.dodoandberries.com



20 Μπουκάλι E.B Dogs (260 ml), Special Edition | Chilly's



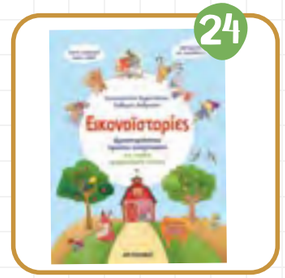
21 Σακίδιο πλάτης τρόλεϊ, Santoro | Alouette | www.alouette.gr



22 Το απόλυτο «must» πατίνι Highwaykick 1 έχει λάβει το χρυσό βραβείο κι έχει αναδειχτεί ως «Το καλύτερο πατίνι» στα Toys Awards 2021 (χρώμα Blueberry), Scoot and Ride | www.scootandride.gr



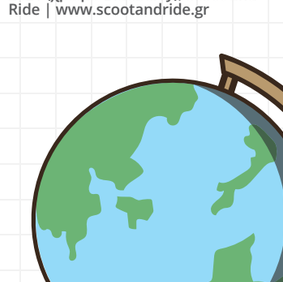
23 Σακίδιο Mr. Penguin, Trixie | Dodo & Berries | www.dodoandberries.com



24 «Εικονοϊστορίες», δραστηριότητες πρώτης ανάγνωσης για παιδιά προσχολικής ηλικίας | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr



25 Νέο CYBEX MELIO STREET, για παιδιά μέχρι 15 κιλά (0-3 ετών): Με κομψό και ανατρεπτικό σχέδιο, εμπνευσμένο από τη Street Art των μεγάλων πόλεων ανά τον κόσμο | www.cybex-online.com



Easy Bake: 5 γρήγορες και θρεπτικές συνταγές για το lunchbox

Δευτέρα τσουρεκάκι γεμιστό για σνακ ή πρωινό.
Pancakes την Τρίτη – θα μας σπάσουν τη μύτη!
Τετάρτη muffins με μπανάνες και βρώμη – δεν πέρασε η εβδομάδα ακόμη;
Πατατοπιτάκι ή τυροψωμάκι για Πέμπτη και Παρασκευή;
Κοίτα κάτι διλήμματα που έχει η ζωή…
Έτσι νόστιμα και υγιεινά ξεκινούν οι μέρες κι οι εβδομάδες,
*με **Easy Bake** συνταγές για βιαστικές μαμάδες!*

ΑΤΟΜΙΚΑ ΤΣΟΥΡΕΚΑΚΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: 2,5 ΩΡΕΣ

ΜΕΡΙΔΕΣ: 4



Θα χρειαστείτε:
Για τη ζύμη: 1 συσκευασία μείγμα για Πολίτικο Τσουρέκι Easy Bake | 1 φακελάκι ξηρή μαγιά (περιέχεται στη συσκευασία) | 140 γρ. νερό
Για την κρέμα: 2 αυγά, σε θερμοκρασία δωματίου | 160 γρ. γάλα | 40 γρ. ζάχαρη | 15 γρ. κορν φλάουρ | 18 γρ. βούτυρο | 1 κ. γ. εκχύλισμα βανίλιας
Για το γαρνίρισμα: 1 μήλο και 1 αχλάδι, κομμένα σε ροδέλες, αμύγδαλο φιλέ, 1 κρόκο αυγού, χτυπημένο με λίγο νερό (για την επάλειψη)

How-to

Κρέμα: Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το γάλα με τη μισή ζάχαρη και τη βανίλια ώστε να πάρουν μια βράση. Αφαιρούμε από τη φωτιά και καλύπτουμε καλά με μια μεμβράνη. Αφού περάσουν 20 λεπτά, επαναφέρουμε στη φωτιά ώστε να πάρει άλλη μια βράση. Σε ένα μπολ χτυπάμε καλά την υπόλοιπη ζάχαρη, τα αυγά και το κορν φλάουρ. Ρίχνουμε σιγά σιγά το γάλα μέσα στο μείγμα του αυγού και ανακατεύουμε συνεχώς. Το σουρώνουμε και αφού ρίξουμε το μείγμα ξανά στην κατσαρόλα, μαγειρεύουμε σε χαμηλή προς μέτρια θερμοκρασία, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι το μείγμα μας να αρχίσει να πήζει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο. Βάζουμε την κρέμα σε ένα σκεύος και τοποθετούμε μια μεμβράνη.

Για τη ζύμη: Ετοιμάζουμε τη ζύμη μας σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Μετά και το δεύτερο φούσκωμα (6° βήμα στη συνταγή που αναγράφεται στη συσκευασία), χωρίζουμε τη ζύμη σε 10 κομμάτια και τα πλάθουμε απαλά σε σχήμα μπάλας. Τα τοποθετούμε με απόσταση μεταξύ τους –καθώς θα φουσκώσουν ξανά– σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα. Με τα δάχτυλά μας δημιουργούμε μια εσοχή στη μέση κάθε μπάλας και βάζουμε πάλι το ταψί στον προθερμασμένο φούρνο μέχρι τα κομμάτια να διπλασιαστούν σε όγκο. Βγάζουμε τα τσουρέκια από τον φούρνο, επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία της εσοχής και στη μέση βάζουμε 1 κουταλιά της σούπας από την κρέμα μας. Τοποθετούμε από μία ροδέλα φρούτου, αλείφουμε με τον χτυπημένο κρόκο αυγού και πασπαλίζουμε με το φιλέ αμυγδάλου. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στον αέρα, στους 150°C για 20-25 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν 5 λεπτά και σερβίρουμε!

Tips

• Το νερό που θα χρησιμοποιήσουμε τους καλοκαιρινούς μήνες θα πρέπει να είναι δροσερό, ενώ τους χειμερινούς χλιαρό.
• Ο λόγος που τοποθετούμε αμέσως μεμβράνη στην κρέμα είναι για να μην πιάσει πέτσα. Έτσι θα έχει τέλεια υφή και όψη.

MINI PANCAKES ΜΕ ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ & ΦΡΟΥΤΑ



ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: 30 ΛΕΠΤΑ

ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

Θα χρειαστείτε:
Για τη ζύμη: 1 συσκευασία μείγμα για Pancakes Easy Bake | 275 γρ. νερό | 80 γρ. σταγόνες σοκολάτας | βούτυρο (για το τηγάνι)
Για το γαρνίρισμα: μύρτιλα, σμέουρα, πορτοκάλι, σιρόπι σφενδάμου ή μέλι

How-to

Ετοιμάζουμε τα pancakes σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και αφήνουμε τον χυλό να ξεκουραστεί για 15 λεπτά. Προσθέτουμε τις σταγόνες σοκολάτας και ανακατεύουμε με μια σπάτουλα. Μεταφέρουμε το υγρό μείγμα σε ένα πλαστικό δοχείο-μπουκάλι με φαρδύ στόμιο (ώστε να χωρούν να περάσουν οι σταγόνες σοκολάτας), διαφορετικά χρησιμοποιούμε ένα μικρό κουτάλι. Βάζουμε λίγο βούτυρο στο τηγάνι, σε μέτρια φωτιά και όταν ζεσταθεί αρκετά, ρίχνουμε μια πολύ μικρή ποσότητα (μέγεθος νομίσματος) από το μείγμα μας. Τηγανίζουμε όσα pancakes χωρούν στο τηγάνι μας, μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα. Με μια μικρή σπάτουλα τα αναποδογυρίζουμε ώστε να ψηθούν και από την άλλη πλευρά. Μεταφέρουμε σε πιάτο όπου έχουμε τοποθετήσει απορροφητικό χαρτί και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσει όλος ο χυλός. Γαρνίρουμε με τα φρούτα και σιρόπι σφενδάμου ή μέλι.

Tip

Μία φορά είναι αρκετή να αναποδογυρίσουμε τα pancakes. Τα γυρνάμε όταν εμφανιστούν μικρές τρυπούλες στην επιφάνειά τους και φουσκώσουν.

MUFFINS ΜΕ ΝΙΦΑΔΕΣ ΒΡΩΜΗΣ ΚΑΙ ΜΠΑΝΑΝΑ

ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: 30 ΛΕΠΤΑ

ΜΕΡΙΔΕΣ: 18



Θα χρειαστείτε: 1 συσκευασία μείγμα για Muffins Easy Bake | 200 γρ. νερό | 150 γρ. σπορέλαιο | 1 αυγό (σε θερμοκρασία δωματίου) | 3 ώριμες μπανάνες, λιωμένες με πιρούνι | 1 κ. γ. κανέλα | 25 γρ. νιφάδες βρώμης + επιπλέον για το πασπάλισμα | 1 κ. σ. κρυσταλλική ζάχαρη (για το πασπάλισμα) – προαιρετικά

How-to

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε με μια σπάτουλα το μείγμα για muffins, το νερό, το σπορέλαιο και το αυγό μέχρι να ομοιογενοποιηθούν. Προσθέτουμε τις νιφάδες βρώμης, την κανέλα, το αλάτι, τις μπανάνες και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε φορμάκια ή αντικολλητικά χαρτάκια στις θήκες για muffins και γεμίζουμε μέχρι τα 2/3. Πασπαλίζουμε με λίγες νιφάδες βρώμης και κρυσταλλική ζάχαρη. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 190°C, στον αέρα για περίπου 20 λεπτά.

Tip

Αν δεν θέλουμε να προσθέσουμε αντικολλητικά χαρτάκια στις θήκες, τότε θα πρέπει να τις βουτυρώσουμε.



ΤΥΡΟΨΩΜΑΚΙΑ ΜΕ ΕΛΙΕΣ

ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: 1 ΩΡΑ

ΜΕΡΙΔΕΣ: 10-12

Θα χρειαστείτε:
Για τη ζύμη: 1 συσκευασία μείγμα για Τυροψωμάκια Easy Bake | 175 γρ. νερό | 115 γρ. ελαιόλαδο | 200 γρ. τυρί φέτα | 100 γρ. ελιές, σε ροδέλες | φρέσκια ρίγανη ή θυμάρι

How-to

Ετοιμάζουμε τα τυροψωμάκια σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Προσθέτουμε στη ζύμη τη φέτα σε μεγάλα κομμάτια, τις ελιές, τη ρίγανη και αφού ζυμώσουμε λίγο ακόμα, χωρίζουμε τη ζύμη μας σε ζυμαράκια, περίπου 90 γρ. το καθένα, τοποθετώντας τα σε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί. Αφήνουμε να ξεκουραστούν για 20 λεπτά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στις αντιστάσεις, στους 190°C για περίπου 25 λεπτά.

Tip — *Μπορούμε, αντί για ταψί, να χρησιμοποιήσουμε φόρμα για muffins. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να περάσουμε κάθε θήκη με ελαιόλαδο.*



ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑΚΙΑ

ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: 2 ΩΡΕΣ

ΜΕΡΙΔΕΣ: 20

Θα χρειαστείτε:
Για τη ζύμη: 1 συσκευασία μείγμα για Προζυμένιο Ψωμί Easy Bake | 1 φακελάκι ξηρή μαγιά (περιλαμβάνεται στη συσκευασία) | 310 γρ. νερό
Για τη γέμιση: 500 γρ. πατάτες (κομμένες σε κύβους) | 1 μέτριο, ξερό κρεμμύδι | 1 πιπεριά Φλωρίνης | 6 κλωναράκια φρέσκο μαϊντανό (ψιλοκομμένο) | 6 κλωναράκια φρέσκο άνηθο ή δυόσμο (ψιλοκομμένο) | 100 γρ. φέτα (τριμμένη) | 100 γρ. γραβιέρα (τριμμένη) | ρίγανη ή θυμάρι | αλάτι & πιπέρι | γλυκιά πάπρικα | 100 γρ. ελαιόλαδο | σουσάμι (προαιρετικά)

How-to

Για τη γέμιση: Βράζουμε τις πατάτες σε καλά αλατισμένο νερό, για περίπου 15 λεπτά, τις στραγγίζουμε και όταν κρυώσουν ελαφρά, τις λιώνουμε με ένα πιρούνι ή με το ειδικό εργαλείο για πουρέ. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και την πιπεριά. Μόλις μαλακώσουν, προσθέτουμε τις πατάτες, τα μπαχαρικά, τα μυρωδικά, τα τυριά και ανακατεύουμε. Ελέγχουμε αν χρειάζεται επιπλέον αλάτι και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε στην άκρη για να κρυώσει.

Για τη ζύμη: Ετοιμάζουμε τη ζύμη μας σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.

Για τη σύνθεση: Σε αλευρωμένο πάγκο αδειάζουμε τη ζύμη και αφού τη ζυμώσουμε ελαφρά, τη χωρίζουμε σε 20 κομμάτια-μικρές μπαλίτσες (περίπου 40 γρ. την κάθε μία). Με τον πλάστη ανοίγουμε κάθε μπαλίτσα κυκλικά, αλείφουμε με ελαιόλαδο και βάζουμε μια γεμάτη κουταλιά της σούπας από τη ζύμη μας. Κλείνουμε τη ζύμη με τα δάχτυλά μας δημιουργώντας ξανά μια μπάλα. Τοποθετούμε τα πατατοπιτάκια σε ταψί όπου έχουμε στρώσει αντικολλητικό χαρτί, αφήνοντας μεταξύ τους απόσταση καθώς θα φουσκώσουν. Αλείφουμε ελαφρά με ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με το σουσάμι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 25 λεπτά.

Tips
- *Το νερό που θα χρησιμοποιήσουμε τους καλοκαιρινούς μήνες θα πρέπει να είναι δροσερό, ενώ τους χειμερινούς χλιαρό.*
- *Στη γέμιση μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη φέτα και τη γραβιέρα με άλλα τυριά της προτίμησής μας, δίνοντας όμως προσοχή στην ποσότητα αλατιού που θα προσθέσουμε.*

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
easy Bake
Και στο σχολείο ΤΟ'ΧΕΙΣ.
ΧΩΡΙΣ ΦΟΙΝΙΚΕΛΑΙΟ
Υποσυστατικά που χρησιμοποιεί κατά τη παρασκευή των προϊόντων
WWW.EASYBAKE.COM.GR
alevri.com.gr
easybake_myloiagiougeorgiou



Πρωινό ξύπνημα: *Πώς το μετατρέπουμε σε μια ευχάριστη συνήθεια!*

Εκείνα θέλουν να κοιμηθούν λίγο παραπάνω ή να κάνουν νάζια κι αγκαλιές, εσείς από την άλλη βιάζεστε να ετοιμαστείτε για να προλάβετε το πρώτο κουδούνι αλλά και να είστε συνεπείς στη δουλειά σας. Και, κάπως έτσι, ένα ακόμα πρωινό κινδυνεύει να βγει εκτός ελέγχου… Πώς θα καταφέρετε να σώσετε την κατάσταση και να αποφύγετε τις γκρίνιες;

Ο επαρκής ύπνος είναι το Α και το Ω
Το πρώτο βήμα για να ξυπνούν με κέφι τα παιδιά σας είναι να κοιμούνται επαρκώς. Σύμφωνα με έρευνες, η έλλειψη ύπνου μπορεί να επηρεάσει τη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών. Μια συνεπής ρουτίνα ύπνου όμως, χωρίς smartphones και tablets το προηγούμενο βράδυ, θα τα βοηθήσει να κοιμηθούν πιο εύκολα και καλά.

Πόσες ώρες ύπνου χρειάζονται τα παιδιά (στο 24ωρο) ανάλογα με την ηλικία τους, σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής;

- 4-12 μηνών → 12-16 ώρες
- 1-2 ετών → 11-14 ώρες
- 3-5 ετών → 10-13 ώρες
- 6-12 ετών → 9-12 ώρες
- 13-18 ετών → 8-10 ώρες

Note: Στις ηλικίες έως 5 ετών προσμετρώνται και τα μικρής διάρκειας «naps».

Μια νέα ημέρα ξεκινά!
Ξεκινήστε τη διαδικασία αφύπνισης των παιδιών σας από νωρίς. Ανοίξτε ελαφρώς το παράθυρο για να μπει φυσικό φως. Ύστερα από 5 λεπτά επιστρέψτε ξανά στο δωμάτιο και ανοίξτε λίγο περισσότερο το παράθυρο, δώστε τους από ένα φιλί και αφήστε τα να πάρουν τον χρόνο τους μέχρι να σηκωθούν από το κρεβάτι. Δεν θα χρειαστούν πάνω από μερικά λεπτά!

Οργανωθείτε… οικογενειακώς!
Φτιάξτε ένα διάγραμμα μαζί με τα παιδιά σας, ώστε να γνωρίζουν τι ακριβώς πρέπει να κάνουν κάθε πρωί. Έτσι, θα μπορούν να οργανώνουν καλύτερα τον χρόνο που έχουν στη διάθεσή τους για να ετοιμαστούν, και πριν φύγουν για το σχολείο…
- Να στρώσουν το κρεβάτι τους
- Να φάνε το πρωινό τους
- Να πλύνουν τα δόντια τους
- Να ντυθούν
- Να ελέγξουν την τσάντα τους

Η επιβράβευση είναι πάντα ο πιο σύντομος δρόμος!
Το πρωινό ξύπνημα των παιδιών μπορεί τον πρώτο καιρό να σας δυσκολέψει αρκετά. Ωστόσο, μην πέσετε στην παγίδα να τους βάλετε τις φωνές. Επιβραβεύστε ακόμα και την πιο μικρή και φαινομενικά ασήμαντη προσπάθειά τους. Ενθαρρύνετέ τα να ετοιμάζονται μόνα τους, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει πως θα φορέσουν διαφορετικό χρώμα κάλτσες!

Το πρωινό ξύπνημα γίνεται παιχνίδι!
Μπορείτε να κάνετε όλη τη διαδικασία πολύ πιο διασκεδαστική μετατρέποντάς τη σε παιχνίδι. Να κάνετε αγώνες για το ποιος θα ντυθεί πιο γρήγορα με έπαθλο μια λιχουδιά, να τους «κρύψετε» την κασετίνα, να βάζετε δυνατά μουσική… Αυτές είναι μερικές μόνο από τις ιδέες που θα δώσουν κίνητρο στα παιδιά να ξεκινήσουν την ημέρα τους με χαμόγελο, ενέργεια και σκοπό. Αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη, αυτοσχεδιάστε και να είστε σίγουροι ότι δεν θα παραπονεθούν ποτέ ξανά για το πρωινό ξύπνημα. Φροντίστε, ωστόσο, να μην παρασυρθείτε από τα παιχνίδια και χάσετε το σχολικό!

Όταν το πάθημα γίνεται μάθημα
Ίσως θα ήταν χρήσιμο, μια δυο φορές, να αφήσετε τα παιδιά σας να υποστούν τις συνέπειες της αργοπορίας τους. Αν καθυστερήσουν να ξυπνήσουν, είναι πολύ πιθανό να φτάσουν αργοπορημένα στο σχολείο ή να ξεχάσουν κάτι πάνω στην αναστάτωση. Έτσι θα συνειδητοποιήσουν από μόνα τους την αξία της συνέπειας.



@pvproductions/Freepik

Μικροδρόμιο: Ένα σχολείο για «μικρούς δρομείς» με μεγάλα όνειρα!

*Ένα «σπίτι» με μεγάλα παράθυρα από όπου θα μπαίνει άπλετο φως κι ένα περιβάλλον αρμονικό μα κι ευέλικτο, στο οποίο κάθε παιδί θα πειραματίζεται, θα δοκιμάζει, θα χαράζει τη δική του διαδρομή. Έτσι οραματίστηκε το ιδανικό σχολείο προσχολικής εκπαίδευσης η παιδαγωγός **Αγγελική Ανδριανοπούλου** και πράγματι, μπαίνοντας κανείς στο Μικροδρόμιο, βλέπει αυτό ακριβώς!*

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTOS: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ





«Μικροδρόμιο» ναι, αλλά ο παιδικός σταθμός και το νήπιο είναι ένας μεγάλος και σπουδαίος δρόμος για το «μεγάλο σχολείο». Πόσο καθοριστική είναι άραγε η προσχολική εκπαίδευση;
Η προσχολική εκπαίδευση είναι πολύ σημαντική διότι, πέρα από την αρχή της σπουδαίας διαδρομής προς το «μεγάλο σχολείο», αποτελεί και την αρχή μιας ακόμα σπουδαιότερης διαδρομής που λέγεται ζωή. Είναι η ηλικία όπου δομούνται τα θεμέλια στον τρόπο ανάπτυξης της σκέψης, στον τρόπο που αντιμετωπίζει το παιδί τον εαυτό του και τους άλλους, στον τρόπο που αλληλεπιδρά με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, στον τρόπο που μαθαίνει και κατακτά τη γνώση.

Ποιες αρχές θέλεις να πάρουν από το σχολείο τους οι μικροδρομείς;
Σκοπός του σχολείου είναι να εμπνεύσει και να καλλιεργήσει στους μικροδρομείς αρχές και ηθικές αξίες που θα προάγουν την ψυχική τους ισορροπία, την αρμονική συνύπαρξη με τους γύρω τους αλλά και με το περιβάλλον, τη διάθεση για ανάπτυξη και δημιουργία. Τέτοιες αρχές και αξίες είναι ο αυτοσεβασμός, το ομαδικό πνεύμα, η ενσυναίσθηση και αποδοχή της διαφορετικότητας, η ευγένεια, η συνειδητοποίηση της θέσης του ανθρώπου μέσα στη φύση, η αγάπη για τη μάθηση και η πίστη στις δυνάμεις τους.

Μπαίνοντας στο Μικροδρόμιο νιώσαμε «σαν στο σπίτι μας». Ηρεμία, αισιοδοξία, ευτυχία. Πώς το έχετε καταφέρει αυτό;
Αυτό είχαμε κατά νου διαμορφώνοντας τον χώρο και χαίρομαι πολύ που αυτά ακριβώς τα συναισθήματα που επεδίωκα αντανακλώνται στο Μικροδρόμιο. Καταρχάς βοηθάει το ίδιο το κτίριο στην αίσθηση αυτή, διότι σχεδιάστηκε ώστε να είναι σπίτι. Διαθέτει μεγάλα παράθυρα, για να μπαίνει άπλετο φως μέσα στον χώρο. Έπειτα, είναι τα χρώματα και τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε. Το εσωτερικό με το εξωτερικό βρίσκονται σε πλήρη αρμονία όσον αφορά τις αποχρώσεις και τα υλικά. Τα απαλά χρώματα δημιουργούν μια αίσθηση ηρεμίας αλλά εξυπηρετούν κι έναν ακόμα σκοπό: λειτουργούν ως καμβάς πάνω στον οποίο θα αναδειχθούν τα έργα και οι διαδρομές μάθησης των παιδιών.

Πώς γίνεται η διαδικασία της μάθησης στο Μικροδρόμιο;
Η μάθηση στο Μικροδρόμιο ξεκινάει από τη φυσική περιέργεια των παιδιών να ανακαλύψουν και να κατανοήσουν τον κόσμο που τα περιβάλλει.
Στο σχολείο μας έχουμε δημιουργήσει τις συνθήκες που ευνοούν τη μάθηση απ' όπου κι αν αυτή προέρχεται. Αρχικά δίνουμε χώρο στο παιχνίδι. Καθώς τα παιδιά παίζουν, γνωρίζουν καλύτερα τον εαυτό τους, επεξεργάζονται πληροφορίες και ερεθίσματα που λαμβάνουν από το περιβάλλον και, χρησιμοποιώντας όλες τις δυνάμεις τους, δημιουργούν νόημα και γνώση.
Μαθαίνουν μέσα από την επίλυση πραγματικών προβλημάτων της καθημερινότητας, τη διαχείριση προκλήσεων αλλά και μέσα από την προσπάθειά τους να καλύψουν κάποια ανάγκη τους, όπως το να κάνουν φίλους.
Μαθαίνουν επίσης μέσα από τη δοκιμή, τον πειραματισμό, κινητοποιώντας όλες τις αισθήσεις τους και συμμετέχοντας ενεργά σε δραστηριότητες που είτε προκύπτουν από ιδέες των ίδιων των παιδιών είτε από ιδέες που έχουμε δημιουργήσει εμείς οι εκπαιδευτικοί, παρατηρώντας τα ενδιαφέροντά τους και εμπλουτίζοντάς τα στην πορεία. Επιπλέον, με τη μέθοδο Project, ενισχύουμε την καλλιέργεια των δεξιοτήτων τους ενώ παράλληλα προωθούμε και μια σφαιρική προσέγγιση και διερεύνηση κάθε θέματος με το οποίο ασχολούμαστε.
Τα παιδιά μαθαίνουν δρώντας και πράττοντας, μόνο τότε η μάθηση γίνεται βίωμα και η γνώση εντυπώνεται κι αποκτά αξία για εκείνα.

Ποιο είναι το όραμά σου για το Μικροδρόμιο;
Οραματίζομαι το Μικροδρόμιο να μεγαλώνει μαζί με τα παιδιά, να γεμίζει όμορφες ιστορίες και αναμνήσεις, να γίνεται ένα κέντρο παιδείας και πολιτισμού, μια μεγάλη οικογένεια, με δράση που να επεκτείνεται εκτός των ορίων του, με συνεργασίες μέσα από τις οποίες θα καλλιεργείται το αίσθημα της προσφοράς.

Ποια στιγμή της ημέρας σου είσαι αληθινά ευτυχισμένη;
Τη στιγμή που μπαίνω στο Μικροδρόμιο!

Βάλε 3 λέξεις στη σειρά για να μας περιγράψεις αυτό που έχεις δημιουργήσει!
Αγάπη, περιπέτεια, φαντασία!

Στείλε το δικό σου μήνυμα στους γονείς που διαβάζουν το BOOM!
Κάθε παιδί είναι ξεχωριστό και έχει μοναδική προσωπικότητα. Κι εσείς επίσης είστε ξεχωριστοί κι έχετε μια μοναδική προσωπικότητα. Να είστε χαρούμενοι για το ποιοι έχετε γίνει, το τι έχετε καταφέρει αλλά και το τι ακόμα μπορείτε να επιτύχετε. Το ίδιο θα κάνουν και τα παιδιά σας. Παίξτε μαζί τους, γελάστε και δημιουργήστε όμορφες αναμνήσεις!

Αν έγραφες μια ευχή για τα παιδιά που τελειώνουν το νήπιο στο Μικροδρόμιο, ποια θα ήταν αυτή;
Μικροδρομείς μου, σας εύχομαι να συνεχίσετε με την ίδια περιέργεια και τον ίδιο ενθουσιασμό να ανακαλύπτετε, να μαθαίνετε, να δημιουργείτε! Να πιστεύετε στον εαυτό σας και στις δυνάμεις σας!

μικροδρόμιο
WWW.MICRODROMIO.GR
Μικροδρόμιο @microdromio
Κωνσταντίνου Καραμανλή 10, Γλυφάδα
Τηλέφωνο: 210 8941 800

«Το παιδί μου έχει άγχος»

Ποια είναι τα σημάδια και ποιοι οι τρόποι αντιμετώπισης;

Υπερκινητικότητα, ξαφνικές αλλαγές στη διατροφή και αυξημένη επιθετικότητα είναι μόνο μερικά από τα σημάδια στη συμπεριφορά των παιδιών που μπορεί να μαρτυρούν ότι διακατέχονται από έντονο άγχος. Μπορεί να τα έχουμε συνδυάσει με την ανεμελιά, κι όμως, καθώς μεγαλώνουν και αναλαμβάνουν περισσότερες ευθύνες, τα παιδιά γίνονται πιο επιρρεπή στο άγχος. Κι επειδή δεν έχουν την ωριμότητα να το εκφράσουν με λόγια, καλό είναι οι γονείς να είναι προετοιμασμένοι προκειμένου να δράσουν εγκαίρως…

Πώς θα το καταλάβουμε;

Φωνές και κλάματα: Αν επαναλαμβάνει συχνά τη φράση «Δεν θέλω να πάω σχολείο», αν βάζει τα κλάματα κάθε πρωί ή κάθε φορά που το ρωτάτε πώς πέρασε την ημέρα του, τότε είναι σαφές πως κάτι το προβληματίζει έντονα και διακατέχεται από άγχος που προκαλείται από το σχολικό περιβάλλον.

Αδιαφορία: Υπάρχουν παιδιά που εκδηλώνουν το άγχος τους αδιαφορώντας για οτιδήποτε σχετίζεται με την εκπαιδευτική διαδικασία. Δείχνουν να μην τα απασχολούν τα μαθήματα και οι επιδόσεις τους, αγνοούν τις παρατηρήσεις της δασκάλας και γενικότερα δεν δείχνουν κανένα απολύτως ενδιαφέρον για το σχολείο.

Επιθετική συμπεριφορά: Συχνά, όταν τα παιδιά δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν το άγχος τους, απελευθερώνουν αρνητική ενέργεια. Έχουν μέσα τους συσσωρευμένη οργή, την οποία εκφράζουν με ανάρμοστο λεξιλόγιο, μπορεί να είναι υπερκινητικά ή να μην υπακούν σε κανόνες. Έτσι δείχνουν ότι κάτι τα απασχολεί και πρέπει να βρουν έναν τρόπο να εκτονώσουν την ενέργειά τους.

Νυχτερινή ενούρηση: Τα παιδιά που αισθάνονται ανασφάλεια ή κάνουν σκέψεις που τα προβληματίζουν μπορεί να αρχίσουν να «βρέχουν» το κρεβάτι τους κατά τη διάρκεια της νύχτας. Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι δεν είστε θυμωμένοι μαζί του για το «ατύχημα» και συμβουλευτείτε τον παιδίατρο για να αποκλείσετε την ύπαρξη πιθανής πάθησης που θα έπρεπε να σας ανησυχήσει.

Διατροφικές διαταραχές: Μια ξαφνική αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες ενός παιδιού μπορεί επίσης να αποτελεί ένδειξη άγχους. Αν παρατηρήσετε ότι δεν έχει όρεξη και δυσκολεύεται να φάει ή, αντιθέτως, αν θέλει να τρώει διαρκώς -πέρα από το συνηθισμένο-, τότε θα πρέπει να βρείτε την αιτία που προκαλεί αυτές τις διαταραχές στη διατροφή του.

Keep in mind: Υπάρχουν παιδιά που κρύβουν καλά τα συναισθήματά τους, οπότε θα πρέπει να είστε πιο προσεκτικοί για να εντοπίσετε τα σημάδια.



6 tips αντιμετώπισης

- Δημιουργήστε ένα σπίτι-«φωλιά» για το παιδί, ένα ήρεμο και αρμονικό περιβάλλον, στο οποίο θα νιώθει ασφαλές, θα μπορεί να χαλαρώνει και να βγάζει από μέσα του ό,τι το απασχολεί.
- Ενθαρρύνετε την εξωστρέφειά του και τη συμμετοχή του σε εξωσχολικές δραστηριότητες.
- Μάθετε να ακούτε πραγματικά το παιδί σας με κατανόηση, χωρίς να είστε επικριτικοί.
- Χρησιμοποιήστε μεθόδους διαπαιδαγώγησης που ενισχύουν την αυτοεκτίμησή του.
- Δώστε του ένα παράδειγμα μέσα από το οποίο θα του εξηγήσετε με απλό τρόπο πώς διαχειριστήκατε ένα δικό σας άγχος.
- Δώστε στο παιδί σας τα εφόδια ώστε να νιώθει δυνατό και να μάθει να αντιμετωπίζει τις όποιες δυσκολίες, παίρνοντας τον έλεγχο της κάθε κατάστασης.

Σε κάθε περίπτωση, μπορείτε πάντα να συμβουλευτείτε έναν ειδικό, προκειμένου να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε και να αντιμετωπίσετε από κοινού το άγχος του παιδιού.

AFTER SCHOOL Checklist

Όλα όσα πρέπει να κάνει το παιδί σας μόλις επιστρέψει από το σχολείο







- ☐ **Βγάζουμε τα παπούτσια**
  Η συνήθεια που έγινε λατρεία με αφορμή τον COVID-19 ήρθε για να μείνει!
- ☐ **Κρεμάμε το μπουφάν.**
  Για να παραμείνει το σπίτι τακτοποιημένο
- ☐ **Πλένουμε τα χέρια!**
  Καλά και σχολαστικά, για 20 δευτερόλεπτα, όπως έχουμε μάθει!
- ☐ **Πηγαίνουμε στην τουαλέτα**
- ☐ **Αλλάζουμε ρούχα**
  Βάζουμε στα άπλυτα τα λερωμένα ρουχαλάκια και φοράμε κάτι πιο άνετο και καθαρό.
- ☐ **Αδειάζουμε τη σχολική τσάντα**
  Βγάζουμε όλα τα τετράδια και τα βιβλία και, φυσικά, την κασετίνα.
- ☐ **Πλένουμε το lunchbox**
  Αδειάζουμε και πλένουμε το lunchbox για να είναι έτοιμο για την επόμενη μέρα.
- ☐ **Ώρα για φαγητό ή σνακ**
  Αν δεν έχουμε φάει στο σχολείο, τώρα είναι η στιγμή για το θρεπτικό κυρίως γεύμα της ημέρας. Διαφορετικά, ένα σνακ, όπως ένα φρούτο, θα μας δώσει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να κάνουμε τα μαθήματά μας.
- ☐ **Homework time**
  Καθόμαστε στο γραφείο, συγκεντρωνόμαστε και κάνουμε τα μαθήματά μας.
- ☐ **Ετοιμάζουμε την τσάντα για την επόμενη μέρα**
- ☐ **Free time!**
  Παίζουμε με τα αδέρφια ή τους φίλους μας, βλέπουμε τα αγαπημένα μας κινούμενα σχέδια ή παίζουμε ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι.
- ☐ **Βοηθάμε στο σπίτι**
  Μαζεύουμε το δωμάτιό μας, πηγαίνουμε το σκυλάκι μας βόλτα ή βοηθάμε τη μαμά και τον μπαμπά κάνοντας όποια δουλειά μάς αναθέσουν.
- ☐ **Βραδινό**
  Καθόμαστε όλοι μαζί στο τραπέζι για βραδινό και λέμε τα νέα της ημέρας.
- ☐ **Movie night**
  Βλέπουμε μια ταινία όλοι μαζί!
- ☐ **Ντουζ & πλύσιμο δοντιών**
  Κάνουμε ένα ντουζάκι που θα μας χαλαρώσει και βουρτσίζουμε οπωσδήποτε τα δοντάκια!
- ☐ **Bedtime!**













@gpointstudio/Freepik

6 & 1 πράγματα που θα ήθελα να πω στη δασκάλα του παιδιού μου

#1 **Κάνεις την πιο δύσκολη δουλειά του κόσμου.** Η ευθύνη που έχεις είναι τεράστια, ειλικρινά, σε θαυμάζω για την υπομονή σου και υποκλίνομαι στις γνώσεις και τις ικανότητές σου. Δεν θέλω να παρέμβω στο έργο σου ούτε στο ελάχιστο και είμαι εδώ για να λειτουργώ υποστηρικτικά.

#2 **Δεν θέλω το παιδί μου να είναι ο καλύτερος μαθητής, αλλά ένα πολύ καλό παιδί.** Γι' αυτό δεν με πειράζει αν δεν είναι καλός στη Γλώσσα ή τα Μαθηματικά, αν μένει πίσω στην ύλη, αν δεν φτάνει τους στόχους όταν τους φτάνουν τα άλλα παιδιά. Θα με πειράξει όμως αν λέει ψέματα, αν κοροϊδεύει τους συμμαθητές του, αν γίνεται επιθετικός και άδικος, και θα ήθελα να με κρατάς ενήμερη.

#3 **Μπορεί καμιά φορά να επιμένει.** Δεν το κάνει από έλλειψη σεβασμού, αλλά επειδή του έχουμε μάθει να έχει το θάρρος της γνώμης του. Τώρα, με τη βοήθειά σου, θα μάθει το πότε και το πώς μπορεί να την εκφράζει.

#4 **Δεν θα σε «ακυρώσω» ποτέ.** Να ξέρεις πως πάντα θα μιλάω για εσένα με τα καλύτερα λόγια, ακόμα κι αν δεν συμφωνώ με κάτι που ίσως έχεις αναφέρει. Είμαστε μια ομάδα και αποτελούμε τις τρεις πλευρές ενός ισόπλευρου τριγώνου. Δασκάλα - γονιός - μαθητής.

#5 **Σε εμπιστεύομαι.** Ξέρω πως είσαι αφοσιωμένη και δίνεις το 100% του εαυτού σου προκειμένου να μάθουν τα παιδιά μας από εσένα, όχι μόνο από τα λόγια αλλά και μέσα από τις πράξεις σου.

#6 **Σε ευχαριστώ.** Σε ευχαριστώ που φροντίζεις το παιδί μου σαν δικό σου παιδί. Σε ευχαριστώ που κάνεις τόση υπομονή. Σε ευχαριστώ που δεν κουράζεσαι να επαναλαμβάνεις το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά. Σε ευχαριστώ που είσαι πάντα γλυκιά. Σε ευχαριστώ που δεν χάνεις την ψυχραιμία σου. Σε ευχαριστώ που σκύβεις με τρυφερότητα πάνω από το κεφαλάκι του και ενισχύεις την κάθε του προσπάθεια. Σε ευχαριστώ που το ενθαρρύνεις και το επιβραβεύεις για καθετί που καταφέρνει. Σε ευχαριστώ που συμμερίζεσαι τους φόβους και τις αγωνίες του.

Plus 1 **Ξέρω πως υπάρχουν μέρες που είσαι κουρασμένη, στενοχωρημένη, αγχωμένη.** Όμως, ακόμα και τότε, παραμένεις βράχος δίπλα στα παιδιά μας, που σε κοιτούν στα μάτια και περιμένουν από εσένα τη σταθερότητα και την ασφάλεια που έχουν ανάγκη. Ξέρω πως ειδικά εκείνες τις στιγμές ξεπερνάς τον εαυτό σου. Και σε ευχαριστώ και γι' αυτό...

Γράμμα από τη δασκάλα σου

Αστεράκι μου,

Έτσι σε φώναξα την πρώτη μέρα. Τότε που μπήκες στην τάξη μας με βήμα αργό, διστακτικό, γιατί όλα ήταν καινούρια για σένα· καινούρια και μεγάλα. Τα μάτια σου, όμως, έλαμπαν και ήταν γεμάτα λαχτάρα για το νέο ταξίδι που ξεκινούσε. Απόρησες, μου θύμισες το όνομά σου. Ίσα που ακουγόταν η φωνούλα σου πίσω από τη μάσκα με τα πολύχρωμα δεινοσαυράκια. Εγώ, όμως, την άκουσα και σου είπα πως για μένα από σήμερα θα είσαι το αστεράκι μου, εσύ και όλοι οι συμμαθητές σου.

Κάπως έτσι ξεκίνησε η χρονιά μας... Πέρασαν κάμποσες μέρες μέχρι να νιώσεις άνετα, να γνωρίσεις τον χώρο, τα πρόσωπα, τη ρουτίνα, να κάνεις φίλους. Άρχισα πια να ακούω τη φωνή σου πεντακάθαρα. Δυο φορές χρειάστηκε να σου θυμίσω ότι «έπεσε λιγάκι η ασπίδα σου» κι εσύ με κοίταξες πονηρά κι αμέσως σήκωσες τη μάσκα που είχε γλιστρήσει κάτω από τη μυτούλα σου. Δύο φορές μόνο. Κι ας ξέρω πόσο σε δυσκόλευε όταν έτρεχες, πόσο σε ζέσταινε, γιατί ήταν ακόμα καλοκαίρι, πόσο εμπόδιζε τους φίλους σου να καταλάβουν ακριβώς τι έλεγες, γιατί ακόμα προσπαθούσες να πεις σωστά το Σ, το Δ, το Β κι αυτή η άτιμη τους μπέρδευε ακόμη περισσότερο. Ξέρω πόσο ματαιωνόσουν τότε, πόσο ήθελες απλά να την πετάξεις στο πάτωμα και να φωνάξεις δυνατά αυτό που θες. Όμως, δεν το έκανες. Όχι γιατί ήσουν άβουλος, αλλά γιατί βαθιά μέσα σου καταλάβαινες πόσο σημαντική είναι κι ας ήσουν μια σταλιά. Γιατί έβλεπες τους φίλους σου που ζορίζονταν κι εκείνοι, γιατί έβλεπες κι εμένα να ξεκλέβω μια κρυφή ανάσα μόλις βγαίναμε στον κήπο για το διάλειμμά μας. Αυτή ήταν η μόνη στιγμή που έβλεπες τα χείλη μου. Ήθελα πάντα να σου χαμογελάω. Χαμογελούσες κι εσύ.

Το ξέρω, φέτος άλλαξαν πολλά από αυτά που ήξερες. Εκεί που όλοι σου ζητούσαν να πλησιάζεις τα άλλα παιδιά και να μοιράζεσαι μαζί τους τα παιχνίδια σου, ξαφνικά σου είπαν να κρατάς αποστάσεις και να αγγίζεις μόνο τα δικά σου αντικείμενα. Αλήθεια πώς μπορείς να κάνεις παρέα με κάποιον από απόσταση; Και πάλι εσύ βρήκες έναν τρόπο μαγικό και έπαιζες με το φιλαράκι στο απέναντι θρανίο κάνοντας τον δράκο που εκτοξεύει φωτιά από μακριά για να μην κάψει τα υπόλοιπα ζώα.

Κι εκεί που συνήθισες να φοράς τη μάσκα, να πλένεις δεκάδες φορές τα χέρια, να δείχνεις με ματιές και κινήσεις όσα νιώθεις, εκεί ακριβώς μαθαίνεις ότι το σχολείο θα κλείσει. Δηλαδή δεν θα σταματήσει ακριβώς, αλλά θα μεταφερθεί σε μια οθόνη. Αλλαγή ξανά. Θυμάμαι τα μάτια σου να κοιτούν διάπλατα την κάμερα με απορία. Προσπαθούσες να κατανοήσεις το νέο, ψηφιακό περιβάλλον της τάξης μας. Πώς γίνεται να βλέπεις τους φίλους σου μέσα σε τετραγωνάκια; Να τους μιλάς, αλλά να μη σε ακούνε, γιατί το μικρόφωνο ήταν απλά κλειστό. Πόσο σε πίεζε να κάθεσαι σε αυτή την καρέκλα από το πρωί μέχρι το μεσημέρι! Κι όμως, προσπαθούσες να παραμείνεις εκεί, κι ας σε προκαλούσαν για παιχνίδι οι άπειροι θησαυροί στην άκρη του δωματίου σου. Άκουγες, μου απαντούσες, έκανες αστεία, έφευγες για λίγο και επέστρεφες, πάντα επέστρεφες, έστω και μόνο για να μου πεις «καλό μεσημέρι κυρία!». Ε, λοιπόν, συνήθισες και πάλι! Και το μικρόφωνο έμαθες να ανοιγοκλείνεις μόνος σου και ψηφιακό χεράκι «σήκωνες» και τα γενέθλιά σου γιορτάσαμε μπροστά στην κάμερα και έμαθες να γράφεις σωστά.

Χρειάστηκε να αλλάξεις τη ρουτίνα σου πολλές φορές. Έπαιξες, ένιωσες, έμαθες, πότε από κοντά, πότε ψηφιακά. Όμως, τα καταφέραμε! Και ξέρεις γιατί; Γιατί ήμασταν μαζί! Με όποιον τρόπο, με κάθε τρόπο! Κι αυτή ήταν η κρυφή μας δύναμη που πήγαζε από την ανάγκη και την αγάπη που έχουμε ο ένας για τον άλλον, αυτή που γκρεμίζει τους τοίχους και ρίχνει τα εμπόδια. Κι αυτό μου το έμαθες ΕΣΥ! Ναι, εσύ, που κάθε φορά που κουραζόμουν και απογοητευόμουν, γιατί νόμιζα ότι τίποτα δεν κάνω σωστά, άκουγα τη φωνή σου, κι ας ήσουν ξαπλωμένος στο κρεβάτι. Ήσουν εκεί, ήμασταν μαζί! Εσύ μου έδωσες τη δύναμη να προσπαθώ κάθε μέρα πιο πολύ και να βρίσκω κάτι όμορφο μέσα σε κάθε δυσκολία. «Τι όμορφη που είσαι κυρία, πρώτη φορά σε βλέπω ολόκληρη!», είπες όταν με αντίκρισες για πρώτη φορά χωρίς μάσκα μέσα από την οθόνη. Να που η τηλεκπαίδευση έχει και τα καλά της!

Αστεράκι μου, σ' ευχαριστώ! Έτσι σε φώναζα μέχρι την τελευταία μέρα...

Να θυμάσαι... Η νέα χρονιά θα είναι καλύτερη!
Με αγάπη,
Η δασκάλα σου
Βάσω Φανουργιάκη

**Η Βάσω Φανουργιάκη είναι Νηπιαγωγός στα Εκπαιδευτήρια Δούκα*

Back to school!

Ready & cool!

Τη νέα σχολική χρονιά την περιμέναμε πιο πολύ από ποτέ! Με μεγάλο ενθουσιασμό γυρίζουμε ξανά στα θρανία, τους φίλους και τις συνήθειές μας. Στον φυσικό μας χώρο!

Photos: Panos Georgiou | **Fashion director:** Μαριλού Θεοδωρίδου | **Hair & makeup:** Σαββίνα Σκεπετάρη | **Location:** Εκπαιδευτήρια Γείτονα | **Agency:** NEW MODEL



Κατερίνα: Βαμβακερό πουκάμισο με βολάν και καρό φούστα Lapin House, καπέλο Gucci, παπούτσια με glitter Michael Kors, σχολική τσάντα Squaw Caramel, Caramel & Cie | Όλα **Lapin House**

Φίλιππος: Κοτλέ σακάκι, βαμβακερό πουκάμισο, γραβάτα και τζιν παντελόνι Lapin House, sneakers Hogan, σχολική τσάντα Tiger Satchel, Caramel & Cie | Όλα **Lapin House**

Γυαλιά οράσεως Stella McCartney, **Orama Optics**



Κατερίνα: Φόρεμα Lapin House, δετά παπούτσια Superga, σχολική τσάντα Night Blue, Caramel & Cie, μαντίλι (δεμένο στην τσάντα) Gucci | Όλα **Lapin House**

Φίλιππος: Bomber jacket και φόρμα με τζιν λεπτομέρειες Lapin House, sneakers Adidas, lunchbox Sunnylife | Όλα **Lapin House**

Γυαλιά οράσεως **Orama Optics**

www.lapinkids.com LapinHouse lapinhouse_official



Κατερίνα: Φόρεμα **ΑΚΟ**
Φίλιππος: Σετ φόρμας **ΑΚΟ**



Κατερίνα: Φούτερ, παντελόνι και hoodie | Όλα **ΑΚΟ**
Φίλιππος: Μπλούζα και φόρμα | Όλα **ΑΚΟ**

Κατερίνα: Φόρεμα, κολάν, κορδέλα για τα μαλλιά και κάλτσες Alouette, μπουφάν Paul Frank, sneakers New Balance | Όλα **Alouette**
Φίλιππος: Σετ φόρμας και τσάντα με ροδάκια Paul Frank, μπουφάν Alouette, αθλητικά μποτάκια Adidas | Όλα **Alouette**



Κατερίνα: Σετ φόρμας με hoodie και κορδέλα για τα μαλλιά Alouette, T-shirt Santoro, σχολική τσάντα Thumbellina, Santoro, αθλητικά παπούτσια Adidas | Όλα **Alouette**
Φίλιππος: Σετ φόρμας και παγούρι Paul Frank, sneakers Adidas | Όλα **Alouette**

www.alouette.gr Alouette S.A. @alouette_sa_official

" I can accept failure, everyone fails at something. But I can't accept not trying. "

Michael Jordan

Κατερίνα: Σετ φόρμας καπιτονέ **Name It**
Φίλιππος: Σετ φόρμας **Name It**

Κατερίνα: Φούτερ με λεπτομέρειες από πούλιες και τζιν παντελόνι | Όλα **Name It**
Φίλιππος: Μπλούζα, hoodie και φόρμα | Όλα **Name It**



Κατερίνα: Jumpsuit **YELL-OH!**
Φίλιππος: Σετ φόρμας **YELL-OH!**

Backpacks & παγούρια **Trixie**



Κατερίνα: Σετ φόρμας **YELL-OH!**
Φίλιππος: Bomber jacket, T-shirt και παντελόνι | Όλα **YELL-OH!**

Γυαλιά οράσεως **Orama Optics**

www.yell-oh.gr @yelloh.gr yelloh.official



Κατερίνα: Βαμβακερό τοπ με βολάν και κοτλέ παντελόνι Monochrome-roots & blooms | Όλα **Two in a Castle**

Φίλιππος: Σετ φόρμας Inked universe, **Two in a Castle**

"Intelligence plus character — that is the true goal of education."

Martin Luther King Jr.

Κατερίνα: Crop top, κολάν, κορδέλα και κάλτσες Candy & spice | Όλα **Two in a Castle**

Φίλιππος: Σετ φόρμας Inked universe, **Two in a Castle**

Γυαλιά οράσεως **Orama Optics**

www.twoinacastle.gr twoinacastle @twoinacastle

Αφιέρωμα
Pregnancy and new parents

- *Θέσεις θηλασμού*
- *Νέες πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants: Ήσυχες νύχτες – όμορφες μέρες*
- *New Parents ACADEMY by CYBEX: Shape you Up! 4 & 1 tips για νέες μαμάδες*
- *Ρεπορτάζ αγοράς Maternity*
- *INGLESINA Electa Quattro System: Για εκλεκτικούς, σύγχρονους γονείς που λατρεύουν τη ζωή στην πόλη!*
- *Κατάψυξη ωαρίων: Η κορωνίδα της γυναικείας χειραφέτησης*
- *Alpha Baby Omega: Προίκα μωρού από το Α ως το Ω!*
- *Happy Mommy Happy Baby: Η Ελένη Καφετζοπούλου ξέρει τα μυστικά που κάνουν την οικογενειακή ζωή ευκολότερη!*
- *Manual για νέους μπαμπάδες από τον Χάρη Γιακουμάτο*
- *Smart parenting: 8 & 1 apps που θα σου αλλάξουν τη ζωή*
- *10η εβδομάδα κύησης: Ένας πλήρης οδηγός*

Θέσεις θηλασμού



Θέση αγκαλιάς ή κλασική θέση
Είναι η θέση που συνήθως επιλέγουν οι μητέρες. Σε αυτή το κεφάλι του μωρού υποστηρίζεται από το εσωτερικό του αγκώνα της μητέρας. Προτείνεται η χρήση μαξιλαριού.



Ξαπλωτή θέση
Είναι πολύ ξεκούραστη θέση και την προτιμούν πολλές μητέρες, ιδιαίτερα τις βραδινές ώρες. Μπορεί να είναι λίγο πιο δύσκολη τις πρώτες ημέρες, μέχρι μητέρα και βρέφος να εξοικειωθούν με τον θηλασμό.



Φυσική στάση
Πρόκειται για θηλασμό σε ημικαθιστή στάση, με το νεογνό να βρίσκεται στο ύψος του θώρακα, ενώ τοποθετείται κατά μήκος του σώματος της μητέρας. Ιδανική για την περίπτωση που το παιδί εμφανίζει συμπτώματα παλινδρόμησης.



Θέση «Rugby»
Το μωρό βρίσκεται κάτω από τη μασχάλη της μητέρας σε πλαϊνή θέση. Μπορεί να διευκολύνει τις μητέρες που έχουν γεννήσει με καισαρική τομή ή έχουν μεγάλους μαστούς.



Θέση αντίστροφης αγκαλιάς
Είναι προτεινόμενη θέση για πρωτότοκες μητέρες, διότι το κεφάλι του βρέφους είναι καλά υποστηριζόμενο από το χέρι της μητέρας και εύκολα καθοδηγείται προς τη θηλή.

Ευχαριστούμε θερμά τη Μαρία-Μαύρα Στόκου, μαία, MSc, Διεθνώς Πιστοποιημένη Σύμβουλο Γαλουχίας (IBCLC), www.mothersworld.gr.

Νέες πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants

Babylino Sensitive Πάνα-βρακάκι Pants UNISEX

Ήσυχες νύχτες – όμορφες μέρες: Πόσο σημαντικός είναι ο ύπνος για εσένα και το μωρό σου;

Κάθε φορά που κάποιος μας ρωτάει πώς είναι η ζωή με το μωρό, το πρώτο πράγμα στο οποίο αναφερόμαστε είναι ο ύπνος του. Όχι τυχαία, αφού αποτελεί θεμέλιο. Η αλήθεια είναι ότι τα περισσότερα μωρά είναι «προγραμματισμένα» να ξυπνούν συχνά. Το είχαμε σκεφτεί όμως ότι μπορούμε να βελτιώσουμε τον ύπνο τους αλλάζοντας κάποιες συνήθειες;

Από τη Μυρτώ Καζή



Γλυκια ειναι η νυχτα

Ακολουθούμε σταθερή βραδινή ρουτίνα: Αν είμαστε συνεπείς σε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα, π.χ. μπανάκι, αλλαγή πάνας και ρούχων, ανάγνωση παραμυθιού, βοηθάμε το μωρό ή το νήπιό μας να χαλαρώσει και να αποκοιμηθεί.

Μειώνουμε τα ερεθίσματα τις βραδινές ώρες: Προγραμματίζουμε οποιαδήποτε έντονη δραστηριότητα όσο το δυνατόν πιο νωρίς μέσα στη μέρα. Αν ένα μωρό ή νήπιο έρθει σε επαφή με πλήθος ερεθισμάτων κοντά στην ώρα του ύπνου, μπορεί να του προκαλέσει υπερένταση.

Η θερμοκρασία είναι το Α και το Ω: Τα μωρά δεν είναι ακόμη σε θέση να ρυθμίσουν τη θερμοκρασία του σώματός τους. Φροντίζουμε λοιπόν να κοιμούνται στην ιδανική -ανάλογα με την εποχή- θερμοκρασία κι επιλέγουμε Babylino Sensitive Pants, που είναι έξτρα λεπτές, απαλές και επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει, συμβάλλοντας στην αποφυγή εφίδρωσης, κνησμού και ερεθισμών.

Χαμηλώνουμε το φως: Ιδανικά, στο δωμάτιο πρέπει να επικρατεί απόλυτο σκοτάδι. Αν το μικρό μας νιώθει ανασφάλεια, αφήνουμε αναμμένο ένα φωτάκι νυκτός σε κόκκινο χρώμα.

Κρατάμε το μωρό μας στεγνό: Αν ξυπνάει συχνά με κλάματα, ίσως το ενοχλεί η βρεγμένη πάνα του. Γι' αυτό εμπιστευόμαστε άφοβα τις νέες Babylino Sensitive Pants, καθώς, χάρη στον ειδικό Night use tested σχεδιασμό τους, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως «πάνες νυκτός». Προσφέρουν extra απορροφητικότητα, προστασία από διαρροές και τη στεγνότητα που χρειάζεται το δερματάκι του μωρού μετά από πολύωρη χρήση τη νύχτα. Χαρακτηρίζονται μάλιστα και ως πάνες-βρακάκι «Top απορροφητικότητας CLASS A*» από ανεξάρτητο διαπιστευμένο εργαστήριο (SGS).

Δημιουργούμε ένα «σάουντρακ» ύπνου: Μερικά μωρά χρειάζονται απόλυτη ησυχία για να αποκοιμηθούν, ενώ σε άλλα έχει καλύτερο αποτέλεσμα κάποιο παιχνιδάκι με χαλαρωτικές μελωδίες ή μια συσκευή με λευκό θόρυβο. Δοκιμάζουμε τι νανουρίζει το δικό μας.

Προλαβαίνουμε τα νυχτερινά «ατυχήματα»: Η τεχνολογία «all around elastic» προσφέρει 360º ελαστικότητα, αγκαλιάζει μοναδικά το σωματάκι του μωρού σε κάθε κίνηση και προσαρμόζεται στην κοιλίτσα του, όσο κι αν «φουσκώσει-ξεφουσκώσει» κατά τη διάρκεια της νύχτας, συγκρατώντας την πάνα-βρακάκι σταθερή στη θέση της, χωρίς να «κρεμάει» ή να αφήνει κενά για διαρροές. Η ειδική τεχνολογία ελαστικών νημάτων Comfi-Fit γύρω από τα ποδαράκια αλλά και το τριπλό σύστημα προστασίας γύρω από τη μέση εξασφαλίζουν άριστη εφαρμογή ενώ βοηθούν στην αποφυγή του αποτυπώματος (σημαδάκια και κόκκινες γραμμές στο δέρμα).

Μια μερα γεματη δραση

Δίνουμε την ευκαιρία στο μικρό μας να εκτονωθεί: Για τα δραστήρια νήπια δεν νοείται καλός ύπνος το βράδυ αν δεν διοχετεύσουν μέσα στη μέρα την ενέργειά τους στο παιχνίδι. Οι Babylino Sensitive Pants προσφέρουν ελευθερία κινήσεων χάρη στην τεχνολογία «all around elastic», για ελαστικότητα και τέλεια εφαρμογή περιμετρικά στη μεσούλα και στα ποδαράκια.

Φροντίζουμε να αγγίζουν το δερματάκι του αποδεδειγμένα φιλικά υλικά:
Επιλέγουμε βρεφικές πάνες πιστοποιημένα φιλικές για αποφυγή ερεθισμών. Οι Babylino Sensitive Pants είναι οι πρώτες στην Ευρώπη που πήραν τη διεθνή πιστοποίηση Oeko-Tex® Standard 100 για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών και περιέχουν εκχύλισμα χαμομηλιού, για έξτρα φροντίδα. Μάλιστα είναι οι μόνες που διακρίθηκαν με το κορυφαίο Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, για το ιδιαίτερα υψηλό επίπεδο ασφάλειας που προσφέρουν προς το βρεφικό δέρμα, έπειτα από αυστηρή αξιολόγηση από ειδική επιτροπή της Ε.Ε. Συνιστώνται από τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών και Μαιευτών Αθήνας και την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας.

Απλοποιούμε την εκπαίδευση τουαλέτας:
Οι πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants είναι τέλειες για τη μετάβαση στο εσώρουχο. Προστατεύουν από ατυχήματα και, στις επισκέψεις στην τουαλέτα, διευκολύνουν το νήπιο, καθώς του επιτρέπουν να τις ανεβοκατεβάζει με μια κίνηση, σαν κανονικό παιδικό εσωρουχάκι.

Του δείχνουμε την αγάπη μας όλο το 24ωρο: Για να νιώθει ασφάλεια, απαραίτητη προϋπόθεση για έναν καλό ύπνο, του προσφέρουμε όσο το δυνατόν περισσότερες ώρες παιχνιδιού και αγκαλιάς μέσα στην ημέρα! Δεν είναι ποτέ αρκετές, ούτε για εμάς ούτε για εκείνο!

Οι μόνες με Κορυφαίο Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή



Οι 1ες πάνες στην Ευρώπη με πιστοποίηση

OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100 04460/GR MIRTEC
Tested for harmful substances. www.oeko-tex.com/standard100
Πιστοποιημένο κατά Oeko-Tex® Standard 100 για απουσία βλαβερών ουσιών

Φιλικά για το δέρμα, αλλά και για το περιβάλλον.
Τα Babylino Sensitive εδώ και χρόνια παράγονται με σχεδιασμό αποδεδειγμένα φιλικό προς το δέρμα, αλλά και προς το περιβάλλον. Όπου είναι απαραίτητη η χρήση του SAP (Super Absorbent Polymer), επιλέγεται νέα σφαιρική τεχνολογία που δίνει μεγάλη απορροφητικότητα έως και 25%, ενώ μειώνεται η χρήση πολυμερών κατά 10%. Ο απορροφητικός πυρήνας τους περιέχει ίνες φυτικής προέλευσης. Επιπλέον, όλες οι συσκευασίες Babylino Sensitive είναι 100% ανακυκλώσιμες και έχουν παραχθεί χρησιμοποιώντας 30% ανακυκλωμένο υλικό.

Act Green PROGRAM | Redesign | Reduce | Recycle | MEGA
Συσκευασία Υπεύθυνης Διαχείρισης | 100% Ανακυκλώσιμη | με 30% ανακυκλωμένο υλικό

NEO



Οι Babylino Sensitive Pants έχουν 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



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**!

New Parents ACADEMY by CYBEX

Mother and Baby Awards 2020 COMPANY OF THE YEAR

Shape you Up!
4 & 1 tips για νέες μαμάδες

Άσκηση, διατροφή, ξεκούραση και έλεγχος του στρες σε ένα ολοκληρωμένο πλάνο για να βοηθήσουμε το σώμα μας να επανέλθει, να προστατεύσουμε τη σωματική και ψυχική μας υγεία και να μυήσουμε μικρούς και μεγάλους σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Πώς όμως θα τα προσαρμόσουμε όλα αυτά στη νέα, ακόμα πιο απαιτητική καθημερινότητά μας;

Από τη Γεωργία Καρκανη



Tip #1

Αναζητούμε τον χαμένο ύπνο: Οι συχνές αφυπνίσεις ενός νεογέννητου, οι αγωνίες κάθε νέας μαμάς αλλά και οι ορμονικές μεταβολές κάνουν το οκτάωρο ύπνου να μοιάζει με όνειρο θερινής νυκτός. Ωστόσο, όσο περισσότερες ώρες ξεκούρασης καταφέρουμε να εξασφαλίσουμε μέσα στο 24ωρο, τόσο καλύτερα θα νιώθουμε, και θα είμαστε. Και τόσο πιο γρήγορα θα λειτουργεί ο μεταβολισμός μας. Γι' αυτό, τις ώρες που κοιμάται το μωρό, και κατά τη διάρκεια της ημέρας, τις εκμεταλλευόμαστε έστω και για μια σύντομη σιέστα, ακόμα κι αν χρειαστεί να αφήσουμε στην άκρη άλλες υποχρεώσεις, όπως τις δουλειές του σπιτιού.



Tip #2

Προσέχουμε τη διατροφή μας αλλά αποφεύγουμε τις δίαιτες: Ακόμα και αν θέλουμε να απαλλαγούμε όσο πιο σύντομα γίνεται από τα κιλά της εγκυμοσύνης, δεν είναι εποχή για στερητικές δίαιτες. Η μόνη ασφαλής λύση είναι μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία και πολλά υγρά, ιδιαίτερα αν θηλάζουμε, καθώς ο οργανισμός μας χρειάζεται non-stop ενυδάτωση. Επιπλέον, τώρα επενδύουμε σε περισσότερες φυτικές ίνες, π.χ. από φρούτα, λαχανικά, τροφές ολικής άλεσης, ειδικά αν η εγκυμοσύνη έχει αφήσει προβλήματα στη λειτουργία του εντέρου μας. Συμβουλευόμαστε επίσης τον γιατρό μας μήπως χρειαζόμαστε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής.



Tip #3

Θωρακίζουμε την ψυχική μας υγεία: Μπορεί να υπάρχουν μέρες που αισθανόμαστε οι πιο ευλογημένες γυναίκες στον κόσμο και άλλες πάλι να νιώθουμε ότι καταρρέουμε από τις αμφιβολίες για τις μητρικές ικανότητές μας, τον φόβο για την ασφάλεια του μωρού μας, την απομόνωση. Τεχνικές όπως ο διαλογισμός, οι ασκήσεις αναπνοής, αλλά και αγαπημένες δραστηριότητες όπως μια ταινία ή ένα βιβλίο θα γίνουν οι σύμμαχοί μας στον έλεγχο του στρες. Επίσης η επαφή με το μωρό μας, τον σύντροφό μας, με φίλους και κυρίως με άλλες νέες μαμάδες θα μας προστατεύσει από τη μοναξιά.



Tip #4

Αρχίζουμε (ξανά) να ασκούμαστε, αφού συμβουλευτούμε τον γιατρό μας. Κάθε εγκυμοσύνη είναι μοναδική, το ίδιο και κάθε τοκετός. Κάποιες γυναίκες μπορούν να ξεκινήσουν με ήπια φυσική δραστηριότητα σχετικά σύντομα, ενώ άλλες χρειάζεται να περιμένουν αρκετές εβδομάδες, ιδιαίτερα μετά από καισαρική τομή. Μπορεί να ονειρευόμαστε να επανέλθουμε αμέσως στο προ εγκυμοσύνης σώμα μας, αλλά κάτι τέτοιο δεν είναι ρεαλιστικό. Το βασικό ζητούμενο είναι η άσκηση να μας εμπνέει ηρεμία και ευεξία, όχι να μας φορτώνει με (ακόμα περισσότερες) υπέρμετρες προσδοκίες. Ξεκινάμε λοιπόν με ήπια προπόνηση και σταδιακά ανεβαίνουμε επίπεδο. Ιδανικά, παρακολουθούμε κάποιο ομαδικό postnatal πρόγραμμα, π.χ. πιλάτες ή γιόγκα, για να αποφύγουμε τους τραυματισμούς, να αξιοποιήσουμε στο έπακρο τα οφέλη της γυμναστικής και, γιατί όχι, να χτίσουμε μια νέα κοινότητα.

Happy & fit with CYBEX!

Η CYBEX παρουσιάζει τη σειρά SPORT, μια νέα, πρωτοποριακή κατηγορία προϊόντων, ειδικά σχεδιασμένων για άθληση με το παιδί!

Το γερμανικό πολυβραβευμένο brand καινοτομεί για ακόμα μία φορά, παρουσιάζοντας τη σειρά **CYBEX Sport**, που απευθύνεται σε όλους τους δραστήριους γονείς που θέλουν να συνεχίσουν τον αθλητικό τρόπο ζωής τους και μετά την απόκτηση του παιδιού. Πρόκειται για έμπνευση του ιδρυτή της CYBEX, και πρώην επαγγελματία αθλητή, Martin Pos, ο οποίος αφουγκράστηκε την ανάγκη των fit γονιών που θέλουν να αθλούνται χωρίς περιορισμούς και τύψεις, έχοντας μαζί και το παιδί τους. Δημιουργήθηκε έτσι η σειρά CYBEX Sport, ο απόλυτος σύμμαχος κάθε νέας μαμάς που η άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς της. Χάρη σε αυτά τα καινοτόμα καρότσια, γονείς και παιδιά μπορούν να απολαμβάνουν όμορφες και ξέγνοιαστες στιγμές μαζί, ενώ παράλληλα τα παιδιά μυούνται στον αθλητισμό.

Μαμάδες, δώστε ραντεβού στο πάρκο της γειτονιάς και συνδυάστε άσκηση με κοινωνικοποίηση! Η CYBEX Sport είναι ιδανική για παιδιά από 9 μηνών έως 22 κιλά (περίπου 4 ετών) και περιλαμβάνει δύο «αθλητικά», καινοτόμα, ελαφριά και αεροδυναμικά καρότσια:

Το multisport, **4-σε-1 CYBEX ZENO** είναι ιδανικό για τρέξιμο, ποδηλασία, ακόμα και σκι! Τα πρωτοποριακά χαρακτηριστικά του, όπως η καμπίνα ρυθμιζόμενου ύψους, οι πίσω αναρτήσεις και το άνετο κάθισμα, θα μετατρέψουν την άθληση σε μια μοναδική εμπειρία για εσάς και το μωρό σας. Πιο συγκεκριμένα, η λειτουργία «hands-free» σας δίνει τη δυνατότητα να τρέχετε ελεύθερα χωρίς να κρατάτε το καρότσι, ενώ, χάρη στη λειτουργία «push», τους μεγάλους τροχούς με αέρα, την πίσω ανάρτηση και την εργονομική ρυθμιζόμενη λαβή, απολαμβάνετε το τρέξιμο όσο ποτέ. Επιπλέον, μπορεί να μετατραπεί και σε τρέιλερ ποδηλάτου, για ομαλές και άνετες διαδρομές!

reddot winner 2021







Το **CYBEX AVI,** χάρη στο αεροδυναμικό σχήμα, το συμπαγές κλείσιμο και το χαμηλό βάρος του, προσφέρεται για τρέξιμο υψηλής απόδοσης στην πόλη ή στην εξοχή και είναι ό,τι πρέπει για μαμάδες αλλά και μωρά που αγαπούν την ταχύτητα από κούνια!

cybex

for all tomorrow's people

CYBEX-ONLINE.COM/EL-GR

cybexGR cybex_global

Baby loading…

Ρεπορτάζ αγοράς | Maternity

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ

Όποια εποχή του χρόνου κι αν γεννήσεις, θα 'ναι σαν να μπαίνει η άνοιξη! Δείξ' το μέσα από κάθε εμφάνισή σου.

Στην πιο γλυκιά ανανέωση της γκαρνταρόμπας σου, το μπλε κυριαρχεί.





1. Νεσεσέρ Mommy's Treasures, **Lapin House**. **2.** Γούνινες παντόφλες, **Accessorize**. **3.** Βιβλίο «Τι να περιμένεις όταν είσαι έγκυος», **Εκδόσεις Διόπτρα**. **4.** Total look, **Shein**. **5.** Τσάντα αλλαγής Mommy Bag, **Up Up and Away**. **6.** Floral πιτζάμες, **Ted Baker**. **7.** Κάλυμμα θηλασμού Pink sprinkles, **Little Flowers**. **8.** Ελαφρύ μπουφάν με κουκούλα, **Benetton**. **9.** Ροζ sneakers Gazelle, **Adidas**. **10.** Σουτιέν θηλασμού με τούλι, **Oysho**. **11.** Μάσκα προσώπου για λάμψη *Inuwet*, **Up Up and Away**. **12.** Μαξιλάρι θηλασμού Kura Boho Girl – Papaya, **La Millou**. **13.** Ρόμπα Powder Kiss, **Sun of a Beach** . **14.** Ροζ καλτσάκια με φιόγκο, **Gucci**. **15.** Μεταξένια μάσκα ύπνου, **Slip**. **16.** Memory book «Mom's One Line a Day», **Chronicle Books**. **17.** Θήκη γυαλιών Mum superpower, **Vintage Lovers.**

1. Νεσεσέρ Momlife, **Up Up and Away**. **2.** Ημερολόγιο εγκυμοσύνης, **Moodbook**. **3.** Μεταλλική στέκα Mama To Be, **Up Up and Away**. **4.** Αρωματικό κερί Mama in chief, **TAJA Collection**. **5.** Εφαρμοστό ριμπ φόρεμα, **H&M Maternity**. **6.** Fleece καλτσάκια με pom pom, **UGG**. **7.** Βαμβακερή μπλούζα με βολάν, **H&M Maternity**. **8.** Εσώρουχα εγκυμοσύνης, **Shein**. **9.** Total look, **H&M**. **10.** Βραχιόλι-χειροπέδα σε ροζ χρυσό *Proud MaMa*, **Oh Baby**. **11.** Βιβλίο «Μεγαλώνει ο Μότσαρτ εξυπνότερα παιδιά;», **Εκδόσεις Μεταίχμιο**. **12.** Sneakers, **Chanel**. **13.** Κολάν εγκυμοσύνης, **Adidas**. **14.** Ριμπ κοντομάνικη μπλούζα, **H&M Maternity**. **15.** Ριμπ παντελόνι, **H&M Maternity**. **16.** Σημειωματάριο Mummy To Be, **Smythson**. **17.** Τσάντα αλλαγής *Elodie Details*, **Lapin House**.**18.** Σακάκι πιτζάμας από μεταξωτό σατέν, **Intimissimi**. **19.** Coconut foot masks, **SEPHORA COLLECTION**



INGLESINA ELECTA QUATTRO SYSTEM

Για εκλεκτικούς, σύγχρονους γονείς που λατρεύουν τη ζωή στην πόλη!

Φέρει επάξια τον τίτλο της νεαρχίδας της Inglesina για το 2021 και, χάρη στην ευελιξία, τον απίστευτα ελαφρύ σκελετό και το compact μέγεθος, μπορεί να σας συνοδεύσει στις πιο απολαυστικές και challenging διαδρομές της πόλης, από τα στενά της Πλάκας και τις ανηφόρες του Λυκαβηττού μέχρι τους πλακόστρωτους πεζόδρομους του Θησείου. Επιπλέον, κλείνει και μεταφέρεται εξαιρετικά εύκολα με το ένα χέρι, δίνοντάς σας τη δυνατότητα να χρησιμοποιείτε τα μέσα μαζικής μεταφοράς και να ανεβοκατεβαίνετε σκάλες με την ίδια άνεση. Μαμά και μπαμπά, αν λατρεύετε το κέντρο της Αθήνας και δεν χορταίνετε τους περιπάτους, τότε το νέο σύστημα μεταφοράς Electa είναι αυτό ακριβώς που χρειάζεστε!



Καρότσι Electa: Φτιαγμένο για τους δρόμους της πόλης!
Είναι κατάλληλο για χρήση από τη γέννηση έως και τα 22 κιλά (κατά προσέγγιση, 4 ετών), ανοίγει, κλείνει και οδηγείται με το ένα χέρι! Με εξαιρετικά ελαφρύ σκελετό (5,5 κιλά βάρος και διαστάσεις 50 x 73,5 x 30 εκ. όταν είναι κλειστό), κλείνει με τη θέση περιπάτου του καροτσιού τοποθετημένη είτε με φορά προς τον γονέα είτε με φορά προς τον δρόμο, και στέκεται όρθιο από μόνο του, χωρίς το ύφασμα ή η χειρολαβή να ακουμπά στο έδαφος. Η θέση είναι αναστρέψιμη και πλήρως ανακλινόμενη, ενώ μπορεί να τοποθετηθεί και να αφαιρεθεί εύκολα χάρη στον πρακτικό κεντρικό μηχανισμό της. Επιπλέον, η κουκούλα διαθέτει προστασία κατά των ακτίνων UV (UPF 50+) και διαπνέον ένθετο ύφασμα που εξασφαλίζει τη σωστή κυκλοφορία του αέρα μέσα στο καρότσι, ενώ είναι εξοπλισμένη με αφαιρούμενο μετωπικό σκιάδιο και παρέχει τη μέγιστη προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία. Μεταφέρεται εξαιρετικά εύκολα και χωράει ακόμα και στο πιο μικρό πορτμπαγκάζ!

Καρότσι Electa, χρώμα Soho blue



Εύκολο στη μεταφορά και άνετο πορτ-μπεμπέ!
Με εσωτερικές διαστάσεις 79 x 37 εκ., το μωρό σας μπορεί να ξαπλώνει άνετα για τουλάχιστον 6 μήνες, ακόμα κι όταν είναι μέσα σε χειμερινό υπνόσακο, ενώ, χάρη στην ανακλινόμενη πλάτη, όταν είναι ξύπνιο, μπορεί να απολαμβάνει τη θέα και να ανακαλύπτει τον κόσμο γύρω του!

Πορτ-μπεμπέ με Βάση στήριξης Stand Up, χρώμα Tribeca green





BOOM PLUS

Η κουκούλα και το πορτ-μπεμπέ έχουν διαπνέον ύφασμα που επιτρέπει στον αέρα να περνάει μέσα από το πορτ-μπεμπέ, το οποίο διαθέτει και ρυθμιζόμενη βάση με σύστημα εξαερισμού. Επιπλέον, έχει μετωπικό σκίαστρο προστασίας από την υπεριώδη ακτινοβολία (UPF 50+) και το ενισχυμένο κάλυμμα εξασφαλίζει μέγιστη προστασία από το κρύο και τον αέρα.

KEEP IN MIND: *Το πορτ-μπεμπέ Electa είναι εγκεκριμένο για χρήση στο αυτοκίνητο με κιτ ζωνών για πορτ-μπεμπέ (kit auto), ώστε το μωρό σας να μπορεί να ταξιδέψει ξαπλωμένο άνετα και με πλήρη ασφάλεια.*



Η ιδανική mommy bag που χωράει όλα τα must-have!

Dual bag Chelsea grey

Η επιβίβαση και η αποβίβαση γίνονται πιο εύκολα από ποτέ!
Για ατέλειωτες, απολαυστικές, ασφαλείς βόλτες και με το αυτοκίνητο, μαζί με το σύστημα μεταφοράς Quattro Electa, μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε δύο τύπους παιδικών καθισμάτων αυτοκινήτου: Darwin Infant και Cab.



Εγκεκριμένο σύμφωνα με το πρότυπο ECE R44/04, το **Cab** είναι πρακτικό στη μεταφορά (ζυγίζει μόνο 4,4 κιλά) και προσφέρει υψηλό επίπεδο προστασίας σε περίπτωση πλευρικών χτυπημάτων, χάρη στην τεχνολογία Side Head Protection. Το εργονομικό σχήμα, οι ευρείες διαστάσεις και η γωνία κλίσης το καθιστούν εξαιρετικά άνετο για το παιδί, διασφαλίζοντας τη σωστή στάση σώματος ακόμα και κατά τους πρώτους μήνες ζωής, ενώ τοποθετείται και αφαιρείται εύκολα από την προαιρετική βάση αυτοκινήτου, το Standup ή τον σκελετό, χωρίς τη χρήση ανταπτόρων.



Εγκεκριμένο σύμφωνα με το νέο πρότυπο **ECE R129 i-Size** και βραβευμένο, το **Darwin Infant** συμπληρώνεται με τη βάση i-Size, που συνοδεύει το μωρό από τη γέννηση μέχρι τα 75 εκ. σε ύψος. Μάλιστα, η ίδια βάση μπορεί να χρησιμοποιηθεί μετέπειτα για το επόμενο παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου Darwin Toddler, το οποίο είναι κατάλληλο για χρήση μέχρι την ηλικία των 4 ετών.

Welcome Pad™ και στρώμα για όνειρα γλυκά!
Σχεδιασμένο από την Inglesina σε συνεργασία με το Τμήμα Νεογνολογίας του Νοσοκομείου Maggiore της Μπολόνια και κατασκευασμένο σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες επιστημονικές κατευθυντήριες γραμμές σε σχέση με την ευεξία και την ασφάλεια του μωρού, το ειδικό στρώμα στήριξης **Welcome Pad™** προσφέρει στο μωρό σας την προστασία που χρειάζεται, ειδικά κατά τις πρώτες 7 με 9 εβδομάδες της ζωής του. Περιορίζει τον κίνδυνο πλαγιοκεφαλίας (σύνδρομο επίπεδης κεφαλής), ενώ προωθεί τη σταθερή θέση της σπονδυλικής στήλης και της ευθυγράμμισης των άκρων. Σε ό,τι αφορά το στρώμα, διαθέτει 40 ομοιόμορφα κατανεμημένες οπές για εξαερισμό, ενώ στη βάση του υπάρχει επένδυση με δομή 3D για την αποτροπή συσσώρευσης υγρασίας.

KEEP IN MIND: *Τόσο το Welcome Pad™ όσο και το πορτ-μπεμπέ καλύπτονται από ίνες μπαμπού, το οποίο είναι διαπνέον, υποαλλεργικό και αντιβακτηριδιακό, ιδανικό για το ευαίσθητο δέρμα του μωρού.*



Πορτμπεμπέ με Welcome Pad™

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

ΚΑΤΑΨΥΞΗ ΩΑΡΙΩΝ: Η κορωνίδα της γυναικείας χειραφέτησης

*Όταν γέννησα τον γιο μου στα 31 μου χρόνια, δεν μπορούσα να φανταστώ πως είχα λύσει ένα από τα μεγαλύτερα άγχη στη ζωή των γυναικών. Το άγχος για το αν είμαι ικανή οργανικά να γίνω μάνα. Ένα άγχος που εμφανίζεται εκεί κοντά στα 32-33 και γιγαντώνεται με γεωμετρική πρόοδο όσο η γυναίκα πλησιάζει τα 40 έτη. Γιατί συμβαίνει αυτό; Επειδή πλέον όλες μας ζούμε σαν 25άρες, αλλά, όπως μου είπε η **μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος Μαριλία Νικολαΐδου** στη συνάντησή μας, μπορεί στον καθρέφτη να δείχνουμε 25, όμως τα ωάριά μας δεν βλέπουν τον καθρέφτη μας. Εκείνα μεγαλώνουν κανονικά.*

*Τι μπορεί να κάνει μια γυναίκα που θέλει να συνεχίσει απρόσκοπτα την επαγγελματική της εξέλιξη και να μη βιαστεί «να γίνει μάνα» ενδεχομένως με τον λάθος σύντροφο; Η απάντηση βρίσκεται σε δύο μόνο λέξεις: **κατάψυξη ωαρίων.***

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTO: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ



Κυρία Νικολαΐδου, τι ακριβώς είναι η κατάψυξη ωαρίων με λίγα λόγια;
Πρόκειται για τη διαδικασία κατά την οποία τα ωάρια μιας γυναίκας συλλέγονται από τις ωοθήκες της (ωοληψία) και στη συνέχεια καταψύχονται, προκειμένου να διατηρηθούν μέχρι τη στιγμή που η γυναίκα θα επιλέξει να γονιμοποιηθούν από το σπέρμα του συντρόφου της.

Πότε μια γυναίκα πρέπει να προχωρήσει σε κατάψυξη ωαρίων;
Σε όσο μικρότερη ηλικία αποφασιστεί, τόσο καλύτερης ποιότητας είναι τα ωάρια που συλλέγονται και τόσο μεγαλύτερος ο αριθμός τους. Από την εμπειρία μου, η συνήθης ηλικία που μια γυναίκα αρχίζει να αναζητά πληροφορίες για τη διαδικασία είναι μετά τα 33 με 34 έτη, όταν δεν υπάρχει μόνιμη σχέση στη ζωή της.
Ωστόσο, υπάρχουν και συγκεκριμένες ιατρικές ενδείξεις όπου τότε συστήνουμε την κατάψυξη ωαρίων σε νέες γυναίκες. Τέτοιες περιπτώσεις αφορούν γυναίκες που πρέπει να υποβληθούν σε χημειοθεραπεία ή ακτινοβολίες στην περιοχή της κοιλιάς, λόγω κάποιας κακοήθειας, και ενδέχεται να υπάρχουν επιπτώσεις στη μελλοντική παραγωγή ωαρίων. Επίσης, γυναίκες που πάσχουν από αυτοάνοσα νοσήματα, όπως και εκείνες με ιστορικό πρόωρης ωοθηκικής ανεπάρκειας (εμμηνόπαυσης) στην οικογένεια πριν από τα 40 έτη. Και, βέβαια, σε νέες γυναίκες όταν διαπιστώνεται μειωμένη ωοθηκική εφεδρεία κατά τον ορμονικό έλεγχο (χαμηλές τιμές αντιμυλλέριου ορμόνης).

Πώς γίνεται βήμα βήμα η διαδικασία; Είναι επίπονη;
Τα πράγματα είναι απλά! Αρχικά γίνεται ένας ορμονικός έλεγχος, προκειμένου να γνωρίζουμε την ορμονική κατάσταση της γυναίκας και την ωοθηκική εφεδρεία της, καθώς και διακολπικό υπερηχογράφημα. Με βάση αυτά τα αποτελέσματα καθορίζεται η ορμονική αγωγή που θα λάβει για να κινητοποιήσουμε τις ωοθήκες της (διέγερση) ώστε να παράξουν περισσότερα ωάρια. Οι ορμόνες χορηγούνται σε ενέσιμη μορφή και είναι αρκετά εύκολο ώστε να μπορεί η γυναίκα να το κάνει ακόμη και μόνη της. Η διαδικασία αυτή κρατά για 10-15 ημέρες. Σε αυτό το διάστημα χρειάζονται συνήθως δύο ή τρεις επισκέψεις στον γιατρό, όπου ελέγχονται υπερηχογραφικά οι ωοθήκες για την πρόοδο της διέγερσης. Όταν πλέον ωριμάσουν τα ωάρια, πραγματοποιείται η συλλογή τους με τη διαδικασία της ωοληψίας, που συνήθως λαμβάνει χώρα στις 12-15 ημέρες από την αρχή της διέγερσης. Η ωοληψία γίνεται με μέθη και διαρκεί από 15 μέχρι 30 λεπτά, ανάλογα με τον αριθμό των ωαρίων, τα οποία συλλέγονται από τον κόλπο με τη χρήση ειδικής βελόνας και στη συνέχεια καταψύχονται.

> **Η κατάψυξη ωαρίων είναι μια διαδικασία που δρα αγχολυτικά για τη νέα γυναίκα.**

Η ωοληψία είναι χειρουργείο; Μπορεί η γυναίκα να επιστρέψει άμεσα στις δραστηριότητές της έπειτα από αυτή;
Η ωοληψία δεν είναι χειρουργείο, ωστόσο, πραγματοποιείται στο χειρουργείο με μέθη. Γίνεται κολπικά. Δεν υπάρχει ανάγκη για χρόνο ανάρρωσης και η γυναίκα, μόλις ξυπνήσει από τη μέθη, επιστρέφει στο σπίτι της και συνεχίζει τις δραστηριότητές της από την επόμενη ημέρα!

Υπάρχουν κίνδυνοι στην όλη διαδικασία;
Σε κάποιες γυναίκες μπορεί να παρουσιαστεί το Σύνδρομο Υπερδιέγερσης Ωοθηκών, λόγω της χρήσης ορμονών κατά τη διέγερση των ωοθηκών. Αυτό διαπιστώνεται άμεσα κατά την παρακολούθηση και λαμβάνονται τα κατάλληλα μέτρα. Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι ήπιο και δεν δημιουργεί πρόβλημα.

Έπειτα από πόσα χρόνια μπορεί να αξιοποιήσει τα ωάριά της μια γυναίκα;
Στην Ελλάδα η νομοθεσία επιτρέπει την κατάψυξη ωαρίων για 20 έτη. Από μελέτες γνωρίζουμε πως η διάρκεια της κατάψυξης δεν δρα αρνητικά στην ποιότητα των ωαρίων. Εντούτοις, όσο μικρότερη είναι η ηλικία της γυναίκας κατά την κύηση, τόσο καλύτερη η έκβασή της.

Ποια είναι τα θετικά της κατάψυξης ωαρίων;
Η κατάψυξη ωαρίων είναι μια διαδικασία που δρα αγχολυτικά για τη νέα γυναίκα που δεν έχει σύντροφο και βρίσκεται στην ηλικία των 30 ετών και άνω. Επίσης, σταματά να ακούει τη μαμά στο σπίτι να λέει την πολύ γνωστή σε όλες μας φράση: «Βρες κάποιον να κάνεις ένα παιδάκι, περνάνε τα χρόνια!». Οι επιλογές της σύγχρονης γυναίκας χάρη στην επιστήμη γίνονται με κριτήριο τον σεβασμό και όχι τον χρόνο που τρέχει.

Ποια παγίδα κρύβουν η νεανική εμφάνιση και το φρέσκο lifestyle μιας γυναίκας 35 ετών;
Η σύγχρονη γυναίκα στα 35 της δεν έχει καμία σχέση με τις γυναίκες των προηγούμενων γενιών. Μια γυναίκα 35 ετών μπορεί να δείχνει ακόμη και δέκα χρόνια μικρότερη, να διανύει μια δημιουργική περίοδο στην καριέρα της και να εξελίσσεται. Πολλές φορές η νεανική εικόνα του καθρέφτη μάς παρασύρει! Και, όπως λέω στα κορίτσια με τα οποία συζητάω αυτό το θέμα στο ιατρείο μου, οι ωοθήκες μας δυστυχώς δεν βλέπουν τον καθρέφτη μας. Ενώ λοιπόν στα 35 η σύγχρονη γυναίκα είναι νέα, η βιολογία των ωοθηκών είναι αδυσώπητη και αυτό ισχύει για όλες.

> **Μέχρι σήμερα έχουν γεννηθεί περισσότερα από 6.500 μωρά από κατεψυγμένα ωάρια.**

Πώς θα χρησιμοποιήσει τα κατεψυγμένα ωάριά της μια γυναίκα στο μέλλον;
Τα ωάρια της γυναίκας θα αποψυχθούν και θα γονιμοποιηθούν με το σπέρμα του συντρόφου της στο εργαστήριο όταν εκείνη το επιθυμεί. Από τα έμβρυα που θα προκύψουν, ένα ή δύο θα τοποθετηθούν στη μήτρα της. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται εμβρυομεταφορά, είναι πολύ απλή και γίνεται χωρίς αναισθησία.

Επηρεάζονται τα μωρά που θα γεννηθούν από το γεγονός ότι προέρχονται από κατάψυξη ωαρίων;
Μέχρι σήμερα έχουν γεννηθεί περισσότερα από 6.500 μωρά από κατεψυγμένα ωάρια. Μελέτες σε πάνω από 1.000 τέτοια μωρά δεν ανέδειξαν αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης χρωμοσωμικών ανωμαλιών ή άλλων γενετικών διαταραχών.

Γιατί είναι τόσο σημαντικό το social freezing; Η κατάψυξη ωαρίων δηλαδή για κοινωνικούς και όχι τόσο ιατρικούς λόγους;
Η κατάψυξη ωαρίων δίνει στις νέες γυναίκες την ευκαιρία να ξεφύγουν από στερεότυπα που αναγκαστικά ακολουθούσαν οι προηγούμενες γενιές. Για τις γυναίκες που δεν έχουν συναντήσει τον ιδανικό για εκείνες σύντροφο μέχρι τα 35 έτη είναι πραγματικά καταπληκτικό να έχουν αυτήν τη δυνατότητα και να μην αναγκάζονται σε συμβιβασμούς στην προσωπική τους ζωή λόγω χρόνου! Η επιστήμη και η τεχνολογία διευκολύνουν και επιτρέπουν στη γυναίκα να κάνει τις καλύτερες επιλογές για τη ζωή της χωρίς να ακούει απειλητικά το «βιολογικό ρολόι»!

Ποια συμβουλή θα δίνατε αν είχατε τώρα μπροστά σας ένα κορίτσι ακόμη και 30 ετών που δεν επιθυμεί άμεσα να γίνει μαμά;
Θα έλεγα αυτό που λέω στην κόρη μου αλλά και στις νέες γυναίκες που με επισκέπτονται στο ιατρείο: «Εκμεταλλευτείτε τη δυνατότητα της κατάψυξης ωαρίων προκειμένου να σχεδιάσετε το μέλλον σας χωρίς άγχος και αγωνία, κάνοντας την επιλογή συντρόφου με γνώμονα το καλύτερο και όχι το γρηγορότερο!».

Ευχαριστούμε θερμά τη μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο Μαριλία Νικολαΐδου, MD, MSc.

www.mnikolaidou.gr

Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος

Alpha Baby Omega: Το πιο όμορφο ταξίδι της ζωής σας ξεκινά από εδώ!

Η μαγική στιγμή που θα πάρετε αγκαλιά το μωράκι σας πλησιάζει και πρέπει σιγά σιγά να οργανώσετε την προίκα του. Στην εταιρεία ABO (Alpha Baby Omega) βρήκαμε όλα όσα θα χρειαστείτε: Σεντόνια, μαξιλάρια, πάντες, πετσέτες, σελτεδάκια, αλλά και τα πιο χαριτωμένα βρεφικά ρουχαλάκια, όλα φτιαγμένα με τα πιο ποιοτικά υλικά και με προσοχή στη λεπτομέρεια, έτοιμα να αγκαλιάσουν τις πρώτες στιγμές του μωρού σας.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ — PHOTOS: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ



Πλήρες σετ προίκας 9 τεμαχίων για μωρά... από κούνια
Περιλαμβάνει πάντα με φερμουάρ, πάπλωμα και παπλωματοθήκη, μαξιλάρι και μαξιλαροθήκη, μονόχρωμο κατωσέντονο, ένα διακοσμητικό μαξιλάρι και μια κουνουπιέρα με εντυπωσιακό θόλο με βάση. Τι άλλο να ζητήσει κανείς;

Σεντόνια για όλα τα γούστα!
Θα τα βρείτε σε μεγάλη ποικιλία σχεδίων και χρωμάτων, για να επιλέξετε εκείνα που ταιριάζουν στο βρεφικό δωμάτιο.



Πάντα πλεξούδα για όνειρα γλυκά
Κατασκευασμένη από μαλακό, βελούδινο ύφασμα, η πάντα πλεξούδα της ABO προστατεύει το βρέφος από τα κάγκελα της κούνιας.

Μαξιλάρια για Instagram-inspired δωμάτια
Σύννεφο, στέμμα, ελεφαντάκι ή αστεράκι; Όποιο σχέδιο κι αν επιλέξετε, αυτά τα διακοσμητικά μαξιλάρια θα κάνουν το δωμάτιο παραμυθένιο!

Κάπα-μπουρνούζι απαλή σαν χάδι & λαβέτες με minimal κεντήματα
Κι επειδή μία δεν είναι ποτέ αρκετή, εδώ θα βρείτε πληθώρα σχεδίων και χρωμάτων!





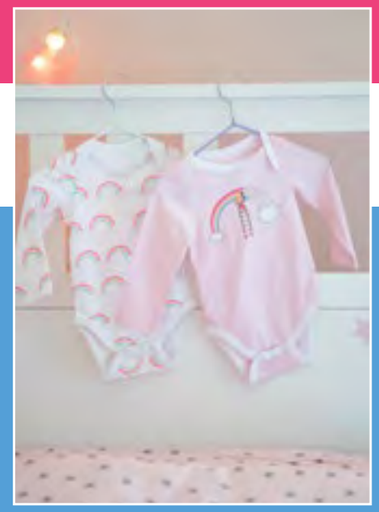


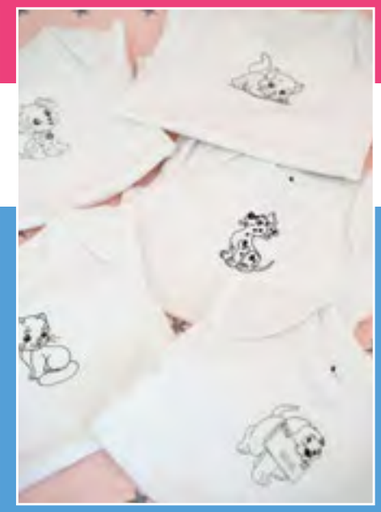
Ποδιά θηλασμού για stylish μαμάδες
Κομψή ποδιά θηλασμού σε υπέροχα χρώματα και σχέδια, για να θηλάζετε οπουδήποτε, με άνεση και στιλ!

Φορμάκια Rainbow για τα πιο girly outfits
Η μικρή σας fashionista είναι έτοιμη για μοναδικές εμφανίσεις με αυτά τα χαριτωμένα φορμάκια από 100% βιολογικό βαμβάκι.

Φορμάκια Spirit's House για trendy μωρά
Λευκά unisex φορμάκια από 100% βιολογικό βαμβάκι, με γατάκια και σκυλάκια!







BOOM Note: Όλα τα προϊόντα ABO είναι κατασκευασμένα από 100% βαμβάκι και φέρουν πιστοποίηση υφάσματος Oeko-Tex.

abo ALPHA BABY OMEGA
WWW.ABOSHOP.GR
ABO Shop - Alpha Baby Omega @aboshop.gr

HAPPY mommies

Η συζήτηση με την Ελένη Καφετζοπούλου, Managing Director της εταιρείας Happy Mommy Happy Baby, που φέρνει στην Ελλάδα το απόλυτο love brand κάθε γονιού, τα προϊόντα Munchkin, αλλά και 15 ακόμα κορυφαία brands που κάνουν την οικογενειακή ζωή ομορφότερη, ευκολότερη και πιο ασφαλή, είναι πάντα εξαιρετικά ενδιαφέρουσα. Μαμά και η ίδια, αλλά και μια εργαζόμενη γυναίκα που τρέχει να τα προλάβει όλα, φαίνεται πως γνωρίζει καλύτερα από όλους τα πιο σπουδαία, mommy μυστικά. Τη συνάντησα και μου τα αποκάλυψε όλα!
Συνέντευξη με την Ελένη Καφετζοπούλου

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTO: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ — LOCATION: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ



Ελένη, ποιο είναι το δικό σου απόλυτο μυστικό της μητρότητας;
Υπάρχει απόλυτο μυστικό;! Αν ναι, να το πείτε και σ' εμένα! Αν υποθέσουμε πως υπάρχει απόλυτο μυστικό, τότε σίγουρα είναι το «happy mommy, happy baby»! Για να είναι ήρεμο και ευτυχισμένο ένα παιδί, πρέπει πρώτα να είναι ήρεμη και ευτυχισμένη η μαμά.

Αν ισχύει λοιπόν πως μια happy mommy μεγαλώνει ένα happy baby, πώς μπορεί μια μαμά να είναι αληθινά ευτυχισμένη;
Η καθημερινή πρόκληση που αντιμετωπίζω είναι να ισορροπήσω οικογένεια και καριέρα. Για εμένα, τόσο η μητρότητα όσο και η εργασία καλύπτουν δύο διαφορετικές ανάγκες, που η συνύπαρξή τους φέρνει τελικά την ισορροπία μέσα μου.

Η εταιρεία σου αντιπροσωπεύει περισσότερους από 15 κορυφαίους οίκους του εξωτερικού στην Ελλάδα και την Κύπρο. Αν έπρεπε να επιλέξεις το απόλυτο baby brand, ποιο θα ήταν αυτό και γιατί;
Το απόλυτο baby brand είναι η Munchkin, που δεν μπορώ να σκεφτώ τι θα έκανα σαν μαμά χωρίς αυτά τα πρακτικά, ποιοτικά, πολύχρωμα προϊόντα! Ξεχωρίζω επίσης τα καλλυντικά Childs Farm, καθώς θεωρώ πως δεν υπάρχουν αντίστοιχα στην ελληνική αγορά και είναι ιδανικά για κάθε παιδί από τη γέννησή του, όσο ευαίσθητη επιδερμίδα και να έχει.

Αν υποθέσουμε ότι είμαι μια νέα μαμά, πώς ξέρω ότι ένα προϊόν που βλέπω στο ράφι ενός καταστήματος είναι καλύτερο από το διπλανό του; Ποιες προδιαγραφές ασφάλειας και αξιοπιστίας πληρούν τα brands της HMHB;
Στις μέρες μας είναι αρκετά εύκολο να κάνουμε σύγκριση των προϊόντων στο ράφι χρησιμοποιώντας το internet. Είναι σημαντικό να διαβάζουμε κριτικές από γονείς που έχουν ήδη εμπειρία. Όσον αφορά τα brands της HMHB, πάντα επιλέγουμε να συνεργαζόμαστε με εταιρείες που είναι #1 στην κατηγορία τους, έχουν άριστη ποιότητα, δίνουν λύσεις στην οικογένεια και φροντίζουν ώστε η κάθε αγορά να έχει πραγματική αξία για τον καταναλωτή. Πριν από κάθε νέα συνεργασία, αναρωτιέμαι: «Είναι το καλύτερο προϊόν για τα παιδιά μου;». Εάν ναι, τότε ξεκινάμε!

Back To School: Τι πρέπει οπωσδήποτε να έχει το παιδί μου στην τσάντα του φέτος τον Σεπτέμβριο;
Η τσάντα πρέπει να έχει το αγαπημένο Chilly's κάθε παιδιού, για δροσερό νερό, bento box με υγιεινό snack και, φυσικά, επαναχρησιμοποιήσιμες snack bags, για να μεταφέρουν από φρούτα μέχρι –τις απαραίτητες πλέον– μάσκες.

Ποιο μήνυμα θες να μοιραστείς με όλες τις νέες μαμάδες;
Don't stress. Do your best. Forget the rest! Χωρίς άγχος, απολαύστε την κάθε στιγμή, βάλτε τα δυνατά σας και όλα θα γίνουν!

Γεννάει η κολλητή σου. Ποια 5 προϊόντα της πηγαίνεις για δώρο;
Το μωρό έρχεται σπίτι χωρίς manual... Ας προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε τη φίλη μας όσο μπορούμε!



1 Ο ύπνος είναι ιερός για το μωρό και τη νέα μαμά! Το Sleep Machine έρχεται για να αντιμετωπίσει την αϋπνία!



2 Το αγαπημένο μου μασητικό για τα πρώτα δοντάκια που θα έρθουν και θα φέρουν τα πάνω κάτω.



3 Το απόλυτο gadget για να κερδίσουμε στιγμές ηρεμίας με το νεογέννητο!



4 Η ρουτίνα μπάνιου του μωρού είναι η πιο σημαντική της ημέρας, οπότε με την πάπια γίνεται ασφαλής και διασκεδαστική.



5 Hook καροτσιού για ατελείωτες βόλτες με το μωρό μας!

munchkin it's the little things

CHILLY'S

www.b2baby.gr @MunchkinGR @munchkingr @chillysbottles



DADDY MANUAL

Χάρης Γιακουμάτος

Μπαμπάς «νίντζα, διπλωμάτης και προπονητής»!

Έχει περάσει με επιτυχία τις πίστες των terrible twos και terrible threes και διανύει με ενθουσιασμό τη φάση των ακόμα πιο terrible fours. Είναι δεδομένο λοιπόν πως οι συμβουλές του θα φανούν πολύ χρήσιμες στους νέους μπαμπάδες…

PHOTO: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ

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

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

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:
Ήθελα να κάνω ό,τι περνάει από το χέρι μου για να κάνω πιο εύκολη τη ζωή της μαμάς. Να είμαι όσο πιο υποστηρικτικός γίνεται. Είναι μια υπέροχη αλλά πολύ απαιτητική περίοδος, όλα αλλάζουν, μιλάνε οι ορμόνες… Όταν προσπάθησα να βάλω τον εαυτό μου για λίγο στη θέση της, «να μπω λίγο στα παπούτσια της», κατάλαβα πόσο δύσκολο είναι όλο αυτό.

Τη στιγμή που γεννιέται το παιδί σας:
Σταματάει το «εγώ» και αρχίζει το «εμείς». Το γεγονός αυτό είναι το πιο σπουδαίο από όλα. Τώρα ο στόχος είναι να γίνεσαι συνεχώς καλύτερος άνθρωπος, να προσφέρεις στο παιδί σου έναν καλύτερο κόσμο, αλλά και όλα τα απαραίτητα εφόδια για να πορευτεί στη ζωή του.

Το πρώτο 24ωρο με το παιδί στο σπίτι:
Πανικός! Αναρωτιέσαι διαρκώς τι μπορεί να θέλει, η αϋπνία γίνεται μόνιμη και πρέπει να μάθεις να διαχειρίζεσαι τον χρόνο καλύτερα. Τότε όμως είναι η στιγμή που το ζευγάρι γίνεται οικογένεια. Είναι ομαδική δουλειά, θέλει συνεργασία, και ο μπαμπάς οφείλει να αναλάβει όσο πιο πολλά μπορεί για να ξεκουράζεται η μαμά.

Όταν πραγματικά φοβάσαι ότι μπορεί να συμβεί στο παιδί σου κάτι κακό…
Όταν γίνεσαι γονιός, δεν σταματάς να ανησυχείς. Το μυαλό σου δουλεύει στο 200%, πιο γρήγορα από ποτέ. Είσαι συνεχώς σε επαγρύπνηση, σκέφτεσαι όλα τα πιθανά σενάρια. Εδώ να πω πως βγάζω το καπέλο στους παιδαγωγούς για τη δουλειά που κάνουν και που είναι μονίμως alert…

Όταν ένα 4χρονο παιδί σε βγάζει εκτός εαυτού:
Ένα παιδί 4 ετών έχει άποψη, είναι ανεξάρτητο, δυναμικό! Είναι δύσκολο να το διαχειριστείς. Χρειάζεται διάλογος και ψυχραιμία. Αν εκείνη τη στιγμή βγάλεις κι εσύ νεύρα, θα γίνει πολύ χειρότερο. Πρέπει να εκπαιδεύσεις τον εαυτό σου, να σταματάς λίγα δευτερόλεπτα, να παίρνεις ανάσες, να κατεβαίνεις στο ύψος του παιδιού και να του εξηγείς. Γενικά, δεν πρέπει να κουράζεσαι να εξηγείς, μπορεί να χρειαστεί να πεις κάτι 10 φορές και παραπάνω. Κάποια στιγμή το παιδί θα το μάθει και θα το θυμηθεί μόνο του.

Τη στιγμή που μπαίνεις στο σπίτι κατάκοπος και σε περιμένει να παίξετε:
Παίζεις! Έχω καταλάβει πως όταν γίνεσαι γονιός, ανακαλύπτεις μια extra αποθήκη ενέργειας που έχεις μέσα σου. Τα παιδιά, άλλωστε, σου δίνουν τόση χαρά, που σου φτιάχνουν αμέσως τη διάθεση. Όσο κουρασμένος κι αν είσαι, όταν παίζεις με το παιδί σου, ξεκουράζεσαι! Extra tip: Μπαμπάδες, τα παιδιά χρειάζονται δημιουργικά παιχνίδια! Αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη και αυτοσχεδιάστε!

Terrible twos, terrible threes, terrible fours: Πώς τα αντιμετωπίζουμε;
Terrible twos: Μαθαίνεις να είσαι νίντζα! Πρέπει να έχεις γρήγορα αντανακλαστικά. Το παιδί τρέχει, κάνει πατίνι… Πρέπει να είσαι σε πολύ καλή φυσική κατάσταση για να το προλαβαίνεις!
Terrible threes: Μαθαίνεις να είσαι διπλωμάτης! Το παιδί έχει πλέον άποψη και τότε ξεκινούν κι οι δύσκολες κουβέντες. Πρέπει να βρίσκεις πάντα τη μέση λύση, να μην κουράζεσαι να απαντάς στα αμέτρητα «γιατί;». Και, γενικά, προετοιμάσου να εξηγήσεις τα ανεξήγητα!
Terrible fours: Μαθαίνεις να είσαι προπονητής! Το παιδί τώρα επιβάλλει τη γνώμη του, αποφασίζει και για τους δύο. Πρέπει να είσαι φίλος του και «προπονητής» του. Να του βάζεις όρια, να θέτεις τους κανόνες και βέβαια να εξηγείς γιατί.

Όταν αρνείται να φάει το φαγητό του:
Δεν το πιέζουμε ποτέ. Ξέρουμε και εμείς και εκείνο πως όταν πεινάσει, θα φάει ό,τι του έχουμε ετοιμάσει. Έτσι, τρώει και το ψάρι του, και τα όσπρια, και όλα όσα πρέπει.

Όταν δεν θέλει να πάει για ύπνο:
Εδώ χρειάζεται να μπει από πολύ νωρίς ένα πρόγραμμα. Αν αυτό τηρείται και το παιδί ξυπνάει, τρώει και κάνει μπάνιο στην ώρα του, τότε νομίζω πως δεν υπάρχει πρόβλημα.

Με ποιον τρόπο αποφεύγεις να πεις «μη»:
Του εξηγώ γιατί δεν πρέπει να κάνει κάτι. Τώρα πια, που το παιδί έχει μεγαλώσει, μερικές φορές το αφήνω να κάνει μια μικρή «ζημιά», πάντα υπό την επίβλεψή μου κι εφόσον είναι ασφαλές, για να αντιληφθεί τη συνέπεια της πράξης του. Για παράδειγμα, θα το αφήσω να παίξει με τη βρύση κι ας βραχεί…

Ο Χάρης Γιακουμάτος είναι μπαμπάς του Δημήτρη και επιχειρηματίας.

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



Smart parenting: 8 & 1 apps που θα σου αλλάξουν τη ζωή

Θα μοιάζουν με απλά εικονίδια στην οθόνη του κινητού σου, όμως θα είναι πολύ περισσότερα!

Από την Ελισάβετ Παπαντωνίου

@nakaridoro/Freepik

Baby Tracker
Μερικές φορές, ως νέα μαμά, μπορεί να βρεθείς να αναρωτιέσαι αν έβαλες τελικά τα άπλυτα ρούχα στον φούρνο ή στο πλυντήριο... Γι' αυτό μια εφαρμογή που θα καταγράφει πόσες φορές έχει φάει το μωρό, πόσες ώρες έχει κοιμηθεί και πόσες φορές έχεις αλλάξει την πάνα του θα σου φανεί πολύ χρήσιμη.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS

Baby Sign and Learn
Μπορεί το μωρό σου να μη μιλάει ακόμη, αλλά με αυτό το app θα καταλαβαίνεις αμέσως τι θέλει να σου πει. Μέσα από μια σειρά animated βίντεο, η εφαρμογή αυτή σου δείχνει τους βασικούς κώδικες για να κάνετε τέλειους «διαλόγους»!
Κόστος: Δωρεάν (2,51 € η Pro εκδοχή)
Διαθέσιμο για iOS & Android

Fit Mama
Εδώ θα βρεις απλά προγράμματα ασκήσεων διάρκειας 5-10 λεπτών (!). Ακόμα, έχεις τη δυνατότητα να επιλέξεις το σημείο του σώματος που θέλεις να δουλέψεις περισσότερο, ενώ με την Pro έκδοση μπορείς να «ξεκλειδώσεις» πιο πολλές ασκήσεις και χωρίς καθόλου διαφημίσεις.
Κόστος: Δωρεάν (2,51 € η Pro εκδοχή)
Κατάλληλο για iOS & Android

Kaspersky Safe Kids
Πρόκειται για μία από τις πολλές εφαρμογές που αποσκοπούν στην ασφαλή περιήγηση του παιδιού στο διαδίκτυο. Μέσα από αυτήν μπορείς να περιορίσεις και να ελέγξεις τη χρήση εφαρμογών και σελίδων στο ίντερνετ, καθώς και να επιλέξεις σε ποιες από αυτές και για πόση ώρα θα επιτρέπεται η χρήση. Επιπλέον, εντοπίζει ανά πάση στιγμή το στίγμα του παιδιού, ενώ, αν έχεις ορίσει μια ασφαλή περίμετρο στην οποία μπορεί να κυκλοφορεί, θα σου έρθει ειδοποίηση τη στιγμή που θα απομακρυνθεί από αυτή.
Κόστος: Δωρεάν
Κατάλληλο για iOS & Android

Splitwise
Το συγκεκριμένο app θα σε βοηθήσει να βάλεις τα οικονομικά του σπιτιού σε τάξη. Η εφαρμογή αυτή καταγράφει τα έξοδά σου κι έτσι μπορείς να μειώσεις ή να αυξήσεις το budget, όπου και αν χρειάζεται. Επιπλέον, μπορείτε να καταχωρείτε από κοινού με τον σύντροφό σου τα έξοδα και να παρακολουθείτε ταυτόχρονα τον οικογενειακό προϋπολογισμό.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

What to Expect
Πέρα από την πιθανή ημερομηνία γέννησης, το app σού δίνει fun facts για τα γενέθλια του μωρού, σε βοηθά να καταγράφεις σημαντικές πληροφορίες για την πορεία της εγκυμοσύνης, να σημειώνεις τα ραντεβού με τον γιατρό, ενώ σου δίνει και χρήσιμες συμβουλές για την ανάπτυξη του εμβρύου. Θα σου γίνει απαραίτητο, ειδικά αν πρόκειται για την πρώτη εγκυμοσύνη.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

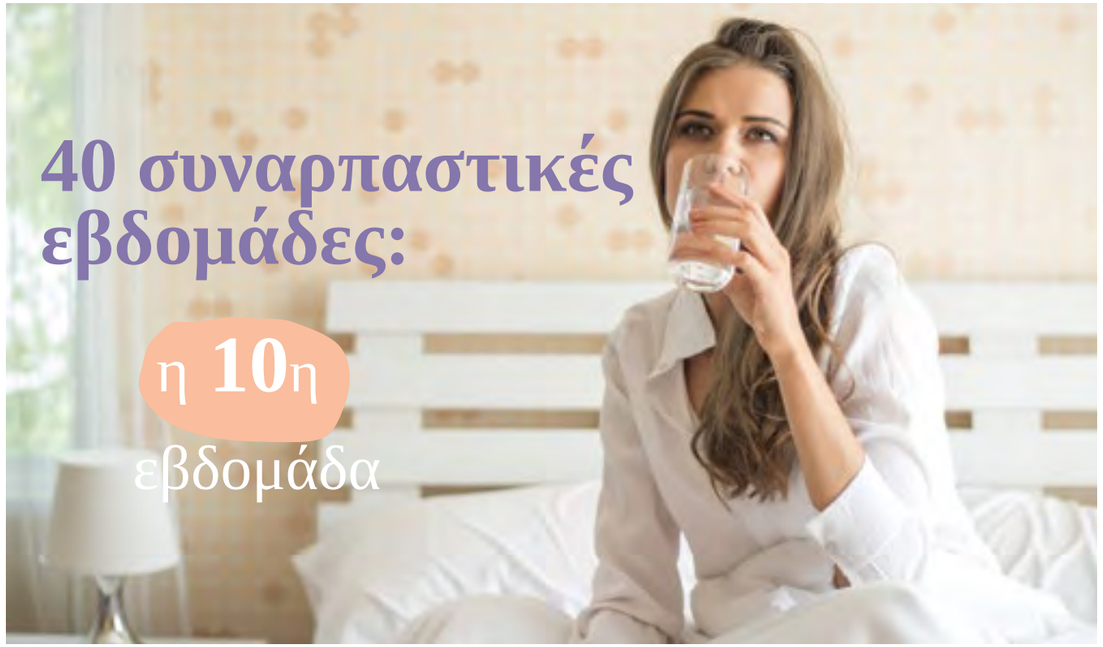
Keepy
Αν το παιδί σου έχει «καλλιτεχνική φλέβα» αλλά ο ελεύθερος χώρος στο ψυγείο, τα συρτάρια ή τους τοίχους έχει αρχίσει να εξαντλείται, το Keepy app είναι ένας πρακτικός τρόπος για να αποθηκεύεις τις ζωγραφιές του! Το καλύτερο; Μέσω της εφαρμογής μπορείς εύκολα να προωθήσεις τη ζωγραφιά που έκανε για τον παππού και τη γιαγιά με ένα email!
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

Earn It!
Ανάθεσε στο παιδί τα tasks που έχει να φέρει εις πέρας. Κάθε φορά που θα ολοκληρώνει ένα από αυτά, θα λαμβάνεις ειδοποίηση και θα πρέπει να δώσεις την έγκρισή σου. Για παράδειγμα, αν είσαι στο γραφείο, το παιδί μπορεί να βγάλει φωτογραφία το homework. Την επιβράβευση την ορίζετε από κοινού με το παιδί.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

Cozi
Πόσες φορές σου έχει συμβεί να είναι Τετάρτη κι εσύ να είσαι σίγουρη ότι είναι Πέμπτη; Σε αυτή την εφαρμογή μπορείς να προσθέσεις το καθημερινό πρόγραμμα όλης της οικογένειας, να κοινοποιήσεις τη λίστα του σουπερμάρκετ, να κρατήσεις τις αγαπημένες σου συνταγές, να λάβεις ειδοποίηση για να πάρεις τα παιδιά από το φροντιστήριο, να υπενθυμίσεις σημαντικά events στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, όπως τα γενέθλια της γιαγιάς ή ένα παιδικό πάρτι... Αν είσαι control-freak μαμά, θα το λατρέψεις! Αν πάλι δεν είσαι, θα σε βοηθήσει να βάλεις πολλά πράγματα σε τάξη!
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

40 συναρπαστικές εβδομάδες:

η 10η εβδομάδα



@jcomp\Freepik

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

THIS WEEK:

- **Ξεκινάει η εμβρυϊκή περίοδος!**
- **Φρούτο:** κουμκουάτ



ΤΟ ΜΩΡΟ:

• Το μωράκι σας έχει το μέγεθος ενός κουμκουάτ και αυτή την εβδομάδα ξεκινά ήδη να κουνά τα χεράκια και τα ποδαράκια του. Η καρδούλα του είναι πια πλήρως ανεπτυγμένη και χτυπά με 180 παλμούς το λεπτό. Και το καλύτερο; Μπορείτε να την ακούσετε στην επόμενη επίσκεψή σας στον γιατρό!

• Αυτή την εβδομάδα συμβαίνουν μερικές ακόμα σημαντικές αλλαγές: ξεκινούν να διαμορφώνονται οι χόνδροι και τα οστά του εμβρύου, το δέρμα του γίνεται σταδιακά λιγότερο διαφανές, ενώ τα μάτια και τα αυτιά του αρχίζουν να μετακινούνται προς τη σωστή τους θέση.

• Τα νεφρά, το ήπαρ, το παχύ και το λεπτό έντερο αλλά και ο εγκέφαλος λαμβάνουν τη θέση τους και η λειτουργία τους ξεκινά, ενώ θα συνεχίσουν να αναπτύσσονται μέχρι το τέλος της εγκυμοσύνης.

• Με άλλα λόγια, η οργανογένεση έχει ολοκληρωθεί στο μεγαλύτερο ποσοστό της στις 10 εβδομάδες.

Η ΜΑΜΑ:

Μέσα σε όλα τα συμπτώματα που δυσκολεύουν την καθημερινότητά σας, η αίσθηση φουσκώματος και η δυσκοιλιότητα γίνονται όλο και πιο έντονες. Πίνετε άφθονο νερό και προσθέστε περισσότερες φυτικές ίνες στη διατροφή σας. Αν τα συμπτώματα επιμένουν, συζητήστε το με τον γιατρό σας ώστε να βρείτε την κατάλληλη λύση.

PREGNANCY SYMPTOMS:

• Ζαλάδα και τάση για λιποθυμία, υπνηλία και αίσθημα κόπωσης σας κάνουν να αναρωτιέστε πού βρίσκεται η χαμένη σας ενέργεια και σας κρατούν στο κρεβάτι.

• Αυξημένα κολπικά υγρά.

• Φούσκωμα και δυσκοιλιότητα, που επιμένουν σημαντικά.

• Καούρες, δυσπεψία, τάση για εμετό: καταπολεμήστε τες με φρυγανιές, κράκερ, μικρά και συχνά γεύματα.

Η ΝΕΑ ΣΑΣ ΖΩΗ:

• Το στήθος σας εξακολουθεί να μεγαλώνει και πλέον χρειάζεστε νέα σουτιέν, ένα με δύο νούμερα μεγαλύτερα.

• Η κοιλίτσα σας αρχίζει να αποκτά μέγεθος και να στρογγυλεύει λιγάκι πιο χαμηλά. Αυτό σημαίνει ότι η μήτρα σας έχει αναπτυχθεί ώστε να καλύψει τις ανάγκες του συνεχώς αναπτυσσόμενου εμβρύου.

• Δεν υπάρχει ανάγκη αύξησης βάρους στο πρώτο τρίμηνο (εκτός αν η μαμά είναι λιποβαρής κατά την έναρξη της κύησης), αλλά εννοείται, πως και αυτή την εβδομάδα οι «ευφάνταστοι» γευστικοί συνδυασμοί που θα θέλετε να δοκιμάσετε θα καταπλήξουν και τον πιο τολμηρό chef! Το βάρος του μωρού σας –κατ' επέκταση και το δικό σας– αυξάνεται κυρίως κατά το 2ο με 3ο τρίμηνο.

TIPS/MUST DO:

• Είναι σημαντικό να ενυδατώνεστε σωστά καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μην ξεχνάτε το μπουκαλάκι σας σε κάθε εξόρμηση εκτός σπιτιού. Αν η ναυτία σάς δυσκολεύει να «ανεχτείτε» μεγάλες ποσότητες νερού στο στομάχι σας, δοκιμάστε να πίνετε μικρότερες ποσότητες ανά τακτά χρονικά διαστήματα αλλά και να καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε νερό, όπως πεπόνι, καρπούζι και φράουλες.

• Αν η δυσκοιλιότητα συνεχίζει να σας ταλαιπωρεί, προτιμήστε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως τα προϊόντα ολικής άλεσης.

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

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

The GO GREEN reading club

10 & 2 βιβλία για να καλλιεργήσουμε στα παιδιά οικολογική συνείδηση



Η διάσωση της λευκής φάλαινας | Τζερόνιμο Στίλτον | Εκδόσεις **ΚΕΔΡΟΣ**



Πού πάνε όλα αυτά; | Jess French | Εκδόσεις **ΔΙΟΠΤΡΑ**



Μια θάλασσα πλαστικά | Κατρίνα Τσάνταλη | Εκδόσεις **ΔΙΟΠΤΡΑ**



Θα γίνουμε κύμα | Nicola Edwards | Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**



20 σπουδαίοι πράσινοι ήρωες σώζουν τον πλανήτη | Rosalba Troiano, Teo Benedetti | Εκδόσεις **ΔΙΟΠΤΡΑ**



Κοραλία - Το ψάρι που έγινε 100 ετών | Lara Hawthorne | Εκδόσεις **ΔΙΟΠΤΡΑ**



Η εκδίκηση του Πουφ | Ελένη Ανδρεάδη | Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**



Ο Τζιτζικο-Περικλής και η πέμπτη εποχή του χρόνου | Ελένη Σβορώνου | Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**



Παιδιά σε δράση! Η ώρα να σώσουμε τη Γη έχει φτάσει | Βαγγέλης Ηλιόπουλος, Βασιλική Νίκα | Εκδόσεις **ΠΑΤΑΚΗ**



Η Γκρέτα και οι Γίγαντες (ένα βιβλίο εμπνευσμένο από τον αγώνα της Γκρέτα Τούνμπεργκ να σώσει τον κόσμο) | Τάκερ Ζόι | Εκδόσεις **ΠΑΤΑΚΗ**



Ψαρόσουπα | Γιώργος Δ. Λεμπέσης | Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**



Η τύχη του Φάουστο | Oliver Jeffers | Εκδόσεις **ΙΚΑΡΟΣ**

Αφιέρωμα Kids

- *Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ: 10 βιβλία που θα λατρέψουν γονείς & παιδιά!*
- *Λογοcare: Η Σοφία & η Δώρα απαντούν σε πραγματικές απορίες μαμάδων!*
- *C'est Bon: Η ιδιοκτήτρια του πιο παραμυθένιου kids concept store μας δίνει tips για πετυχημένα παιδικά πάρτι*
- *Παιδί & όρια: Γιατί είναι απαραίτητα και πώς τα θέτουμε με θετικό τρόπο;*
- *Ο #backtoschool δεκάλογος του διαδικτύου για γονείς από το CSI Institute*
- *6 γλώσσες που περιμένουν τα παιδιά σας να τις κατακτήσουν!*
- *Προσχολική ηλικία και σεξουαλική διαπαιδαγώγηση*
- *Εξωσχολικές δραστηριότητες ΕΞΩ από τα τετριμμένα!*
- *Πώς μαθαίνουμε στα παιδιά μας να είναι καλοί φίλοι αλλά και να επιλέγουν πραγματικούς φίλους;*
- *Όλα όσα θέλετε να γνωρίζετε για τα παιδικά δοντάκια*

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Fall in love with books

*Ένα φωτεινό δωμάτιο και τα αγαπημένα μας βιβλία από τις **εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ** αρκούν για να περάσουμε τα πιο όμορφα φθινοπωρινά απογεύματα!*

PHOTOS: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ



1. «Πρόσωπο με πρόσωπο», από τον Baptist Cornabas **2. «Η ισότητα - Σιμόν ντε Μποβουάρ»**, από τους Duane Armitage & Maureen McQuerry **3. «Το Διάστημα» 4. «Αρχαία Ελλάδα»**, από την Cath Senker **5. «Ακτίβιτι μπουκ για παιδιά»,** από τη διαδικτυακή ομάδα «Η γεωγραφία είναι πολύ κουλ!»

Οι μεγάλοι πάλι, θα διαβάσουν το πολύτιμο βιβλίο που θα ήθελαν να είχαν διαβάσει κι οι δικοί τους γονείς, θα μάθουν το «μυστικό» των Δανών για το πώς μεγαλώνουν ευτυχισμένα παιδιά, θα ανακαλύψουν εναλλακτικούς τρόπους διαπαιδαγώγησης και θα βρουν ξανά το παιδί που κρύβουν μέσα τους...



6. «Το βιβλίο που θα ήθελες να είχαν διαβάσει οι γονείς σου», από τη Philippa Perry **7. «Πώς οι Δανοί εκπαιδεύουν τα πιο ευτυχισμένα παιδιά στο σχολείο και στην οικογένεια»**, από την Jessica Joelle Alexander **8. «Δεν θέλουν τιμωρία, αγάπη θέλουν!»**, από τη Sarah Ockwell-Smith **9. «Αποτελεσματική διαπαιδαγώγηση»,** από την Jane Nelsen **10. «Το παιδί που κρύβουμε μέσα μας»**, από τη Stefanie Stahl

εκδόσεις διόπτρα
www.dioptra.gr dioptrapublishing @dioptrabooks

Λογocare

Η Σοφία & η Δώρα απαντούν σε πραγματικές απορίες μαμάδων!



Λογοθεραπεία ή εργοθεραπεία; Με ποιους τρόπους μπορεί μια αξιολόγηση λογοθεραπείας να βοηθήσει ένα παιδί και τους γονείς του; Και πότε είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί λογοθεραπεία; Η Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη, έμπειρες λογοθεραπεύτριες και δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Λογocare, απαντούν σε πραγματικές απορίες μαμάδων που έφτασαν στο inbox του BOOM.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ ΦΩΤΟ: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ

Ο γιος μου είναι 4 ετών. Τον πήγα για αξιολόγηση, για να δω αν χρειάζεται λογοθεραπεία, και μου είπαν να τον ξαναπάω τα Χριστούγεννα. Η αλήθεια είναι πως δεν κάθισε αρκετή ώρα στην καρέκλα και μου είπαν πως πρέπει να τον δει και ένας εργοθεραπευτής. Να τον πάω ή μήπως είναι νωρίς;

Στις πρώτες συναντήσεις ενός παιδιού με έναν θεραπευτή μπορεί να παρατηρηθεί ανάγκη για κίνηση. Αυτό είναι φυσιολογικό, αφού το παιδί στην ηλικία των 4 ετών έρχεται με διάθεση για παιχνίδι και εξερεύνηση. Η πρόταση για αξιολόγηση εργοθεραπείας είναι δυνατό να προέλθει από έναν έμπειρο λογοθεραπευτή, ο οποίος είναι σε θέση να διακρίνει τους παράγοντες που ένα παιδί δεν παρέμεινε καθιστό στην καρέκλα για πολλή ώρα. Σε κάθε περίπτωση, η αξιολόγηση εργοθεραπείας μπορεί να επισημάνει δεξιότητες σε τομείς συγκέντρωσης, οργάνωσης, προσοχής και κίνησης, οι οποίοι με τη σειρά τους επηρεάζουν συχνά τον λόγο και την ομιλία.

Η κόρη μου θα πάει πρώτη δημοτικού και μου είπε η νηπιαγωγός πως υποψιάζεται ότι έχει ΔΕΠΥ. Από την άλλη, είναι πολύ ήσυχο παιδάκι, όπου το βάζεις κάθεται... Τι να κάνω;

Στο σύνολο της τάξης ένα παιδί είναι πιθανό να έχει διαφορετική εικόνα από αυτήν του σπιτιού, καθώς τα ερεθίσματα είναι περισσότερα και συνεχώς αλλάζουν. Με αφορμή λοιπόν την υποψία της δασκάλας, θα ήταν ωφέλιμο να πραγματοποιήσετε μια αξιολόγηση εργοθεραπείας. Η πρώτη δημοτικού έχει υψηλές απαιτήσεις από ένα παιδί, το οποίο καλείται να παραμείνει συγκεντρωμένο και καθιστό στην καρέκλα του για συνεχόμενες ώρες, να παρακολουθήσει το μάθημα χωρίς να διασπάται η προσοχή του, να αντιγράψει από τον πίνακα, να σημειώσει τις ασκήσεις που δείχνει η δασκάλα, να κάνει τις εργασίες του και να συνεργαστεί με συνέπεια. Ένα παιδί με ΔΕΠΥ είναι πιθανό να χάσει ένα ή περισσότερα στάδια. Είναι σημαντικό να καλλιεργήσουν τα παιδιά μας δεξιότητες από νωρίς, για να αγαπήσουν το σχολείο και να συμμετέχουν ενεργά σε αυτό.

Ο γιος μου θα πάει δευτέρα δημοτικού. Είναι πολύ καλός μαθητής αλλά παραπονιέται συνέχεια πως δεν είναι καλός στο ποδόσφαιρο. Μου είπαν να τον πάω για εργοθεραπεία.Πώς θα τον βοηθήσει όμως;

Όλα τα αθλήματα απαιτούν δεξιότητες οι οποίες αφορούν κυρίως το σώμα, την αδρή και λεπτή κίνηση. Το ποδόσφαιρο συγκεκριμένα είναι ένα άθλημα που απαιτεί ταχύτητα για να τρέξεις μέσα στο γήπεδο, δύναμη και συγχρονισμό για να χειριστείς την μπάλα, συντονισμό ματιού-ποδιού για να δώσεις πάσα στον συμπαίκτη σου, καλή χωρική ενημερότητα για να προσδιορίσεις τη θέση τη δική σου αλλά και των υπολοίπων στο γήπεδο. Η εργοθεραπεία ενισχύει όλες αυτές τις δεξιότητες μέσα από το παιχνίδι ενώ καλλιεργεί την αυτοπεποίθηση και μια καλύτερη εικόνα του σώματος. Με σωστή καθοδήγηση και εξάσκηση, το παιδί θα είναι έτοιμο να απολαύσει κάθε άθλημα ή δραστηριότητα.

Ο γιος μου είναι 3 ετών, έχει πρόβλημα στην άρθρωση και δεν κάθεται δευτερόλεπτο, ακόμα και με τα τουβλάκια παίζει όρθιος! Σίγουρα θα χρειαστεί λογοθεραπεία, αλλά μήπως είναι νωρίς;

Η ηλικία των 3 ετών είναι συνυφασμένη με την κίνηση, το παιχνίδι και την επικοινωνία. Δεν μπορείτε να ζητήσετε από ένα τρίχρονο παιδί να καθίσει για παραπάνω από μερικά λεπτά. Μπορείτε όμως να το απασχολήσετε δημιουργικά με παιχνίδια του ενδιαφέροντός του και με αυτό τον τρόπο να ξεκλέψετε λίγο περισσότερο χρόνο. Μέσα από το παιχνίδι μπορείτε να ενισχύσετε την ομιλία, κάνοντας απλές φωνούλες, περιγράφοντας τις ενέργειες και βάζοντας σενάριο και φαντασία. Η άρθρωση επέρχεται τα επόμενα χρόνια της ζωής ενός παιδιού, όπου, με βάση τα ηλικιακά ορόσημα, κρίνεται αν είναι απαραίτητη η βοήθεια από λογοθεραπευτή ή δίνεται χρόνος για αυθόρμητη κατάκτηση των φωνημάτων. Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό να θυμάστε πως η χρήση πιπίλας επηρεάζει την άρθρωση και την επικοινωνία.

Η κόρη μου θα πάει νηπιαγωγείο και γενικά άργησε να μιλήσει. Μου είπαν οι δασκάλες στον παιδικό σταθμό πως τη βλέπουν να δυσκολεύεται λίγο παραπάνω με τη ζωγραφική και τη χαρτοκοπτική. Σκέφτομαι πως μπορεί αργότερα να χρειαστεί λογοθεραπεία, αλλά δεν είναι νωρίς να την πάω από τώρα; Στις πρώτες τάξεις του σχολείου δεν φαίνονται αυτά;

Όταν σας προβληματίζει κάτι στο παιδί σας ή αν σας αναφέρουν κάτι από το σχολικό πλαίσιο, είναι καλό να προγραμματίσετε μια αξιολόγηση λογοθεραπείας ή εργοθεραπείας – αναλόγως την ανησυχία. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα πως το παιδί θα ενταχθεί σε ένα πρόγραμμα μαθημάτων. Μπορεί όμως, ως γονείς, να λάβετε χρήσιμες πληροφορίες για το πώς μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας, σε ποιους τομείς να δώσετε έμφαση, με ποιον τρόπο και με ποιες δραστηριότητες να το απασχολήσετε. Ο γονέας ξέρει το παιδί του και θα το βοηθήσει όσο κανένας άλλος. Είναι προτιμότερο λοιπόν να είστε ένα βήμα μπροστά και να έχετε τον χρόνο σύμμαχό σας.

Keep in mind

- Στις πλήρως εξοπλισμένες αίθουσες εργοθεραπείας του Λογocare, τα παιδιά εξασκούν δεξιότητες αδρής και λεπτής κίνησης, μνήμη και συγκέντρωση, ανεβαίνοντας σε κούνιες, ειδικά διαμορφωμένους τοίχους αναρρίχησης, κεκλιμένα επίπεδα, τραμπολίνο και πατίνια!
- Μέσα από τα παιχνίδια λογοθεραπείας, τα παιδιά ενισχύουν τις δεξιότητές τους, εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους και διορθώνουν συντακτικά και γραμματικά λάθη.
- Η δημιουργική έκφραση είναι το Α και το Ω, γι' αυτό στο Λογocare εκφράζεται η μοναδικότητα άμεσα 'με λέξεις' ή έμμεσα 'με πηλό, ζωγραφική, χορό, συμβολικό και θεατρικό παιχνίδι'.

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

C’est Bon:
Το πιο πετυχημένο παιδικό πάρτι της χρονιάς θα είναι εκείνο του παιδιού σας!

Η Ζωή Κιτσιώνα, ιδιοκτήτρια του πιο παραμυθένιου kids concept store, μας δίνει πολύτιμες συμβουλές!

Μυθικές γοργόνες, μακρινοί πλανήτες, μαγικοί μονόκεροι και ζωάκια της ζούγκλας γίνονται οι επίτιμοι καλεσμένοι στα πιο φανταστικά παιδικά πάρτι, που, φυσικά, φέρουν την υπογραφή του C’est Bon, ενός μοναδικού kids concept store με δώρα για μωρά και παιδιά καθώς και υπέροχα είδη πάρτι.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



PHOTO ΖΩΗΣ ΚΙΤΣΙΩΝΑ: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΜΠΓΕΡΗΣ — LOCATION: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ

Ζωή, πώς και γιατί αποφάσισες να δημιουργήσεις μία ολόκληρη ενότητα στο κατάστημα και στο e-shop σου για το παιδικό πάρτι;
Για τα παιδιά, τα γενέθλιά τους είναι το πιο σημαντικό event όλης της χρονιάς! Περιτριγυρισμένη συνεχώς από παιχνίδια και παιδιά, θέλω να κάνω αυτή την ημέρα όσο πιο παραμυθένια γίνεται! Ειδικά έπειτα από μια τόσο παράξενη χρονιά, αξίζει να τους χαρίσουμε «συμπυκνωμένες» δόσεις χαράς!

Τα πιο hot θέματα για παιδικό πάρτι φέτος θα είναι...
Rainbows και Unicorns για τα κορίτσια, Superheroes και Dinosaurs για τα αγόρια!

Ποιο είναι το δικό σου αγαπημένο θέμα για παιδικό party και γιατί;
Ο Peter Rabbit, γιατί μου θυμίζει την παιδική μου ηλικία! Επίσης, αγαπώ τα πανέμορφα παστέλ χρώματα αυτού του σετ, καθώς και τα καταπληκτικά σχέδια στα πιάτα και στο στήσιμο του τραπεζιού!

Ποιες είναι οι αντιδράσεις των παιδιών που έρχονται στον μαγικό κόσμο του C’est Bon για να διαλέξουν τα props για το πάρτι τους;
Ο ενθουσιασμός που έχουν όταν ψωνίζουν για το πάρτι τους δεν περιγράφεται! Η φαντασία και ο αυθορμητισμός τους μου χαρίζουν κάθε φορά και μια νέα ιστορία να αναπολώ. Μάλιστα, έχω κάποιους μικρούς επισκέπτες που, όταν τους βλέπω να πλησιάζουν το μαγαζί χαμογελαστοί, μου φτιάχνουν όλη την ημέρα, όπως η Νάντια και ο Φίλιππος!

Kids Party Tips
by C’est Bon:
- Δώστε βάση στη διακόσμηση! Όχι μόνο θα ενθουσιάσει τα παιδιά, αλλά θα τα βάλει και στο mood του πάρτι.
- Σκεφτείτε τι πραγματικά αρέσει στο παιδί! Μην ξεχνάτε: Το πάρτι είναι δικό του, εμείς απλά βοηθάμε στη διοργάνωση.
- Τα παιδιά είναι... σίφουνες! Οπότε, την ημέρα του πάρτι φυλάξτε ό,τι εύθραυστο και ευαίσθητο σε χώρο που δεν θα έχουν πρόσβαση.
- Επιφυλάξτε εκπλήξεις για τα παιδιά καθ’ όλη τη διάρκεια του πάρτι, μιας και βαριούνται πραγματικά πολύ εύκολα. «Κρύψτε» το θέμα παντού, από τις χαρτοπετσέτες μέχρι τα αναμνηστικά δωράκια!

Τα 10 πιο δημοφιλή props που επιλέγουν τα παιδιά για το πάρτι τους:



1. **Πινιάτα σε σχήμα γοργόνας**



2. **Γιρλάντα με σημαιάκια σε floral σχέδιο**



3. **Μπαλόνι σε σχήμα καρχαρία**



4. **Χάρτινα καπέλα σε σχήμα δεινοσαύρου**



5. **Διακοσμητικά τούρτας με θέμα το διάστημα**



6. **Σετ διακόσμησης για cupcakes με θέμα τη γοργόνα**



7. **Γιρλάντα «Party like an animal» με θέμα το σαφάρι**



8. **Διακοσμητικά τούρτας με θέμα τη γοργόνα**



9. **Χάρτινα καπελάκια σε floral μοτίβο**



10. **Χάρτινο πιάτο φαγητού με τη φιγούρα του Peter Rabbit**

Λεωφ. Δημάρχου Αγγέλου Μεταξά 33,
Florida Mall (ισόγειο), Γλυφάδα
Τηλέφωνο: 210 8948330
E-mail: sales@cestbon.gr
C’est Bon @cestbonstore
C’EST BON
WWW.CESTBON.GR



Παιδί & όρια

Πρόκειται για μία από τις πιο απαιτητικές προκλήσεις με την οποία έρχονται αντιμέτωποι όλοι οι γονείς. Γιατί όμως τα όρια είναι τόσο απαραίτητα; Πότε πρέπει να μπαίνουν και με ποιους τρόπους; ***Η ψυχολόγος Αγγελική Καβαλλιεράτου*** *μας δίνει πολύτιμα tips.*

PHOTO: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΜΙΓΕΡΗΣ — LOCATION: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ

Γιατί ένα παιδί χρειάζεται όρια;

• **Αισθάνεται ασφάλεια:** Ανεξάρτητα από το πόσο προσπαθεί να επιδείξει τη δυναμική του απέναντι στους γονείς του, είναι σημαντικό το παιδί να γνωρίζει τα όριά του σε κάθε συνθήκη. Ενισχύεται έτσι το αίσθημα της προβλεψιμότητας, γεγονός που μειώνει το «άγχος».

• **Αντιλαμβάνεται πως υπάρχει οργάνωση:** Κάθε παιδί έχει ανάγκη να γνωρίζει τι ακριβώς περιμένουμε από εκείνο και πώς θα είναι η ημέρα του. Το πρόγραμμα λειτουργεί καθησυχαστικά και το βοηθά να μάθει να προσαρμόζεται σε ένα οργανωμένο, δομημένο και λειτουργικό πλαίσιο, χτίζοντας κι εκείνο μία πιο δομημένη προσωπικότητα.

• **Προετοιμάζεται για το μέλλον:** Ο καθορισμός ορίων βοηθά το παιδί να αναπτύξει ορισμένες δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τη μετέπειτα ζωή του. Γι' αυτό δεν είναι κακό να του ζητάμε να αναλαμβάνει κάποιες ευθύνες, σύμφωνα με την ηλικία και τις δυνατότητές του. Το βοηθάμε έτσι να αναπτύξει την υπευθυνότητά του, ενώ παράλληλα καλλιεργεί την αυτονομία του.

• **Αισθάνεται όμορφα με τον εαυτό του:** Όταν το παιδί μαθαίνει να λειτουργεί σε ένα περιβάλλον με ξεκάθαρους κανόνες και σαφή όρια, νιώθει περισσότερη ασφάλεια, χτίζει την αυτοεκτίμησή του και μπορεί να αναπτύξει μια υγιή και σταθερή εικόνα για τον εαυτό του. Αυτό θα το βοηθήσει σε όλες τις διαπροσωπικές του σχέσεις.

• **Συνειδητοποιεί τη σημασία των αποφάσεων και μαθαίνει να τις σέβεται:** Όταν ένα παιδί αισθάνεται πως μπορεί να πείθει τους γονείς του πολύ εύκολα, αισθάνεται πιο «ισχυρό» απέναντί τους. Μελλοντικά, αυτή η εντύπωση μπορεί να προκαλέσει άγχος και ανασφάλεια, μιας και είναι ένα σημαντικό βάρος για το παιδί.

• **Αποφεύγει τις εντάσεις:** Τα όρια μας υπενθυμίζουν πως μπορούμε να επιλέγουμε να διαχειριζόμαστε τις καταστάσεις με διαφορετικούς τρόπους. Έτσι, όταν ένα παιδί συνειδητοποιεί πως τα πράγματα μπορούν να αντιμετωπιστούν μέσω συγκεκριμένων κανόνων, τότε δεν θα έχει την ανάγκη να διεκδικήσει το οτιδήποτε με ένταση ή αρνητικό τρόπο.

Πώς θέτουμε όρια στο παιδί αποτελεσματικά και με θετικό τρόπο;

Η οικογένεια αποτελεί το πιο σημαντικό πλαίσιο για τη διαμόρφωση της αυτοεικόνας και της προσωπικότητας ενός παιδιού. Είναι πολύ χρήσιμο λοιπόν τα όρια να ξεκινούν και να μπαίνουν στη ζωή και στην καθημερινότητά του από μικρή ηλικία.

1. Εξηγήστε στο παιδί σας σε ήρεμο τόνο τι περιμένετε από εκείνο και για ποιους λόγους. Οι πληροφορίες και η επεξήγηση είναι πολύ σημαντικές για ένα παιδί, μην τις αγνοείτε και αφιερώστε περισσότερο χρόνο.
2. Φροντίστε οι προσδοκίες σας να είναι ρεαλιστικές και να ανταποκρίνονται στην ηλικία και στις δυνατότητες του παιδιού!
3. Μην παραβλέπετε το συναίσθημα του παιδιού σας. Πείτε του, για παράδειγμα: «Βλέπω πως είσαι θυμωμένος/η που χρειάζεται να διακόψεις το παιχνίδι σου». Εξηγήστε του όμως πως αυτό δεν θα συμβαίνει πάντα, αλλά αυτήν τη συγκεκριμένη φορά και για κάποιο συγκεκριμένο λόγο. Παράλληλα, υπενθυμίστε του τι περιμένετε από εκείνο.
4. Επιβεβαιώστε του ότι θα είστε πάντα εκεί όταν σας χρειάζεται, μείνετε ήρεμοι, βοηθώντας και το παιδί να ηρεμήσει.
5. Καθιερώστε μια αποτελεσματική επικοινωνία: Δείξτε στο παιδί σας πώς να εκφράζει τις απόψεις και τις ανάγκες του με υγιή και λειτουργικό τρόπο. Αυτό μπορεί να ξεκινήσει και από τη δική σας στάση. Για παράδειγμα, μιλήστε στο παιδί σε ευγενικό τόνο, να είστε φιλικοί και όχι επιθετικοί σε όσα του λέτε, μην υποτιμάτε ό,τι έχει να σας πει και προσπαθήστε να ακούσετε τι είναι αυτό που θέλει να μοιραστεί μαζί σας.
6. Εκφράστε του με σύντομες και ξεκάθαρες οδηγίες τι ακριβώς περιμένετε από εκείνο και, κυρίως, να είστε συνεπείς σε όσα του ζητάτε να εφαρμόσει. Εάν το παιδί σας δει μια μη σταθερή θέση από εσάς ή αισθανθεί πως είστε πολύ ελαστικοί με τη συμπεριφορά του, τότε θα γίνει πολύ πιο δύσκολη η προσπάθειά σας να θέσετε όρια.
7. Χρησιμοποιήστε τα συναισθήματα του παιδιού σας ως καθρέφτη για τους άλλους. Έτσι θα το βοηθήσετε να αντιληφθεί τη δική του ενέργεια και τα συναισθήματα που μπορεί να προκαλεί στους άλλους.
8. Ως γονείς, είναι σημαντικό να εκφράζετε και τα δικά σας όρια, να τα ακολουθείτε και να τα σέβεστε. Έτσι θα αποτελέσετε ένα υγιές πρότυπο για το παιδί σας!
9. Να θυμίζετε στο παιδί σας πως πάντα θα το αγαπάτε!

Keep in mind:

Μαμά και μπαμπά, για να έχουν αποτέλεσμα όλα αυτά τα βήματα, χρειάζεται να γίνονται με σταθερότητα και επανάληψη. Και να θυμάστε, ο καθορισμός ορίων δεν σας κάνει κακούς ή άδικους γονείς, ακόμα κι αν το παιδί σας σας πει κάτι τέτοιο από θυμό!

Οι εξαιρέσεις που επιβεβαιώνουν τους κανόνες!

Τα όρια υπάρχουν για να μας διευκολύνουν, δεν χρειάζεται όμως να μας εγκλωβίζουν, ειδικά σε περιόδους που βλέπουμε ότι το παιδί είναι πιεσμένο. Σε αυτή την περίπτωση, είναι σημαντικό για το παιδί να καταλάβει πως αισθάνεστε την πίεσή του, εξηγώντας του πως γι' αυτό του προτείνετε μια εναλλακτική λύση. Τότε λοιπόν, συνειδητά μπορούμε να χαλαρώσουμε και να διαφοροποιήσουμε τους κανόνες που έχουμε θέσει, αλλά και πάλι όχι ανεξέλεγκτα. Σε διαφορετική περίπτωση, το παιδί μπορεί να παρερμηνεύσει τον λόγο που επήλθε αυτή η αλλαγή και να αισθάνεται ότι μπορεί να κατευθύνει μια επόμενη.

Αγγελική Καβαλλιεράτου
Ψυχολόγος - Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια
MSc Κλινική & Κοινοτική Ψυχολόγος
Μετ. στην Παιδοψυχολογία & Ψυχολογία Εφήβων

WWW.AGGELIKIKAVALLIERATOU.GR

Διεύθυνση: 25ης Μαρτίου 42, Ν. Ψυχικό

Τηλέφωνα: 6983433267 | 2106777512

Ο #BACKTOSCHOOL **ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ** του διαδικτύου για γονείς από το CSI Institute



Κατά την επιστροφή μας από τις καλοκαιρινές διακοπές, που μικροί και μεγάλοι ίσως καταναλώσαμε περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο, και με #backtoschool διάθεση πλέον, είναι μια καλή ευκαιρία ως γονείς να φροντίσουμε να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί ως προς τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά μας. Είναι χρήσιμο μάλιστα να ορίσουμε ένα «συμβόλαιο» με βασικούς κανόνες για την ασφαλή πλοήγησή τους σε αυτό.

Οφείλουμε να είμαστε κοντά στα παιδιά μας και να τα προσεγγίζουμε σωστά. Με αγάπη και σεβασμό προς τις ανάγκες τους, να τα συμβουλεύουμε για την ορθή χρήση του διαδικτύου καθώς και για τους κινδύνους που ελλοχεύουν. Ακόμα, είναι σημαντικό να αφήνουμε ελεύθερο χρόνο στα παιδιά μας, προκειμένου να μη νιώθουν ότι παραβιάζεται η ιδιωτικότητά τους, αλλά πάντα με προσοχή και μέτρο.

Ας δούμε λοιπόν κάποιους βασικούς κανόνες που προτείνει η επιστημονική ομάδα του CSI Institute, του Διεθνούς Ινστιτούτου για την Κυβερνοασφάλεια, και οι οποίοι πρέπει να τηρούνται, για ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο από την ηλικία των **6-10 ετών**, όπου η πλειοψηφία των παιδιών περνάει απεριόριστο χρόνο στον υπολογιστή παίζοντας video games, αλλά και αργότερα, κατά την ηλικία των **10-15 ετών,** όπου ξεκινάει και η επαφή με τα social media.

1. Ορίζουμε πάντα συγκεκριμένο χρόνο επί της οθόνης, διότι μην ξεχνάμε: «Μέτρον άριστον», και φροντίζουμε να τηρείται συγκεκριμένο πρόγραμμα, που δεν θα επιβαρύνει τις σχολικές υποχρεώσεις και άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες.

2. Αξιολογούμε κριτικά το περιεχόμενο των παιχνιδιών και των προγραμμάτων (βίντεο/εκπομπών/ταινιών κ.ο.κ) που παρακολουθούν τα παιδιά, καθώς μπορεί να είναι ακατάλληλο και να τα οδηγεί στην υιοθέτηση λάθος προτύπων.

3. Επιβεβαιώνουμε τους όρους χρήσης και το όριο ηλικίας, γιατί πολλές φορές παρατηρείται συμμετοχή παιδιών σε ακατάλληλα για την ηλικία τους παιχνίδια.

4. Επιλέγουμε ειδικά προσαρμοσμένες εφαρμογές που είναι διαθέσιμες για παιδιά, όπως το YouTube Kids.

5. Εγκαθιστούμε πρόγραμμα γονικού ελέγχου σε όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές του σπιτιού μας.

6. Τονίζουμε στα παιδιά πως δεν πρέπει να δίνουν τα προσωπικά τους στοιχεία (ονοματεπώνυμο, διεύθυνση, τηλέφωνο) ή άλλες πληροφορίες, τόσο για εκείνα όσο και για την οικογένειά τους, σε καμία ιστοσελίδα ή άτομο μέσα από το διαδίκτυο, αν τους ζητηθεί, χωρίς να μας έχουν πρώτα ενημερώσει και λάβει την έγκρισή μας.

7. Επισημαίνουμε τη δημιουργία ισχυρών κωδικών που θα γνωρίζουν μόνο τα ίδια τα παιδιά και εμείς, και δεν θα τους εμπιστεύονται ποτέ σε κανέναν άλλο πέρα από τους γονείς.

8. Εξηγούμε στα παιδιά πως στο διαδίκτυο καραδοκούν πολλά «αρπακτικά» και πως στην πραγματική ζωή δεν είναι όλα όπως παρουσιάζονται πίσω από μια οθόνη. Ακόμα κι αν κάποιος ισχυρίζεται ότι είναι συνομήλικος, δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να μας βλάψει.

9. Φροντίζουμε να καλλιεργήσουμε στα παιδιά μας τις αξίες της ευγένειας και της ενσυναίσθησης και κατά τις διαδικτυακές τους δραστηριότητες.

10. Τα ενημερώνουμε πως αν υποπτευθούν οτιδήποτε επικίνδυνο online, μπορούν να επικοινωνήσουν με τη γραμμή υποστήριξης που παρέχεται σε παιδιά. Επίσης, φροντίζουμε να μεγαλώνουμε ορθούς ψηφιακούς πολίτες, εγγράφοντας τα παιδιά μας στις δωρεάν Ψηφιακές Ακαδημίες. Οι καταρτισμένοι εκπαιδευτές μας και ήρωες του CSI Institute, ο Mega Block και η Lady Ban, βοηθούν τα παιδιά από την ηλικία των 6 ετών να γίνουν γνώστες βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων, με γλώσσες προγραμματισμού και μαθήματα ρομποτικής, εφόδια που θα τα συντροφεύουν σε όλη τους τη ζωή.

Το διαδίκτυο είναι ένα απαραίτητο και μοναδικό εργαλείο στις μέρες μας. Ωστόσο, δεν εγγυάται πάντα την ασφάλειά μας και γι' αυτό είναι αναγκαίο, ειδικά και ως γονείς, να ενημερωνόμαστε διαρκώς για τον σωστό τρόπο χρήσης αλλά και για τους κινδύνους του, με στόχο να προστατεύσουμε τα παιδιά μας χωρίς να τους δημιουργήσουμε το αίσθημα της απομόνωσης από τον υπόλοιπο κόσμο. Η καλύτερη πρόληψη είναι η ενημέρωση!

Γονείς... αναλάβετε δράση! Η προστασία του παιδιού σας είναι δική σας ευθύνη και αφορά, εκτός από το ίδιο το παιδί, και εσάς.

Η επιστημονική ομάδα του CSI Institute

Επιμέλεια κειμένου: Κέλλυ Ιωάννου (Διευθύντρια του CSI Institute, Κλινική Εγκληματολόγος)

CSIi Cyber Security International Institute
WWW.CSII.GR
Τηλ.: 215 215 1011, e-mail: info@csii.gr
CSI Institute @csiinstitute CSI Institute @CSI Institute



Οι κοσμοπολίτες του αύριο δεν βάζουν γλώσσα μέσα τους!

6 γλώσσες που περιμένουν τα παιδιά σας να τις κατακτήσουν

Το πρώτο εφόδιο που θα βάλουν στις βαλίτσες τους οι αυριανοί πολίτες του κόσμου, τα παιδιά μας, είναι οι ξένες γλώσσες. Από ποια να ξεκινήσουν όμως;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



Αγγλικά

• **Γνωρίζατε ότι...** Υπάρχουν 150.000 ελληνικές λέξεις στο αγγλικό λεξιλόγιο που αφορούν κυρίως επιστημονική ορολογία;
• **Σε αριθμούς:** Περισσότεροι από 1,5 δισεκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως μιλούν αγγλικά. Είναι μία από τις επίσημες γλώσσες της Ε.Ε. όπου κατέχει την πρώτη θέση ως ξένη γλώσσα και τη δεύτερη ως μητρική. Έρευνες έχουν δείξει πως μέχρι το 2050 ο μισός πληθυσμός της γης θα μιλάει αγγλικά.
• **Ηλικία:** Στην Ελλάδα, από τη φετινή σχολική χρονιά τα Αγγλικά εντάσσονται στο υποχρεωτικό πρόγραμμα όλων των νηπιαγωγείων.
• **Πτυχία:** Lower και Proficiency (Cambridge ή Michigan), IELTS, TOEFL, TOEIC, GRE και GMAT. Υπάρχουν επίσης τα πτυχία KET και PET, τα οποία απευθύνονται σε μαθητές δημοτικού.



Ισπανικά

• **Γνωρίζατε ότι...** Τα ισπανικά παρουσιάζουν μια ιδιομορφία ως προς τα σημεία στίξης; Συγκεκριμένα, το ερωτηματικό και το θαυμαστικό, εκτός από το τέλος της πρότασης, τοποθετούνται και στην αρχή της και μάλιστα ανάποδα (¿ και ¡).
• **Σε αριθμούς:** Τα μιλούν περίπου 410 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως και, μετά τα κινέζικα, είναι η δεύτερη πιο ομιλούμενη γλώσσα στον κόσμο ως μητρική. Εκτός από την Ισπανία, ομιλούνται και στις περισσότερες χώρες της Λατινικής Αμερικής.
• **Ηλικία:** Από τα 10 έτη και άνω, που θα έχει αποκτήσει επαφή ήδη με δύο ξένες γλώσσες στο σχολείο, ένα παιδί μπορεί να διδαχθεί τα Ισπανικά.
• **Πτυχία:** Χωρίζονται σε 8 επίπεδα: Dele A1 & A1 Escolar, Dele A2, Dele B1 & B1 Escolar, Dele B2, Dele C1 και Dele C2.

«Give your mind a chance to travel through foreign languages». Neil Simon



Καλή σχολική χρονιά!



Happy new school year!

Bonne année scolaire!



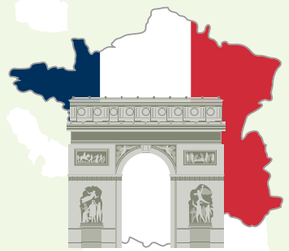
Γερμανικά

• **Γνωρίζατε ότι...** Στις γερμανικές λέξεις κυριαρχούν τα σύμφωνα, ενώ το πρώτο γράμμα των ουσιαστικών γράφεται πάντα με κεφαλαίο, ανεξάρτητα από το πού βρίσκεται η λέξη μέσα στην πρόταση;
• **Σε αριθμούς:** Ανά τον κόσμο τα μιλούν περίπου 105 εκατομμύρια άνθρωποι ως μητρική γλώσσα και σχεδόν 80 εκατομμύρια ως μη μητρική. Γερμανικά μιλούν επίσης στην Αυστρία, την Ελβετία, το Λουξεμβούργο και το Λιχτενστάιν.
• **Ηλικία:** Στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα τα Γερμανικά διδάσκονται από την Ε' Δημοτικού ως δεύτερη γλώσσα (με επιλογή ανάμεσα στα Γαλλικά).
• **Πτυχία:** Υπάρχουν 6 πτυχία: Start Deutsch 1, Start Deutsch 2, Goethe-Zertifikat B1, Goethe-Zertifikat B2, Goethe-Zertifikat C1 και Goethe-Zertifikat C2: GDS.



Ρωσικά

• **Γνωρίζατε ότι...** Η σύνταξη και η μορφολογία της ρωσικής γλώσσας παρουσιάζουν ομοιομορφία με την αρχαία ελληνική, καθώς οι λέξεις μιας πρότασης μπορούν να μπουν με διαφορετική σειρά χωρίς να αλλοιωθεί το νόημά της;
• **Σε αριθμούς:** Ανά τον κόσμο περίπου 300 εκατομμύρια άνθρωποι μιλούν τα ρωσικά ως μητρική γλώσσα και σχεδόν 100 εκατομμύρια ως μη μητρική. Εκτός από τη Ρωσία, είναι η επίσημη γλώσσα της Λευκορωσίας, του Καζακστάν, του Κιργιστάν, του Τατζικιστάν, του Ουζμπεκιστάν και του Τουρκμενιστάν.
• **Ηλικία:** Μεταξύ 10-12 ετών είναι μια καλή ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί την εκμάθηση της ρωσικής γλώσσας.
• **Πτυχία:** Χωρίζονται σε 6 επίπεδα: αρχικό επίπεδο (A1), βασικό επίπεδο (A2), πρώτο (B1), δεύτερο (B2), τρίτο (C1) και τέταρτο επίπεδο (C2).



Γαλλικά

• **Γνωρίζατε ότι...** Είναι η επίσημη γλώσσα των Ολυμπιακών Αγώνων, της UNESCO και των Γιατρών Χωρίς Σύνορα, ενώ στις ΗΠΑ, για να πάρεις το πτυχίο Νομικής, πρέπει να γνωρίζεις απαραιτήτως γαλλικά;
• **Σε αριθμούς:** Τα μιλούν παγκοσμίως περίπου 600 εκατομμύρια άνθρωποι ως μητρική, πρώτη ή δεύτερη γλώσσα. Εκτός από τη Γαλλία, ομιλείται στον Καναδά, την Αφρική, την Ωκεανία, την Καραϊβική και τη Νοτιοανατολική Ασία.
• **Ηλικία:** Στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα τα Γαλλικά διδάσκονται από την Ε' Δημοτικού ως δεύτερη γλώσσα (με επιλογή ανάμεσα στα Γερμανικά).
• **Πτυχία:** DELF (A1, A2, B1, B2) και DALF (C1, C2). Υπάρχουν επίσης τα πτυχία Sorbonne (B1, B2), Sorbonne I-C1, Sorbonne II-C2 και Sorbonne III.



Κινέζικα

• **Γνωρίζατε ότι...** Ολοένα και περισσότερες χώρες του δυτικού κόσμου, όπως η Αυστραλία, η Βόρεια Αμερική, η Γαλλία και η Μεγάλη Βρετανία έχουν ενσωματώσει τα Κινέζικα στο πρόγραμμα διδασκαλίας της μέσης εκπαίδευσης αλλά και στις εξετάσεις των μαθητών για την εισαγωγή στο πανεπιστήμιο;
• **Σε αριθμούς:** Τα μιλούν 1,8 δισεκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως. Μαζί με τα ελληνικά είναι οι μόνες γλώσσες με συνεχή παρουσία εδώ και 4.000 χρόνια. Εκτός από την Κίνα, είναι η επίσημη γλώσσα του Χονγκ Κονγκ, της Ταϊβάν, της Σιγκαπούρης, της Μαλαισίας, της Ταϊλάνδης και πολλών ακόμα χωρών.
• **Ηλικία:** Μεταξύ 10-12 ετών είναι μια καλή ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί την εκμάθηση της κινέζικης γλώσσας.
• **Πτυχία:** Τα πτυχία για παιδιά είναι τέσσερα: YCT – επίπεδο 1, YCT – επίπεδο 2, YCT – επίπεδο 3 και YCT – επίπεδο 4.

**Ευχαριστούμε το Κέντρο Ξένων Γλωσσών Siountri School.*

Ein gutes neues Schuljahr!

¡Feliz año escolar!

庆祝新学年！

Хорошего учебного года!

Προσχολική ηλικία και σεξουαλική διαπαιδαγώγηση: *Πώς αντιδρούμε στα «αμήχανα» σενάρια*


By fizkes/Shutterstock

Αν μεγαλώσαμε σε ένα περιβάλλον όπου τα θέματα σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης ήταν ταμπού, ίσως νιώσουμε αμηχανία όταν το παιδί μας αρχίσει να αγγίζει τα γεννητικά του όργανα και να κάνει ερωτήσεις του τύπου: «Μαμά, πώς γεννήθηκα;», «Γιατί εγώ έχω πουλάκι και η αδερφή μου όχι;». Ακόμα πιο αμήχανες είναι, όμως, οι καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν από την απόλυτη άγνοιά του για την ανατομία του σώματος, το σεξ και την έννοια της συγκατάθεσης. Σε κάποιες περιπτώσεις, μάλιστα, αυτές οι καταστάσεις μπορεί να γίνουν επικίνδυνες. Ως γονείς, λοιπόν, έχουμε το καθήκον να απαντάμε σε όλες τις «δύσκολες» ερωτήσεις του, από τη νηπιακή ηλικία του ακόμα.
Πώς θα το κάνουμε, όμως, με τρόπο μη τραυματικό;

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Γνωριμία με το σώμα του
Από τη στιγμή που αρχίζουμε να επικοινωνούμε λεκτικά, μπορούμε, για παράδειγμα την ώρα του μπάνιου, να του μιλήσουμε για όλα τα μέρη του σώματός του, και για τα γεννητικά του όργανα, χρησιμοποιώντας τα κανονικά ονόματα και όχι τα «χαϊδευτικά» τους. Θα τονίσουμε επίσης ότι μόνο εμείς και ο γιατρός του έχουμε δικαίωμα να αγγίζουμε αυτές τις περιοχές. Όποιες κι αν είναι οι αντιδράσεις του, προσπαθούμε να μη γελάσουμε και να μην εκφράσουμε την αμηχανία μας.

Αν αγγίζει τα γεννητικά του όργανα
Είναι απόλυτα φυσιολογικό, ήδη από τη νηπιακή ηλικία, τα αγοράκια να τραβούν το πέος τους και τα κοριτσάκια να τρίβουν την περιοχή του κόλπου. Δεν θυμώνουμε, δεν προσπαθούμε να τα εμποδίσουμε και φυσικά δεν τα τιμωρούμε, αλλά τους εξηγούμε ότι είναι καλύτερα να το κάνουν στο δωμάτιό τους. Αν επιχειρήσουν να εξερευνήσουν το σώμα τους σε δημόσιο χώρο, δοκιμάζουμε να αποσπάσουμε την προσοχή τους. Το ζητούμενο είναι να μη συνδέσουν την αυτοϊκανοποίηση με τις ενοχές. Προσοχή όμως: Ο πολύ συχνός αυνανισμός από ένα μικρό παιδί ίσως υποδηλώνει κάποιο πρόβλημα, όπως επισημαίνουν οι ειδικοί της κλινικής Μάγιο. Μπορεί, για παράδειγμα, να αποτελεί ένδειξη άγχους, ότι δεν απολαμβάνει αρκετή προσοχή στο σπίτι, ή ακόμα και να είναι σημάδι σεξουαλικής κακοποίησης.

Αν αγγίζει τα γεννητικά όργανα άλλων παιδιών
Γύρω στα 3-4 χρόνια τους τα παιδιά συνειδητοποιούν ότι αγοράκια και κοριτσάκια έχουν διαφορετικά γεννητικά όργανα και μπορεί να αρχίσουν να παίζουν τον «γιατρό». Σε αυτές τις ηλικίες, οι συγκεκριμένες δραστηριότητες δεν έχουν σεξουαλικό χαρακτήρα. Αλλά, επειδή είναι ευαίσθητες οι ισορροπίες με τους άλλους γονείς, είναι καλό να θέσουμε συγκεκριμένα όρια.

Αν μας ρωτήσει πώς γεννιούνται τα μωρά
Κάποια στιγμή θα ξυπνήσει αναπόφευκτα η περιέργειά του για την ανθρώπινη αναπαραγωγή, ιδιαίτερα αν πρόκειται να αποκτήσει αδερφάκι. Τότε, μπορούμε να εκμεταλλευτούμε την ευκαιρία και να του πούμε ότι τα μωρά μεγαλώνουν μέσα στην κοιλιά της μαμάς, σε ένα μέρος που λέγεται μήτρα.

Πώς απαντάμε σε άλλες «δύσκολες» ερωτήσεις:

Πώς μπαίνουν τα μωρά στην κοιλιά της μαμάς;
«Η μαμά και ο μπαμπάς αγκαλιάζονται με έναν ξεχωριστό τρόπο, τα σποράκια τους ενώνονται και κάνουν ένα μωρό».

Από πού βγαίνουν τα μωρά;
«Η μαμά σπρώχνει το μωρό κι εκείνο βγαίνει από ένα μέρος του σώματός της που λέγεται κόλπος».

Γιατί δεν έχουμε όλοι πουλάκι;
«Τα αγοράκια έχουν διαφορετικό σώμα από τα κοριτσάκια».

Γενικά, αποφεύγουμε να δίνουμε πολλές και σύνθετες πληροφορίες. Άλλωστε ένα παιδί προσχολικής ηλικίας δεν θα είναι σε θέση να τις κατανοήσει πλήρως ούτε να τις ανακαλέσει αργότερα στη μνήμη του. Φροντίζουμε, όμως, να απαντάμε σε όλες τις ερωτήσεις του.

Αν πιάσει «επ' αυτοφώρω» τη μαμά και τον μπαμπά
Αναπόφευκτα θα νιώσουμε άβολα, αλλά ένα παιδί προσχολικής ηλικίας πιθανότατα δεν θα καταλάβει τι είδε. Αν, μέσα στον πανικό μας, του βάλουμε τις φωνές ή αντιδράσουμε με οποιονδήποτε τρόπο που θα το αναστατώσει, μπορούμε αργότερα να του ζητήσουμε συγγνώμη και να του ξεκαθαρίσουμε ότι δεν έκανε τίποτα κακό. Σε κάθε περίπτωση, το παρακινούμε να μας ρωτήσει ό,τι θέλει και επισημαίνουμε ότι όταν ένα δωμάτιο είναι κλειστό, πρέπει να χτυπάει την πόρτα προτού μπει μέσα. Μπορούμε επίσης να του δώσουμε μια εξήγηση, χωρίς να επεκταθούμε σε λεπτομέρειες, όπως: «Αυτό είναι κάτι που κάνουν μερικές φορές οι μεγάλοι όταν είναι μόνοι για να νιώσουν όμορφα και να δείξουν την αγάπη τους ο ένας στον άλλο».

THE PLACE TO BE AFTER SCHOOL

Εξωσχολικές δραστηριότητες ΕΞΩ από τα τετριμμένα!

Με έναν πρόχειρο υπολογισμό, το παιδί σας θα ξοδέψει κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς περίπου 150 ώρες στις εξωσχολικές του δραστηριότητες. Ας τις κάνουμε να αξίζουν λοιπόν επιλέγοντας εκείνες που εστιάζουν στην ευφυΐα, τη φαντασία και φυσικά στη βελτίωση της ψυχικής και φυσικής του κατάστασης!

Από την Τονια Παπαμιχαλοπουλου

ΙΠΠΑΣΙΑ

Καλπάζοντας προς το μέλλον

Η ιππασία είναι ένα από τα πιο ευγενή ατομικά αθλήματα που γυμνάζουν το σώμα και παράλληλα διαμορφώνουν υπεύθυνους χαρακτήρες, με αγάπη και σεβασμό προς τα ζώα. Ένα παιδί μπορεί να αρχίσει μαθήματα από την ηλικία των 4 ετών και αν τελικά αποδειχτεί ότι αυτό είναι το χόμπι που του ταιριάζει και το κάνει να νιώθει ο εαυτός του, τότε ένα είναι το σίγουρο: θα συνεχίσει να καλπάζει για όλη του τη ζωή. Η διάρκεια των μαθημάτων ξεκινάει από μισή ώρα, φτάνει τα 45 λεπτά και διαμορφώνεται ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Ανάμεσα στα πολλά οφέλη που προσφέρει η ιππασία είναι και η ενίσχυση της συγκέντρωσης, της συνεργασίας, της ισορροπίας καθώς και του αισθήματος ευθύνης. Και φυσικά, το παιδί σας θα αποκτήσει έναν πιστό φίλο…

Boom info: Τα προηγούμενα χρόνια πολλοί γονείς απέφευγαν να πάνε τα παιδιά τους για ιππασία, καθώς θεωρούνταν ένα ακριβό άθλημα. Σήμερα όμως τα δεδομένα έχουν αλλάξει, με τα δίδακτρα να κυμαίνονται σε πιο προσιτές τιμές, ανάλογα πάντα και με τη σχολή που θα επιλέξετε. Στο budget σας θα πρέπει να υπολογίσετε και το κόστος του απαραίτητου εξοπλισμού (κράνος, μποτάκια, κολάν ιππασίας και θώρακα προστασίας) όπως και τη βενζίνη σας, αφού ορισμένοι όμιλοι βρίσκονται αρκετά μακριά από το κέντρο της Αθήνας. Για κάτι πιο οικονομικό, ζητήστε να σας ενημερώσουν για τα ειδικά πακέτα μαθημάτων που προσφέρουν!





LET'S SHUFFLE DANCE!

Τι λέτε, χορεύουμε;

Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι το παιδί σας χορεύει όλη μέρα, έχει μέσα του τον ρυθμό και δημιουργεί μόνο του χορογραφίες. Όλα αυτά σημαίνουν ενδεχομένως πως έχει ταλέντο στον χορό. Αν μάλιστα πρόκειται για παιδί που βαριέται εύκολα και του αρέσει να πρωτοτυπεί, τότε το shuffle dance είναι η κατάλληλη επιλογή. Πρόκειται για ένα είδος χορού που γεννήθηκε στη Μελβούρνη τη δεκαετία του '80. Συνδυάζει βήματα από jazz, hip hop, κλακέτες και αφροαμερικάνικα στοιχεία, ενώ αποτελεί πλέον έναν από τους πιο δημοφιλείς χορούς στην Ευρώπη αλλά και παγκοσμίως. Εκτός του ότι θα αποδείξετε πόσο «cool» μαμά είστε, θα βοηθήσετε το παιδί σας να «λυθεί», να γνωρίσει το σώμα του και να αποκτήσει επιπλέον αυτοπεποίθηση.

Boom info: Ο συγκεκριμένος χορός απευθύνεται σε όλα τα παιδιά –αγόρια και κορίτσια– που έχουν μικρή ή και καθόλου εμπειρία στον χορό. Στα πρώτα μαθήματα θα μάθουν βασικές κινήσεις και φιγούρες, θα αυτοσχεδιάσουν, και όλα αυτά σε ρυθμούς της electro swing και house μουσικής.



ΠΑΡΚΟΥΡ

«Obstacles are found everywhere, and in overcoming them we nourish ourselves». David Belle

Κατανοούμε απόλυτα ότι και μόνο στο άκουσμα της λέξης «παρκούρ» νιώθετε άγχος και φόβο. Αγαπητοί γονείς, σας έχουμε νέα, μιας και το συγκεκριμένο extreme sport είναι ό,τι πιο διασκεδαστικό, λυτρωτικό και αγχολυτικό μπορεί να κάνει ένα παιδί! Λίγα μαθήματα αρκούν για να καταλάβει από πρώτο χέρι τι σημαίνει ετοιμότητα, πειθαρχία, όρια αλλά και για να τονώσει την αντοχή, την ευλυγισία και τη σωματική του δύναμη. Εμπιστευτείτε τους έμπειρους προπονητές και επαγγελματίες, και αφήστε το παιδί σας να μυηθεί στον περιπετειώδη κόσμο του παρκούρ.

Boom info: Σε μια ακαδημία παρκούρ θα βρείτε μαθήματα για όλα τα επίπεδα και τις ηλικίες. Ως επί το πλείστον, οι προπονήσεις γίνονται σε ειδικά διαμορφωμένους εξωτερικούς χώρους και έχουν ως στόχο την ενδυνάμωση της φυσικής κατάστασης και την εκμάθηση τεχνικών. Δεν απαιτείται ιδιαίτερος εξοπλισμός, παρά μόνο άνετα ρούχα, αθλητικά παπούτσια και ατέλειωτη ενέργεια από τον μικρό σας «παρκουρίστα»!



ΣΚΑΚΙ

«Η ζωή είναι μια παρτίδα σκάκι»

Αυτόν τον τίτλο επέλεξε για το βιβλίο του ο πρώην παγκόσμιος πρωταθλητής στο σκάκι Garry Kasparov, και σίγουρα δεν είναι καθόλου τυχαίο… Γιατί το γνωστό κάποτε και ως «παιχνίδι των βασιλέων» είναι από τα λίγα χόμπι που εξασκούν τόσο πολύ τον νου. Καθαρό παιχνίδι στρατηγικής που ενισχύει την κριτική σκέψη, τη συγκέντρωση, την ωριμότητα, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και βέβαια βοηθάει τα παιδιά να βάζουν στόχους και να είναι πιο οργανωτικά. Στα θετικά του στοιχεία δεν μπορούμε να μην αναφέρουμε την καλλιέργεια της φαντασίας και τη βελτίωση στις μνημονικές ικανότητες. Οι δάσκαλοι σκακιού συστήνουν ότι ένα παιδί μπορεί να ξεκινήσει μαθήματα από τα 5 ή 6 έτη, ωστόσο επισημαίνουν ότι αυτό έχει να κάνει κυρίως με το παιδί και το κατά πόσο μπορεί να συγκεντρωθεί. Στην αρχή και οι ίδιοι το προσεγγίζουν ως ένα παιχνίδι, ενώ εμπλουτίζουν κάθε μάθημα με ιστορίες και παραμύθια. Η διαφορά ύστερα από ένα ή δύο χρόνια μαθημάτων είναι αρκετά εντυπωσιακή, όσο εντυπωσιακό είναι και το πόσο θα αγαπήσουν οι μικροί σας σκακιστές αυτή την ενδιαφέρουσα δραστηριότητα!

BOOM info: Αν παίζει κάποιος από την οικογένεια ή απλά υπάρχει σκάκι σε περίοπτη θέση στο σπίτι, τότε είναι εύκολο να διαπιστώσετε αν το παιδί το περιεργάζεται, αν έχει την τάση να δοκιμάζει να κινεί τα πιόνια, γενικά αν του τραβάει την προσοχή. Αν πάλι δεν έχετε, τι θα λέγατε να του πάρετε από τώρα το πρώτο του σκάκι; Και πού ξέρετε, ένας μικρός Kasparov μπορεί να γεννηθεί μπροστά στα μάτια σας!

ART THERAPY



Έτσι κι αλλιώς η τέχνη «θεραπεύει»!

Οι ειδικοί και ακόμα περισσότερο οι art therapists το συστήνουν ως μια δραστηριότητα που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες, να χαλαρώσει τα παιδιά από το έντονο καθημερινό πρόγραμμα αλλά και να αυξήσει τα επίπεδα της φαντασίας και της δημιουργικότητάς τους. Ο θεραπευτής αφήνει τα παιδιά να πειραματιστούν, να χρησιμοποιήσουν διαφορετικά υλικά (πηλό, κούκλες κουκλοθέατρου) και να ζωγραφίσουν ό,τι έχουν στο μυαλό τους… Η art therapy δεν στοχεύει στο να γίνουν τα παιδιά ζωγράφοι και εικαστικοί, αλλά, μέσω των δημιουργιών και των σχεδίων που αποτυπώνουν με τέμπερες, ξυλομπογιές και μαρκαδόρους, να μπορούν να εξωτερικεύουν και να εκφράζουν συναισθήματα, άγχη και τυχόν φοβίες που ενδέχεται να κρύβουν. Κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί art therapy είναι από 3 χρονών και άνω.

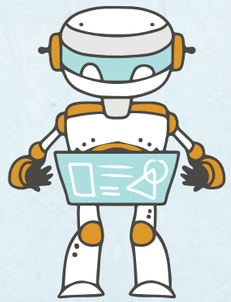
Boom info: Ο θεραπευτής δεν κρίνει το πώς ζωγραφίζει κάθε παιδί αλλά είναι εκεί για να το κάνει να νιώσει σημαντικό και ξεχωριστό. Αυτό που τον ενδιαφέρει περισσότερο είναι να μάθει γιατί το παιδί έκανε τη συγκεκριμένη δημιουργία ή ζωγραφιά και τι είχε στο μυαλό του εκείνη τη στιγμή. Η έκφραση μέσω της τέχνης είναι ένα πολύ σπουδαίο «εργαλείο» για όλα τα παιδιά και αξίζει να την εξερευνήσουν παρέα με τον θεραπευτή.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ

"Predicting the future isn't magic, it's artificial intelligence." ~Dave Waters

Πιάνετε συχνά τον εαυτό σας να αναρωτιέται πότε ήταν που το παιδί σας έπαιζε με τουβλάκια και πότε έφτασε να γνωρίζει περισσότερα από εσάς σε ό,τι αφορά τη λειτουργία των υπολογιστών και των κινητών; Αν λοιπόν έχει κλίση στις νέες τεχνολογίες και μαγεύεται από τις εφευρέσεις, δεν χάνετε τίποτα με το να του κλείσετε ένα δοκιμαστικό μάθημα ρομποτικής. Ένα παιδί μπορεί να ξεκινήσει μαθήματα από την ηλικία των 6 ετών, ενώ τα τμήματα είναι ολιγάριθμα για να προσφέρουν υψηλή ποιότητα εκπαίδευσης στους μαθητές. Η ρομποτική όχι μόνο θα καλλιεργήσει δεξιότητες όπως η δημιουργικότητα, η ικανότητα επίλυσης σύνθετων προβλημάτων, η λεπτή κινητικότητα, η ομαδικότητα και η κριτική σκέψη, αλλά μέσα από αυτή το παιδί σας θα έχει την τύχη να γνωρίσει ένα από τα πιο δημοφιλή και πολλά υποσχόμενα επαγγέλματα του 21ου αιώνα.

Boom info: Μέσα από το μάθημα, το παιδί εφαρμόζει στην πράξη επιστήμες όπως τα Μαθηματικά, η Φυσική, η Πληροφορική και η Μηχανολογία, δημιουργώντας και προγραμματίζοντας ρομποτικές κατασκευές που από τη μία εκπαιδεύουν το μυαλό και από την άλλη χαρίζουν ανεπανάληπτες στιγμές ψυχαγωγίας. Παράλληλα, θα ενημερώνεται για τις τρέχουσες τεχνολογικές εξελίξεις και κάθε μέρα θα ανακαλύπτει έναν υπέροχο υπερ-φανταστικό κόσμο που δεν γνώριζε ότι υπάρχει!




Anna Kraynova/Shutterstock

ΚΕΦΑΛΑΙΟ «ΦΙΛΙΑ»:

Πώς μαθαίνουμε στα παιδιά μας να είναι καλοί φίλοι αλλά και να επιλέγουν πραγματικούς φίλους;

«Δείξε μου τον φίλο σου, να σου πω ποιος είσαι» έλεγαν οι γονείς μας. «Δείξε μου πώς φέρεσαι στον φίλο σου, να σου πω ποιος είσαι» θα έλεγα εγώ στα παιδιά μας σήμερα. Κι αυτό γιατί ένα από τα πρώτα πράγματα που καλούμαστε να φέρουμε εις πέρας ως γονείς είναι να μάθουμε στα παιδιά μας να συμπεριφέρονται με σεβασμό, ευγένεια και αγάπη στους ανθρώπους γύρω τους, όπως και να μάθουν να επιλέγουν ανθρώπους που λειτουργούν με τον ίδιο τρόπο.

Από την ψυχολόγο Αλεξία Βερνίκου

Ένας πρώτος διαχωρισμός: Ποιοι είναι φίλοι μας και ποιοι όχι;

Υπάρχουν δύο ειδών άνθρωποι στη ζωή των παιδιών μας (όπως και στη δική μας). Αυτοί που τους «μοιράζουν χαρά» και αυτοί που τους «μοιράζουν λύπη». Όσο πιο γρήγορα κατανοήσει ένα παιδί τον διαχωρισμό αυτό, τόσο πιο εύκολο θα του είναι να επιλέξει τους σωστούς ανθρώπους για φίλους. Άρα, ένα παιδί που το κοροϊδεύει, το χτυπάει ή του λέει ψέματα του μοιράζει λύπη, και δεν θα το αναζητήσει για παρέα. Αντίστοιχα, ένα παιδί που παίζει ωραία, κρατάει τα μυστικά του και σέβεται την άποψή του λογικά του μοιράζει χαρά και ενδεχομένως να το θέλει δίπλα του. Αυτός είναι ένας εύκολος διαχωρισμός που μπορούν να κάνουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας και που, αν γίνει νωρίς και σωστά, θα τα ακολουθήσει μέχρι τις εφηβικές και ενήλικες σχέσεις τους. Και βέβαια, την ίδια ακριβώς επιλογή καλούνται να κάνουν και για τη δική τους συμπεριφορά προς τους άλλους. «Θέλεις να μοιράζεις λύπη ή χαρά στον φίλο σου;» Αυτή είναι μια ερώτηση που μπορούμε να κάνουμε ανοιχτά στα παιδιά μας.

Ο ρόλος των γονιών

Στις μικρότερες ηλικίες, έγκειται στο να δώσουν στα παιδιά τους τα κατάλληλα εφόδια ώστε να μπορούν να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν μια αρνητική συμπεριφορά (σπρώξιμο, χτύπημα κλπ.), χωρίς ούτε να τη μιμηθούν αλλά ούτε και να «περιοριστούν». Παράλληλα, οφείλουν να τους μάθουν να λειτουργούν με σεβασμό προς τα άλλα παιδιά γύρω τους (να περιμένουν τη σειρά τους, να μοιράζονται κ.ά.).

Γι' αυτό εξηγούμε από νωρίς στα παιδιά μας τι σημαίνει «καλός φίλος» και ξεκινάμε από την περιγραφή, «είναι κάποιος που σου μοιράζει χαρά», κάτι το οποίο εξελίσσουμε ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητά τους. Χρησιμοποιούμε καθημερινά παραδείγματα, δικά τους και δικά μας ως παιδιά (αλλά και ως ενήλικες) για να τα βοηθήσουμε να κατανοήσουν την «καλή» φιλία και να μπορούν να τη διαχωρίσουν από τη χειριστική, καταπιεστική και «επικίνδυνη».

Στις μεγαλύτερες ηλικίες οι γονείς θα πρέπει να δημιουργήσουν μια σχέση εμπιστοσύνης με το παιδί τους, ώστε να έχουν ανοιχτό τον δίαυλο επικοινωνίας ανά πάσα στιγμή. Να είναι διαθέσιμοι δηλαδή να το ακούσουν και να το συμβουλέψουν χωρίς να κριτικάρουν και να ενοχοποιούν.

«ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΑΝΤΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΧΕΡΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΡΑΤΗΘΟΥΝ, ΕΝΑ ΑΥΤΙ ΝΑ ΤΟΥΣ ΑΚΟΥΣΕΙ ΚΑΙ ΜΙΑ ΚΑΡΔΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙ».

Αντουάν ντε Σεντ-Εξιπερί | «Ο Μικρός Πρίγκιπας»

Και ποια είναι η στάση που πρέπει να ακολουθούν οι γονείς σε περίπτωση τσακωμού;

Πόσες φορές δεν έχει έρθει το παιδί σας με κλάματα στην παιδική χαρά επειδή ένα άλλο παιδάκι το χτύπησε; Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε εγκαίρως στα παιδιά προσχολικής ηλικίας να μπορούν να αντιμετωπίζουν το παιδί εκείνο που τα τραβάει, τα χτυπάει, τα κοροϊδεύει κλπ. Πώς όμως;

- Με φράσεις όπως «Σταμάτα, δεν μου αρέσει αυτό που κάνεις», με έντονη φωνή καθώς και με τη βοήθεια του ενήλικα (γονέα ή δασκάλου) θα μπορέσουν να το αντιμετωπίσουν μόνα.
- Ως γονείς επεμβαίνουμε σε περίπτωση σωματικού κινδύνου και είμαστε δίπλα στα παιδιά μας για να τους μάθουμε να «απαντούν» με υγιή και δυναμικό τρόπο. Χρησιμοποιούμε την αρνητική συμπεριφορά του άλλου παιδιού ως παράδειγμα προς αποφυγή: «Δεν ήταν ωραίο που σε χτύπησε ο Άρης».
- Εάν το παιδί μας είναι αυτό που χτυπάει, το απομονώνουμε για να το οριοθετήσουμε.
- Δεν μαλώνουμε μπροστά σε άλλους, αλλά ιδιωτικά.
- Δεν λέμε «κακό παιδί» αλλά «άσχημη συμπεριφορά».
- Περνάμε το μήνυμα πως «αυτοί που αγαπούν δεν χτυπούν!».
- Εξηγούμε ξεκάθαρα τις μη επιτρεπτές συμπεριφορές.
- Ενδυναμώνουμε το παιδί μας από νωρίς δίνοντάς του λέξεις και τρόπους να αντιμετωπίσει την παρεμβατική συμπεριφορά των άλλων.
- Εάν ένα παιδί δεν ταιριάζει με το δικό μας, δεν επιμένουμε στην παρέα μαζί του επειδή μας βολεύει και μας εξυπηρετεί. Το γεγονός ότι είμαστε εμείς φίλοι (ή συγγενείς) με τους γονείς του δεν σημαίνει ότι και τα παιδιά μας πρέπει να κάνουν παρέα.

Σε μεγαλύτερες ηλικίες, είναι σημαντικό να είμαστε σε επικοινωνία τόσο με άλλους γονείς όσο και με το σχολείο και να γνωρίζουμε τις παρέες των παιδιών μας, χωρίς όμως να επεμβαίνουμε στις σχέσεις τους εάν δεν χρειάζεται. Άρα, είμαστε κοντά τους διακριτικά, αφήνοντάς τους τον χώρο να μας μιλήσουν και να μοιραστούν μαζί μας πράγματα που συμβαίνουν μεταξύ τους.

Επενδύουμε στη φιλία και επιλέγουμε κι εμείς ανθρώπους που μας μοιράζουν χαρά!



Ο ρόλος των φίλων είναι ανεκτίμητος στη ζωή μας, σε κάθε ηλικία.

Μέσα από τις φιλίες τα παιδιά μαθαίνουν να μοιράζονται, να διεκδικούν, να εμπιστεύονται, να οριοθετούνται, να νοιάζονται, να σέβονται, να προστατεύουν και να προστατεύονται.

Όσο μεγαλώνουν, αρχίζουν να προσδιορίζονται από τους φίλους τους, να νιώθουν την ανάγκη να ανήκουν σε μια ομάδα, να μοιράζονται μαζί τους κοινά ενδιαφέροντα και τρόπους σκέψης. Παράλληλα, μαθαίνουν να αντιλαμβάνονται την έννοια της διαφορετικότητας και να βρίσκουν τρόπους να «ακουστούν».

Η Αλεξία Βερνίκου είναι ψυχολόγος και οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια
www.avparenting.com

SMILE!

Όλα όσα θέλετε να γνωρίζετε για το πιο φωτεινό χαμόγελο, εκείνο του παιδιού σας.



Πότε εμφανίζονται τα πρώτα δοντάκια
Συνήθως, ανάμεσα στον 5ο και τον 8ο μήνα και μέχρι την ηλικία των 3 ετών θα πρέπει να έχουν ανατείλει και τα 20 νεογιλά δόντια. Κάποια μωρά βγάζουν πιο γρήγορα δοντάκια, ενώ άλλα καθυστερούν. Αν μέχρι το 1ο έτος δεν έχει ανατείλει κανένα δόντι, καλό είναι να συμβουλευτείτε έναν παιδοδοντίατρο.



Πόνος και ανακούφιση
Συχνά τα μωράκια, όταν ανατέλλουν τα πρώτα τους δόντια, εμφανίζουν ανησυχία, μεγάλη ποσότητα σάλιου και συνήθως τα ούλα τους είναι κόκκινα κι ελαφρώς διογκωμένα. Κρύα παιχνίδια, ειδικά κατασκευασμένα γι' αυτό τον σκοπό, μπορούν να τα ανακουφίσουν. Δεν χρειάζεται κάποια φαρμακευτική αγωγή.

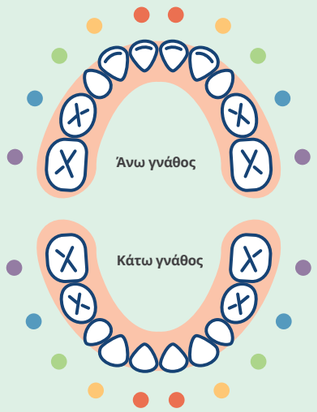


Φροντίδα
Η φροντίδα των δοντιών θα πρέπει να ξεκινήσει με την εμφάνιση του πρώτου εξ αυτών και γίνεται με μια καθαρή, βρεγμένη γάζα ή με την ειδική οδοντόβουρτσα δακτύλου, χωρίς οδοντόκρεμα.

• ***Η σωστή ποσότητα οδοντόκρεμας***
Μέχρι 2 ετών: 1000ppm F, σε μέγεθος ρυζιού
2-6 ετών: 1000ppm F, σε μέγεθος φακής
Άνω των 6 ετών: 1450ppm F, σε μέγεθος μπιζελιού
• ***Βούρτσισμα***
Δύο φορές την ημέρα (το πιο σημαντικό είναι το βραδινό βούρτσισμα, οπότε προσπαθούμε πάντα να καθαρίζουμε τα δοντάκια του μωρού μετά το βραδινό γάλα).



Μόνιμα δοντάκια
Τα δοντάκια που συνήθως αλλάζουν πρώτα είναι οι κεντρικοί τομείς της κάτω γνάθου (τα δύο μπροστινά), περίπου στην ηλικία των 6 ετών. Ταυτόχρονα, πίσω από τα τελευταία παιδικά δόντια, ανατέλλουν οι πρώτοι μόνιμοι γομφίοι (τραπεζίτες).



Άνω γνάθος	Χρόνος Ανατολής *(Πότε εμφανίζονται στο στόμα)*	Απόπτωση *(Πότε αλλάζουν)*
Κεντρικοί τομείς	6-10 μήνες	7-8 έτη
Πλάγιοι τομείς	8-12 μήνες	8-9 έτη
Κυνόδοντες	16-20 μήνες	11-12 έτη
1οι νεογιλοί γομφίοι	11-18 μήνες	9-11 έτη
2οι νεογιλοί γομφίοι	20-30 μήνες	9-12 έτη
Κάτω γνάθος		
Κεντρικοί τομείς	5-8 μήνες	6-7 έτη
Πλάγιοι τομείς	7-10 μήνες	7-8 έτη
Κυνόδοντες	16-20 μήνες	9-11 έτη
1οι νεογιλοί γομφίοι	11-18 μήνες	10-12 έτη
2οι νεογιλοί γομφίοι	20-30 μήνες	11-13 έτη

Πηγές: Αμερικάνικη και Ευρωπαϊκή Παιδοδοντική Εταιρεία. Ευχαριστούμε την ***παιδοδοντίατρο Μαρία Κρέτση, DDS, Msc***

Αφιέρωμα Beauty

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

• Σειρά SensiTeeth Kids από τη FREZYDERM: Γερά δοντάκια, πλατιά χαμόγελα!
• Mustela®: Τα must-have για κάθε τύπο βρεφικού και παιδικού δέρματος
• APIVITA: Πείτε αντίο στα υποTONICα μαλλιά!
• Baby & children bath time με την INTERMED!
• BOOM beauty guide

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Σειρά SensiTeeth Kids από τη FREZYDERM

Γερά δοντάκια, πλατιά χαμόγελα!

Teeth…α λέγατε, τώρα που αρχίζουν τα σχολεία και μπαίνουμε πάλι σε πρόγραμμα, να μάθουμε να φροντίζουμε σωστά τα δοντάκια μας; Εντάσσουμε στην καθημερινή μας ρουτίνα την ολοκληρωμένη σειρά στοματικής φροντίδας SensiTeeth Kids και ξεκινάμε τη μέρα με το πιο πλατύ χαμόγελο!

SensiTeeth Kids Epismalto tooth paste 1450ppm:
Παιδική οδοντόκρεμα φυσικής επισμάλτωσης με φθόριο 1450ppm και ασβέστιο. Έχει εξειδικευμένη σύνθεση που ενισχύει φυσικά το σμάλτο των δοντιών και εμποδίζει την καταστροφή τους από τα οξέα των τροφών και την τερηδόνα. Παράλληλα, προστατεύει από τα μικρόβια και τους ερεθισμούς των ούλων. Είναι ασφαλής για τον στοματικό βλεννογόνο και έχει υπέροχη γεύση φράουλας.

SensiTeeth Kids mouthwash:
Φθοριούχο στοματικό διάλυμα για παιδιά από 3 ετών με υπέροχη γεύση βατόμουρου! Χάρη στον μοναδικό συνδυασμό φθορίου και ασβεστίου προστατεύει από την τερηδόνα, τα μικρόβια και τους ερεθισμούς των ούλων, ενισχύει το σμάλτο των δοντιών, εξασφαλίζει γερά δόντια χωρίς σφραγίσματα και είναι ασφαλές για τον στοματικό βλεννογόνο. Δεν περιέχει αλκοόλη, χρώμα, σάκχαρη και σακχαρίνη.

SensiTeeth Kids tooth paste 1000ppm:
Παιδική οδοντόκρεμα για παιδιά με μοναδική γεύση φράουλας! Με φθόριο 1000ppm και ασβέστιο, προστατεύει από την τερηδόνα, τα μικρόβια και τους ερεθισμούς των ούλων, ενισχύει το σμάλτο των δοντιών και εξασφαλίζει γερά δόντια χωρίς σφραγίσματα! Είναι ασφαλής για τον στοματικό βλεννογόνο.

SensiTeeth Kids tooth paste 500ppm:
Παιδική οδοντόκρεμα για παιδιά με υπέροχη γεύση βατόμουρου! Με φθόριο 500ppm και ασβέστιο, προστατεύει τα δοντάκια από την τερηδόνα και τα μικρόβια ενώ ενισχύει το σμάλτο των δοντιών. Είναι ασφαλής για τον στοματικό βλεννογόνο.

SensiTeeth First tooth paste:
Βρεφική οδοντόκρεμα για την πρώτη οδοντοφυΐα για βρέφη από 6 μηνών, με απαλή σύνθεση και καταπληκτική γεύση βατόμουρου! Σέβεται τη φυσιολογία των ούλων, προστατεύει τα πρώτα δοντάκια από την τερηδόνα και την πλάκα, και το στόμα από την ανάπτυξη μικροβίων.

SensiTeeth Kids aphthae gel:
Gel που ανακουφίζει άμεσα τον στοματικό βλεννογόνο από τον πόνο και τη δυσφορία που προκαλούν οι άφθες. Δημιουργεί ένα φιλμ προστασίας και έτσι περιορίζει τις επιμολύνσεις και επιταχύνει την επούλωση. Ειδική σύνθεση για παιδιά, χωρίς φάρμακα. Προϊόν CE.



Σειρά FREZYDERM SensiTeeth Kids
✓ Με απλά συστατικά, για ελαχιστοποίηση αλλεργικών αντιδράσεων
✓ Κατάλληλη για παιδιά με κοιλιοκάκη (χωρίς γλουτένη)
✓ Συμβατή με ομοιοπαθητικές αγωγές
✓ Κλινικά ελεγμένη

FREZYDERM
WWW.FREZYDERM.GR
Frezyderm Baby @frezyderm

BOOM NOTE

Παιδιά, μην ξεχνάτε!

- *Πλένουμε τα δοντάκια 2 φορές τη μέρα, πρωί και βράδυ, για 2 λεπτά.*
- *Προσοχή! Όταν φάμε γλυκάκι, πλένουμε ξανά τα δοντάκια, για να τα προστατεύσουμε από την τερηδόνα.*
- *Ο σωστός τρόπος να πλένουμε τα δοντάκια μας είναι με κυκλικές κινήσεις και όχι πάνω κάτω. Δεν ξεχνάμε την εσωτερική πλευρά των δοντιών και φυσικά… τη γλώσσα!*
- *Χρησιμοποιούμε και στοματικό διάλυμα για έξτρα προστασία και φρεσκάδα.*

ΜΑΜΑ ΚΑΙ ΜΠΑΜΠΑ, ΔΩΣΤΕ ΠΡΟΣΟΧΗ

- Επιλέγουμε την ιδανική οδοντόβουρτσα με βάση το μέγεθος του στόματος του παιδιού, για να αποφευχθούν τυχόν μικροτραυματισμοί, και την αλλάζουμε κάθε 2-3 μήνες.
- Όταν τα παιδιά δεν συνεργάζονται στο βούρτσισμα των δοντιών, επιστρατεύουμε παραμύθια, ποιήματα, τραγουδάκια, σκετσάκια και ό,τι άλλο τα εμπνεύσει.
- Οι γονείς αποτελούν πρότυπο! Όταν πλένουν τα δόντια τους συχνά και σωστά, τα παιδιά θα τους μιμηθούν.
- Δεν αμελούμε τις τακτικές επισκέψεις του παιδιού στον οδοντίατρο για προληπτικό έλεγχο.

Photos: Στάθης Καλλιγέρης
Παιδικό μπουρνούζι: ABO

Mustela®

Τα must-have για κάθε τύπο βρεφικού και παιδικού δέρματος

Εδώ και πάνω από 70 χρόνια, από το 1950, η Mustela® έχει ένα όραμα: Να είναι δίπλα στους γονείς, διευκολύνοντας την καθημερινότητά τους και προσφέροντάς τους τα καλύτερα προϊόντα περιποίησης για το δέρμα των βρεφών, των μωρών και των παιδιών με συστατικά φυσικής προέλευσης, κατά προτίμηση βιολογικά. Τα προϊόντα της, με βασικό ενεργό συστατικό το πατενταρισμένο avocado Perseose®, είναι ***ειδικά σχεδιασμένα για μωρά και παιδιά****, με* ***κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα*** *και* ***κατάλληλα για χρήση από την πρώτη ημέρα γέννησης του μωρού[1]****.*

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



ΕΥΑΙΣΘΗΤΟ ΔΕΡΜΑ

Καταπραϋντικό Γαλάκτωμα Ενυδάτωσης Mustela®:
Με εκχυλίσματα σχιζάνδρας και αβοκάντο βιολογικής καλλιέργειας και 97% συστατικά φυσικής προέλευσης, είναι κατάλληλο για το ευαίσθητο παιδικό και βρεφικό δέρμα. Η ελαφριά υφή του παρέχει άμεση ενυδάτωση, με αποτέλεσμα μεγάλης διάρκειας. Καταπραΰνει και βελτιώνει την εμφάνιση του δέρματος, όπως και το αίσθημα κνησμού και τραβήγματος.

Καταπραϋντικό Αφροντούς για Σώμα & Μαλλιά Mustela®:
Με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης και εκχυλίσματα σχιζάνδρας και αβοκάντο βιολογικής καλλιέργειας είναι ειδικά σχεδιασμένο για το ευαίσθητο δέρμα των μωρών και των παιδιών.
Καθαρίζει απαλά, καταπραΰνει και βελτιώνει την εμφάνιση του δέρματος καθώς και το αίσθημα του κνησμού.

ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΔΕΡΜΑ

Κρέμα Ενυδάτωσης Σώματος Hydra Bébé® Mustela®:
Με αβοκάντο βιολογικής καλλιέργειας, 97% συστατικά φυσικής προέλευσης, ανάλαφρη υφή και μοναδική μυρωδιά, προστατεύει και ενδυναμώνει τον δερματικό φραγμό, ενώ παρέχει άμεση ενυδάτωση στο βρεφικό και παιδικό δέρμα, με αποτέλεσμα μεγάλης διάρκειας.

Απαλό Αφροντούς για Σώμα & Μαλλιά Mustela®:
Η ήπια φόρμουλά του με βιολογικό αβοκάντο και 93% συστατικά φυσικής προέλευσης, ιδανική για καθημερινή χρήση, καθαρίζει το σώμα, το πρόσωπο και τα μαλλιά των μωρών και των παιδιών, ενώ ταυτόχρονα προστατεύει το δέρμα, αφήνοντας μια μοναδική και ευχάριστη μυρωδιά.



ΑΤΟΠΙΚΟ ΔΕΡΜΑ

Stelatopia® Αφροντούς για Σώμα & Μαλλιά Mustela®:
Με βασικό ενεργό συστατικό το πατενταρισμένο εκχύλισμα ηλιανθελαίου βιολογικής καλλιέργειας, 98% συστατικά φυσικής προέλευσης και απαλή, κρεμώδη υφή, καταπραΰνει άμεσα το αίσθημα δυσφορίας, τραβήγματος και κνησμού στα μωρά και παιδιά με ατοπικό δέρμα. Ταυτόχρονα, καθαρίζει απαλά και αφήνει στο δέρμα ένα προστατευτικό φιλμ, αντισταθμίζοντας την ξηρότητα που δημιουργεί το σκληρό νερό του μπάνιου.

ΞΗΡΟ ΔΕΡΜΑ

Κρέμα Ενυδάτωσης Σώματος Mustela®:
Χάρη στον συνδυασμό Cold Cream και βιολογικού κεριού μέλισσας και με 96% συστατικά φυσικής προέλευσης, θρέφει βαθιά και ενυδατώνει άμεσα το βρεφικό & παιδικό δέρμα, ενώ παράλληλα επανορθώνει και προστατεύει τον δερματικό φραγμό.

Stelatopia® Μαλακτική Κρέμα Mustela®:
Η φόρμουλά της με πατενταρισμένο εκχύλισμα ηλιανθελαίου βιολογικής καλλιέργειας και 89% συστατικά φυσικής προέλευσης προσφέρει ενυδάτωση, μειώνει τους ερεθισμούς και καταπραΰνει το αίσθημα κνησμού του ατοπικού δέρματος. Επιπλέον, βοηθά στην επανόρθωση του δερματικού φραγμού και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πρόσωπο και σώμα.

Ενυδατικό Αφροντούς για Σώμα & Μαλλιά Mustela®:
Με Cold Cream, βιολογικό κερί μέλισσας και 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, καθαρίζει απαλά και θρέφει το δερματάκι του μωρού ή του παιδιού, ενώ παράλληλα αντισταθμίζει την ξηρότητα που προκαλείται από το μπάνιο.

3+1 πράγματα που πρέπει να γνωρίζεις για τη Mustela®
1. Είναι No1 στη Γαλλία, με προϊόντα ειδικά σχεδιασμένα για κάθε τύπο δέρματος των μωρών και των παιδιών, με 96% συστατικά φυσικής προέλευσης** και κατάλληλα για χρήση από την πρώτη ημέρα γέννησης του μωρού[1].*
2. Είναι ειδικός στην περιποίηση του βρεφικού και παιδικού δέρματος και έχει διακριθεί και στην Ελλάδα με GOLD βραβείο στα Mother & Baby Awards 2020 για τα προϊόντα που αφορούν το καθημερινό μπάνιο του μωρού για κάθε τύπο δέρματος, και όχι μόνο!
3. Τα προϊόντα της έχουν ως βασικό ενεργό συστατικό το βιολογικό αβοκάντο και πιο συγκεκριμένα το πατενταρισμένο ***avocado Perseose®****, ενώ κάθε προϊόν περιέχει και τον κατάλληλο συνδυασμό επιπρόσθετων συστατικών φυσικής προέλευσης για την κάλυψη κάθε εξειδικευμένης ανάγκης της επιδερμίδας ανά τύπο δέρματος.*
4. Έχει πιστοποίηση B Corp, καταβάλλοντας κάθε δυνατή προσπάθεια να φροντίζει το περιβάλλον που ζούμε με την ίδια αγάπη που φροντίζει και το δέρμα των αγαπημένων μας. Αυτή η φροντίδα αποτυπώνεται σε όλη τη λειτουργία της, από την ***προμήθεια των πρώτων υλών****, τη* ***σύνθεση*** *και την* ***παραγωγή*** *των προϊόντων έως και τη* ***συσκευασία*** *και τη* ***διανομή*** *τους.*

Mustela®

WWW.MUSTELA.COM.GR

@mustelagreece

@mustelagreece

**QuintilesIMS, Pharmatrend Database, Baby Care market, MAT Sept. 2019 τ.μ. & αξία, Γαλλία*
***κατά μέσο όρο στη βρεφική και παιδική σειρά*
[1]Συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας

APIVITA: Πείτε αντίο στα υποTONICα μαλλιά!

Μαμά και μπαμπά, όπως όλοι οι υπερήρωες, έτσι κι εσείς, σίγουρα θα κρύβετε τις super δυνάμεις σας, μεταξύ άλλων, και στα μαλλιά σας! Γι' αυτό, έφτασε η στιγμή να προσθέσετε στη φαρέτρα σας τη σειρά TONIC της APIVITA. Με ιπποφαές, πρωτεΐνες λούπινου, έγχυμα δεντρολίβανου, αιθέρια έλαια δάφνης και άλλα ευεργετικά συστατικά που προέρχονται από τον θαυματουργό κήπο της φύσης, προσφέρει στα μαλλιά τη φροντίδα και την προστασία που χρειάζονται. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο ότι τα προϊόντα της σειράς TONIC συγκαταλέγονται στα best sellers της εταιρείας…

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



Λοσιόν κατά της Τριχόπτωσης με 99% συστατικά φυσικής προέλευσης
Προλαμβάνει, μειώνει και καθυστερεί την τριχόπτωση, βελτιώνει την πυκνότητα των μαλλιών και ρυθμίζει τη λιπαρότητα.

Συμπλήρωμα Διατροφής - Κάψουλες για υγιή Μαλλιά και Νύχια
Στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, συμβάλλει στην ενδυνάμωση των μαλλιών και των νυχιών καθώς και στη διατήρηση της υγιούς όψης της επιδερμίδας.

Hair fall?
NOT THIS FALL!

Τονωτικό Σαμπουάν για γυναίκες
Διεγείρει την ανάπτυξη της τρίχας αυξάνοντας τον χρόνο ζωής των μαλλιών. Θα τονώσει και θα αναζωογονήσει –εκτός από τα μαλλιά– και τη διάθεσή σας!

Τονωτικό Σαμπουάν για άνδρες
Με 89% συστατικά φυσικής προέλευσης, ενισχύει τα μαλλιά κατά της τριχόπτωσης, αυξάνει την πυκνότητα και τη δύναμή τους, ρυθμίζοντας παράλληλα τη λιπαρότητα.

Τονωτική Κρέμα για Αδύναμα Μαλλιά με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης
Ενδυναμώνει τα λεπτά και αδύναμα μαλλιά, ενώ ταυτόχρονα προλαμβάνει το σπάσιμο της τρίχας και χαρίζει όγκο.

*Επισκεφτείτε το **Nature's Hair Studio** στον 3ο όροφο του **The APIVITA Experience Store**, το πρώτο πράσινο κομμωτήριο στην Αθήνα, για μια τονωτική θεραπεία μαλλιών από τους εξειδικευμένους hair stylists. Απολαύστε το τονωτικό μασάζ με το λάδι **Nature's Hair Miracle** που θρέφει και δυναμώνει τα μαλλιά, χαρίζοντας υγεία και ζωντάνια. Η περιποίηση γίνεται με τα προϊόντα της σειράς **TONIC** και ολοκληρώνεται με τη λοσιόν κατά της τριχόπτωσης για ενδυνάμωση και όγκο.*

@apivita
@TheApivitaExperienceStore

@apivitagreece
@theapivitaexperiencestore

WWW.APIVITA.COM

APIVITA

INTERMED
It’s bath time!

Μοσχομυριστά αφρόλουτρα, απαλές κρέμες, ενυδατικά λαδάκια και όλα όσα χρειάζεται μια μαμά για την ολοκληρωμένη, καθημερινή φροντίδα του βρεφικού και παιδικού δέρματος!

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ — PHOTOS: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ —



Babyderm Liquid Powder - Το must-have για την αλλαγή πάνας
Αυτή η υγρή πούδρα θα γίνει ο σύμμαχός σας στην αλλαγή της πάνας. Απορροφά άμεσα και αποτελεσματικά την περιττή υγρασία του δέρματος, ενώ παράλληλα ανακουφίζει από τυχόν ερεθισμούς.

Babyderm Emulsion with Biotin - Ο lifesaver κάθε μαμάς
Σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, όπου απαιτείται άμεση ανακούφιση του ερεθισμένου βρεφικού δέρματος, το αναπλαστικό γαλάκτωμα θα σας βγάλει από τη δύσκολη θέση.

Babyderm Anthato Baby Perfume - In full blossom
Κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί στη μυρωδιά των μωρών. Ειδικά όταν μοσχομυρίζουν αυτό το άρωμα, που προσφέρει άμεση αίσθηση φρεσκάδας και αφήνει την επιδερμίδα απαλή και τονωμένη.

Babyderm Protective Paste - Για προνοητικές μαμάδες
Η αλλαγή της πάνας γίνεται παιχνιδάκι και το μωρό ανακουφίζεται από τυχόν ερεθισμούς με αυτήν την πάστα, που είναι ειδικά σχεδιασμένη για την προστασία του δέρματος στην περιοχή της πάνας.

Babyderm Body Oil - Στιγμές χαλάρωσης για δύο
Απολαύστε στιγμές απόλυτης χαλάρωσης μαζί με το μωράκι σας, καθώς το συγκεκριμένο body oil είναι ιδανικό και για ενήλικες. Απλώστε σε στεγνό ή βρεγμένο δέρμα και κάντε ένα ελαφρύ μασάζ που θα αναζωογονήσει το μικρό σας.

Babyderm Hydrating & Protective Body Cream - Skincare routine... από κούνια
Από τη ρουτίνα περιποίησης ενός μωρού δεν πρέπει να λείπει αυτή η κρέμα σώματος! Για ενυδάτωση, θρέψη και προστασία του ευαίσθητου βρεφικού δέρματος.



Repel® Anti-lice Restore - Το must-have της νέας σχολικής χρονιάς
Απαλλάσσει αποτελεσματικά το τριχωτό της κεφαλής από τις ψείρες και τις κόνιδες μέσα σε 15 λεπτά. Χρησιμοποιήστε το ειδικά σχεδιασμένο χτενάκι για να εξαλείψετε τα υπολείμματα από τις κόνιδες, ξεβγάλετε και... καθαρίσατε!

Repel® Anti-lice Prevent - Ψεκάστε και... τελειώσατε!
Αρκούν μόνο μερικοί ψεκασμοί με την ενυδατική λοσιόν για να κρατήσετε τις ψείρες μακριά από τα μαλλιά του παιδιού σας, για τουλάχιστον 48 ώρες και χωρίς να διαταράσσεται το μικρο-περιβάλλον του τριχωτού της κεφαλής του.

Babyderm Απαλό 2 σε 1 Σαμπουάν & Αφρόλουτρο - Για πολυάσχολες μαμάδες
Η ζωή των μαμάδων γίνεται πιο εύκολη με αυτό το εξαιρετικά φιλικό καθαριστικό προς το τριχωτό της κεφαλής και το δέρμα, που κάνει τη διαδικασία του μπάνιου παιχνιδάκι.

Babyderm Girl’s Intimate Wash
Από τη γέννηση μέχρι την πρώτη έμμηνο ρύση, ένα απαλό υγρό καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής όπως αυτό, αποτελεί σύμμαχο κάθε κοριτσιού στην καθημερινή ανακούφιση από ερεθισμούς και φλεγμονές. Με pH φιλικό στη φυσιολογία της περιοχής.

Babyderm Junior Cran - Cranberries... τα θαυματουργά
Ο αφρός καθαρισμού της γεννητικής περιοχής αγοριών και κοριτσιών προστατεύει από λοιμώξεις του ουρογεννητικού συστήματος, χάρη στη μοναδική του σύνθεση με εκχύλισμα από cranberries.

WWW.INTERMED.COM.GR

InterMed Pharmaceutical Laboratories

Διεύθυνση: Καλυφτάκη 27, 154 64 Κ. Κηφισιά
e-mail:intermed@intermed.com.gr
intermed.com.gr intermed_sa

Sleeping beauty

Αναβαθμίστε τις καθημερινές συνήθειες περιποίησης με προϊόντα που θα συντροφεύουν το μωρό σας κάθε στιγμή της ημέρας (αλλά και της νύχτας), με αγάπη και ασφάλεια.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

1. Ειδικά σχεδιασμένο άρωμα για ασφαλή βρεφική και παιδική χρήση Babyderm Anthato Baby Perfume, **INTERMED**. **2.** Βρεφικό αφρόλουτρο Baby Wash Unfragranced, **CHILDS FARM**.
3. Balm πολλαπλής δράσης για την ευαίσθητη επιδερμίδα του μωρού Baby O, **ORIFLAME**.
4. Επανορθωτική Dermalibour+ CICA-Κρέμα, για το ερεθισμένο δέρμα όλης της οικογένειας, **A-DERMA.**

1. Αδιάβροχη κρέμα για κάθε αλλαγή πάνας Baby Care Extra Calm Cream, με οξείδιο του ψευδαργύρου φαρμακευτικού βαθμού καθαρότητας, **PHARMASEPT**. **2.** Κρέμα αλλαγής πάνας VBC 1>2>3, με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος, **MUSTELA®**. **3.** Λάδι για τη μαμά και το μωρό, 100% οργανικό μείγμα φυτικών ελαίων, Mama & Baby Oil Nourishing Bonding, **AEGLI PREMIUM ORGANICS**. **4.** Υγρή πούδρα για περιποίηση και προστασία Babyderm Liquid Powder, **INTERMED**. **5.** Καταπραϋντικό-ενυδατικό βάλσαμο για το πρόσωπο Pediatric Facial Balm, **BABÉ LABORATORIOS**.

Back to school
The must-have

Επιστροφή στο σχολείο, επιστροφή στην καθημερινή φροντίδα του σώματος και των μαλλιών των μικρών μας μαθητών!

TIME FOR A BATH

Η ενυδάτωση και τα φρουτώδη αρώματα πρωταγωνιστούν χωρίς δεύτερη σκέψη στην ιεροτελεστία του μπάνιου.



1. 2 σε 1 για σώμα και μαλλιά με φρουτώδες άρωμα από καρπούζι και οργανικό ανανά, Hair & Body Wash Watermelon & Organic Pineapple, **CHILDS FARM**. **2.** Ενυδατικό αφρόλουτρο με ουδέτερο pH που δεν ερεθίζει τα μάτια Sensitive Kids Shower Bath, **FREZYDERM**. **3.** Απαλό υγρό καθημερινού καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής για κορίτσια Babyderm Girl's Intimate Wash, **INTERMED**. **4.** Απαλό σαμπουάν και αφρόλουτρο για παιδιά με μανταρίνι και μέλι Kids Care Rinis, **APIVITA**. **5.** Αφρόλουτρο για όλη την οικογένεια, καθαρίζει απαλά και δεν ξηραίνει το δέρμα, Gel Douche Hydra-Protecteur της **A-DERMA**. **6.** Σπρέι για το ξεμπέρδεμα των μαλλιών Hair Detangler Grapefruit & Tea Tree, **CHILDS FARM**.

BEAUTIFUL & SAFE

Γεμίστε τον κόσμο των παιδιών με τα απαραίτητα προϊόντα περιποίησης που τους προσφέρουν ασφάλεια και στο σχολείο και στο σπίτι.



1. Απαλό σαμπουάν με αβοκάντο βιολογικής καλλιέργειας, **MUSTELA®**. **2.** Απαλό αποσμητικό για παιδιά Kid Care Extra Mild Deo Roll-on, **PHARMASEPT**. **3.** Αντιβακτηριδιακά μαντήλια για τα χέρια Extra Safe, **WET HANKIES, ΜΕΓΑ**. **4.** Παιδική οδοντόβουρτσα με φωτάκι που αναβοσβήνει για ένα λεπτό Sunstar Light-up, **GUM**. **5.** Παιδική οδοντόκρεμα με ρόδι και πρόπολη Kids Care 2+, εμποδίζει τον σχηματισμό πλάκας, προστατεύει από την τερηδόνα και προλαμβάνει την εμφάνιση ουλίτιδας, **APIVITA**. **6.** Αντισηπτικό χεριών σε πρακτική συσκευασία τσέπης Reval Kid's Gel School Bus Banana, **INTERMED**. **7.** Προληπτική αντιφθειρική λοσιόν καθημερινής χρήσης Lice Rep Extreme Repellent Spray, **FREZYDERM**. **8.** Ενυδατικό Lip Care Bee Princess Bio-Eco, ιδανικό για κορίτσια άνω των 3 ετών, **APIVITA.**

Give your skin a little love

MOM EDITION

Αρκεί να αφιερώσετε λίγα μόλις λεπτά μπροστά στον καθρέφτη για να περιποιηθείτε τον εαυτό σας. Καθαρισμός, ανάπλαση και ενυδάτωση της επιδερμίδας μπαίνουν τώρα στο beauty μικροσκόπιο!

CUP OF (YOU)

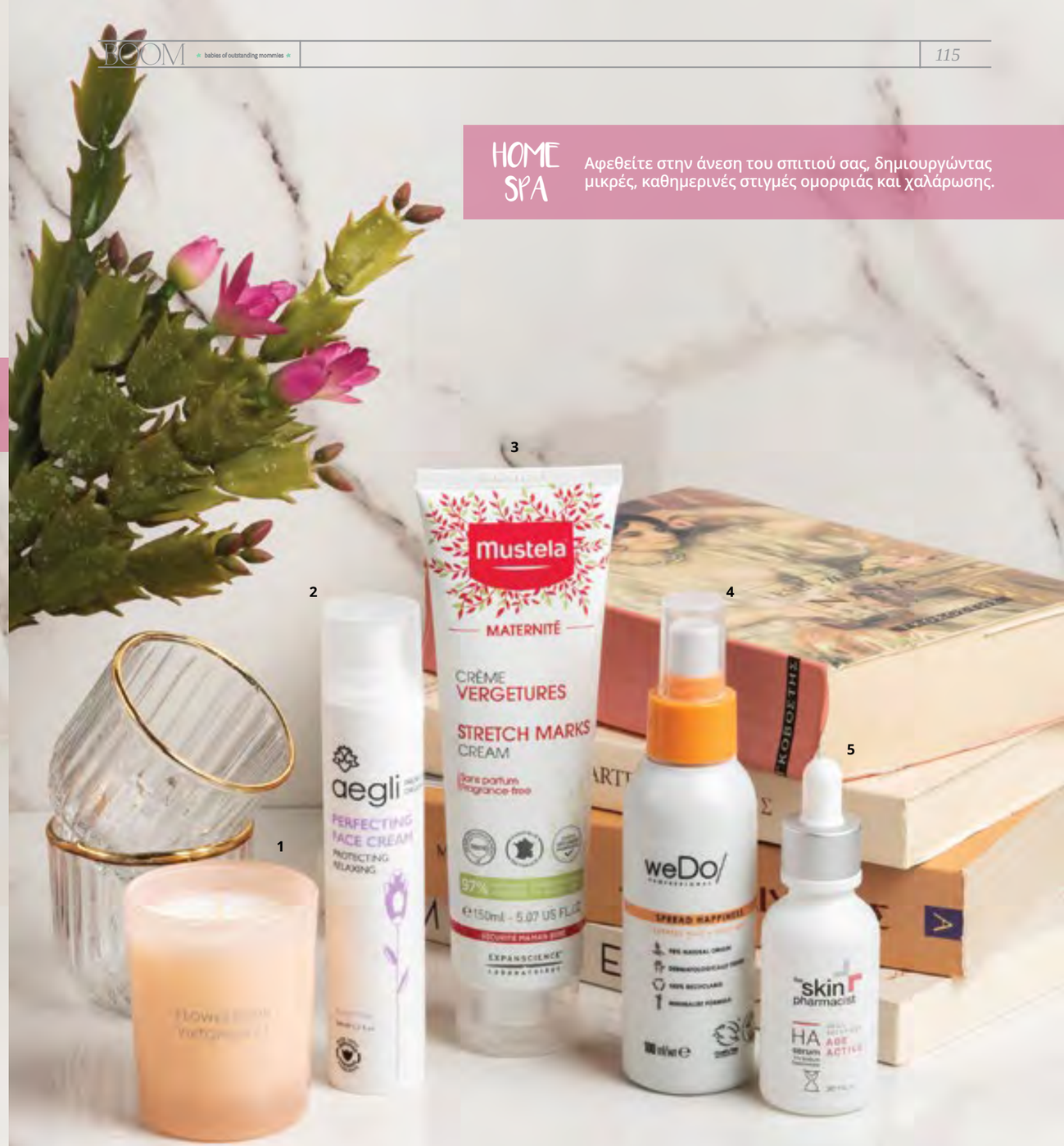
Προσφέρετε στον εαυτό σας τα πιο εντυπωσιακά και αποτελεσματικά προϊόντα για πρόσωπο, σώμα και μαλλιά!



1. Έλαιο για μαλλιά και σώμα Natural Oil, με 99,4% συστατικά φυσικής προέλευσης, έλαια μακαντάμια και ηλίανθου, **weDO/Professional**. **2.** Απαλή, δροσερή κρέμα για πρόσωπο και λαιμό που προσφέρει παρατεταμένη ενυδάτωση στην επιδερμίδα Moisturizing Plus, **FREZYDERM**. **3.** Απαλός αφρός καθαρισμού για πρόσωπο και σώμα Mild Wash Foam, **FREZYDERM**. **4.** Κρέμα νυκτός Glyco-C Pigment Wrinkle Corrective Care, για ήπια δερμοαπόξεση, απάλυνση βαθιών ρυτίδων και ατελειών της επιδερμίδας, **SOSKIN**. **5.** Σετ αμπούλες προσώπου Isdinceutics Day & Night Depigmenting Routine, διορθώνουν τις ατέλειες του δέρματος κατά τη διάρκεια της ημέρας και ανανεώνουν το δέρμα κατά τη διάρκεια της νύχτας, **ISDIN**.

HOME SPA

Αφεθείτε στην άνεση του σπιτιού σας, δημιουργώντας μικρές, καθημερινές στιγμές ομορφιάς και χαλάρωσης.



1. Κερί με άρωμα Flowerbomb, **VIKTOR & ROLF**. **2.** Κρέμα προσώπου ημέρας και νύχτας Perfecting Face Cream, με ανάλαφρη υφή και οργανικά πιστοποιημένα λειτουργικά συστατικά που προλαμβάνουν τα σημάδια γήρανσης και τις ατέλειες, **AEGLI PREMIUM ORGANICS**. **3.** Κρέμα σχεδιασμένη για την πρόληψη και τον περιορισμό της εμφάνισης ραγάδων, με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης, Stretch Marks Cream, **MUSTELA®**. **4.** Αρωματικό σπρέι για τα μαλλιά και το σώμα Spread Happiness Scented Hair & Body Mist, με μοναδικό άρωμα από φρέσκα και δροσερά πέταλα που επιπλέουν στο νερό, **weDO/Professional**. **5.** Ορός εντατικής ενυδάτωσης και ανάπλασης The Skin Pharmacist Age Active HA Serum, για ανάκτηση της ελαστικότητας και καταπολέμηση των ρυτίδων, **INTERMED**.

WAKE UP *and make-up*

Δημιουργήστε μίνιμαλ και κομψά mommy beauty looks, ανανεώνοντας έτσι εμφάνιση και διάθεση!

MAMA MIA

Προϊόντα ομορφιάς που θυμίζουν gadgets, μειώνουν τον χρόνο προετοιμασίας και παίρνουν 10/10 σε πρακτικότητα και μορφή.



1. Ενυδατικός ορός οξυγόνωσης και επαναπύκνωσης Hydragenist Moisturizing Serum, **LIERAC**. **2.** Botanical Sculpt Flower Oil κατά των ραγάδων, της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους, **LITTLE SECRETS**. **3.** Ορός ενυδάτωσης με υαλουρονικό οξύ 2 μοριακών βαρών Hydrawear Serum, στοχεύει τα διάφορα επιδερμικά στρώματα για την καταπολέμηση της ξηρότητας του δέρματος και του ερεθισμού που επακολουθεί, **SOSKIN**. **4.** Ανάλαφρη κρέμα ματιών με μαύρο τσάι Kombucha, αφρικανική ακακία και υαλουρονικό οξύ Perfecting Eye Cream, **AEGLI PREMIUM ORGANICS**. **5.** Μπάρα σαμπουάν No Plastic Shampoo Bar, **weDO/Professional**. **6.** Ηχητική συσκευή καθαρισμού για όλους τους τύπους δέρματος Luna™ Fofo, **FOREO. 7.** Θεραπεία ενίσχυσης νυχιών με αόρατο φινίρισμα και εύκολη εφαρμογή Si-Nails, **ISDIN**. **8.** Serum για πυκνές και μακριές βλεφαρίδες The Skin Pharmacist Eyelash Booster, **INTERMED**. *Κοσμήματα,* ***LIFELIKES.***

TOUCH OF ROSE

Φθινοπωρινές και ροζ αποχρώσεις μπαίνουν δυναμικά στο παιχνίδι του ιδανικού μακιγιάζ.



1. Αδιάβροχη μάσκαρα για εντυπωσιακό όγκο και καμπυλότητα στις βλεφαρίδες Diorshow Iconic Overcurl, **DIOR**. **2.** Πινέλο Sephora Collection 02, σχεδιασμένο να εφαρμόζει όλες τις υφές concealer και προϊόντων διόρθωσης, **SEPHORA. 3.** Ρουζ Blush Colour Infusion (απόχρωση Passion Fruit), **LAURA MERCIER. 4.** Βερνίκι νυχιών σε απόχρωση Naughty or Ice?, **OPI. 5.** 24ωρο διάφανο τζελ φρυδιών που δίνει σχήμα και τιθασεύει τα φρύδια 24-Hour Brow Setter, **BENEFIT COSMETICS**. **6.** Κρεμώδες, ημι-ματ κραγιόν Lip Color (απόχρωση Burnt Red, 9), **BOBBI BROWN. 7.** Αντιγηραντικός ορός ματιών για τη μείωση του πρηξίματος, των λεπτών γραμμών και των μαύρων κύκλων Capture Totale Super Potent Eye Serum, **DIOR.**

Ο Γιάννης ΜΟΥ ή αλλιώς «Ένας σύγχρονος πατριός»

Το κινητό του είναι γεμάτο από φωτογραφίες του μικρού του, που επρόκειτο να γίνει η απόλυτη πηγή ευτυχίας στη ζωή του. ***Ο άνθρωπος που συνάντησα έμελλε να μου αλλάξει για πάντα τη χροιά που είχε ασυνείδητα στο μυαλό μου η λέξη «πατριός».*** *Με τις λέξεις, μα κυρίως με τις πράξεις του μου έδειξε πως όταν η καρδιά είναι γεμάτη αγάπη, τότε η οικογένεια μπορεί να ξαναγεννηθεί και να γίνει μια δυνατή ένωση ανθρώπων, που θα παραμείνουν αχώριστοι για πάντα.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Πες μας την ιστορία σου...
Η ιστορία ξεκινάει γνωρίζοντας τη γυναίκα μου. Και γνωρίζοντας εξαρχής ότι υπάρχει ένα παιδί στη ζωή της, ο γιος της. Θυμάμαι πως, από την αρχή, όλα κύλησαν όμορφα, καθώς εκείνη προσπάθησε –και κατάφερε– να ισορροπήσει την επικοινωνία μας. Μου έδωσε τον απαιτούμενο χρόνο για να τη γνωρίσω χωρίς παράλληλα να στερήσει τον εαυτό της από το παιδί. Ξέρετε, αυτό το magic touch που έχουν οι μαμάδες, που τα προλαβαίνουν όλα...

Θυμάμαι πως αυτό που ήθελα από την πρώτη στιγμή ήταν να έρθω σε επαφή με το παιδί, όμως θα το έκανα μόνο όταν επιβεβαίωνα μέσα μου πως αυτή η σχέση μπορεί να πάει ένα βήμα παρακάτω. Όταν λοιπόν ωρίμασε η σχέση μας, αποφασίσαμε να κάνουμε το επόμενο βήμα και στην αρχή παρουσιάστηκα σαν φίλος. Λίγο καιρό αργότερα παντρευτήκαμε. Την ημέρα του γάμου μας ο μικρός συνόδευσε τη μαμά του στην εκκλησία και, πριν μου την παραδώσει, ***του έδωσα μια υπόσχεση: ότι θα είμαι πάντα εκεί για εκείνον και τη μαμά του.***

Θυμάσαι την πρώτη φορά που τον συνάντησες;
Θυμάμαι τις βλεφαρίδες του... Ήταν ένας μικρός άγγελος με ένα πλατύ χαμόγελο. Βρεθήκαμε στο σπίτι του και η γνωριμία μας κύλησε όμορφα και ισορροπημένα. Θυμάμαι μάλιστα ότι, λίγες ημέρες αργότερα, παραμονή Πρωτοχρονιάς, κάναμε ένα τραπέζι σε φίλους επισημοποιώντας τη σχέση μας. Κάποια στιγμή, ο μικρός έπεσε και χτύπησε, τότε ένιωσα πως έσβησαν όλα γύρω μου, γονάτισα μπροστά του, τον αγκάλιασα και του είπα ***«κοίτα με και πες μου τι έγινε, είμαι εδώ για εσένα». Ένιωθα ο απόλυτα δικός του άνθρωπος.***

Τι συζητάτε άραγε μεταξύ σας;
Τα πάντα. Για να φτάσουμε βέβαια στο «τα πάντα», προσπάθησα από την αρχή να κερδίσω την εμπιστοσύνη του. Πάνω σε αυτό στηριζόμαστε και σήμερα μπορούμε να συζητάμε όλα τα θέματα, ακόμα και τη μεταξύ μας σχέση. Ο μικρός λοιπόν, μέσα από την επικοινωνία, άρχισε να καταλαβαίνει τι σημαίνω εγώ στη ζωή του. ***Ποτέ δεν προσπάθησα φυσικά να αντικαταστήσω τον πατέρα του. Δεν είμαι ο μπαμπάς του, με φωνάζει πάντα με το όνομά μου, βάζοντας το «ΜΟΥ» δίπλα.*** *Το ακούω σαν να το λέει με κεφαλαία. Δεν θα προσπαθήσω ποτέ να πάρω τη θέση του μπαμπά του, αλλά θα πάρω τη θέση του ανθρώπου που λατρεύει τη μαμά του και τον ίδιο πάνω από όλα. Και αυτό το γνωρίζει πάρα πολύ καλά.*

«Πατριός», μια λέξη με αρνητικό πρόσημο. Πώς τη βιώνεις εσύ;
Κάποια στιγμή αυτή η σχέση έπρεπε να γίνει κατανοητή στο παιδί, μέσα από μια κουβέντα πρώτα με τη μητέρα του κι έπειτα με εμένα. Ο μικρός δεν ήθελε τη λέξη «πατριός», άλλωστε, είπαμε, έχω τίτλο. Το όνομά μου μαζί με το «ΜΟΥ». Στο σχολείο μάλιστα με περιγράφει ως «ο άντρας της μαμάς μου». ***Στα παραμύθια της γενιάς μας η μητριά και ο πατριός είναι πρόσωπα που δημιουργούν προβλήματα και στενοχώριες. Σήμερα, οι λέξεις αυτές, σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορούν να έχουν υπεροχη χροιά.***

Αναρωτιέμαι, και συγγνώμη που το ρωτάω αυτό γιατί ίσως ακουστεί άκομψο, πώς θέτεις όρια σε ένα παιδί που δεν είναι δικό σου εξ αίματος;
Εξαρχής αυτός ήταν και ο βασικός λόγος που προχώρησα τη σχέση μου με τη γυναίκα μου. Μπορεί να μην έχουμε συγγένεια εξ αίματος με το παιδί, όμως είμαι ο άνθρωπός του και η σχέση μας, όπως όλες οι σχέσεις, διέπεται από όρια. Δεν μου αρέσει να τσακώνομαι και είμαι υπέρ του ορθολογισμού και της πειθαρχίας. Το αντιλαμβάνεται και ο μικρός κι έτσι στο σπίτι μας επικρατούν αρμονία και ευτυχία.

Θα ήθελες να κάνετε άλλο παιδάκι;
Φυσικά και θέλω. Έχουμε μεγαλώσει τον μικρό με ένα μοτίβο ότι το «μοιράζομαι» είναι το Α και το Ω. Μοιραζόμαστε τα πάντα, χωρίς αντάλλαγμα. Έτσι, δεν πιστεύω ότι θα αλλάξει κάτι στις ισορροπίες μας. Θα συνεχίζουμε να μοιραζόμαστε αγάπη, συναισθήματα και όμορφες στιγμές. Μάλιστα, είναι και δική του επιθυμία να έχει ένα αδερφάκι!

Έχει δύσκολες στιγμές το ταξίδι που λέγεται «αναλαμβάνω ένα παιδί»;
Για εμένα, το σημαντικότερο πράγμα είναι η υγεία. Οτιδήποτε άλλο είναι αντιμετωπίσιμο. Άρα, δεν βλέπω δυσκολίες, βλέπω μόνο ευτυχία. Υπάρχουν όμως συγκεκριμένοι άνθρωποι που έχουν συγκεκριμένη άποψη, και εγώ δεν μπορώ κι ίσως δεν θέλω να τους την αλλάξω.

Ο παράγοντας «μπαμπάς» του μικρού τι ρόλο παίζει στη σχέση σας;
Μέχρι πρότινος, και πάντα θα το κάνω, βοηθούσα πάρα πολύ τη γυναίκα μου στην επικοινωνία της με τον πρώην σύζυγο. Γιατί ένα παιδί διαζευγμένων γονιών πρέπει να ζει σε ένα περιβάλλον ασφάλειας και ισορροπίας. Στη δική μας περίπτωση, έχω ξεκαθαρίσει τη θέση μου. Το τι προσφέρω εγώ στο παιδί δεν με νοιάζει να μαθευτεί. Εγώ θέλω να έχει μια υγιή σχέση με τον πατέρα του, όχι για να έχει σημείο σύγκρισης, αλλά για να μη γυρίσει ο μικρός κάποια στιγμή να μου πει ότι «εσύ ευθύνεσαι που η μαμά δεν είναι με τον μπαμπά».

Πώς είναι η καθημερινότητά σας;
Αναζητάμε χρόνο για το «μεταξύ» μας. Τα καλοκαίρια μας είναι αφιερωμένα σε εκείνον. Κάνω έναν μήνα «off» για να είμαι μαζί τους 100%, αλλά και τους υπόλοιπους μήνες του χρόνου είμαστε μαζί όσο περισσότερο μπορούμε. Το κλείσιμο της ημέρας, πριν πούμε τα «όνειρα μελένια», έρχεται με μια συζήτηση γύρω από το αν ήταν μια καλή μέρα η σημερινή. Έπειτα τον φιλάω στο κεφάλι και πάμε για ύπνο. Ο μικρός κοντά μου έμαθε να κάνει μπάνιο στη θάλασσα, να κάνει ποδήλατο, να διαβάζει, αγάπησε τα μαθηματικά. Φουσκώνει από περηφάνια όταν καταφέρνει τα απλά πράγματα που κάνω κι εγώ.

Τι θα του έλεγες λοιπόν στα 18 του;
Είναι πολύ μακριά αλλά και τόσο κοντά. Θα του έλεγα αυτό που του λέω και σήμερα, ότι θέλω να είναι καλά μέσα του. Κινητήρια δύναμη για να ζήσουμε ευτυχισμένοι είναι το να είμαστε καλά μέσα μας και αυτό επιζητώ για εκείνον.

Σου λείπει να ακούσεις το «μπαμπά»;
Θα ακουστεί κλισέ, αλλά είμαι γεμάτος με την οικογένειά μου όπως ακριβώς είναι. Έχω αγάπη, ευτυχία και ισορροπία. Όχι, δεν μου λείπει. Έχω όλα όσα χρειάζομαι για να νιώθω βαθιά ευτυχισμένος.

BOOM NOTE:
Το BOOM σεβάστηκε την επιθυμία του συνεντευξιαζόμενου να διατηρήσει την ανωνυμία του. Παρ' όλα αυτά, θέλουμε να του πούμε ένα τεράστιο «ευχαριστώ» που μας άνοιξε την καρδιά του.



Kelli McClintock/Unsplash

BOOM heroes

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΟΙ
ΚΑΙ Η ΣΤΗΛΗ ΑΥΤΗ
ΤΟΥΣ ΑΝΗΚΕΙ.

Μικτό Κέντρο Διημέρευσης - Ημερήσιας Φροντίδας, Απασχόλησης & Κατάρτισης ΑμεΑ

«ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ»

Εδώ έχουν άνοιξη 12 μήνες τον χρόνο!

Την πρώτη φορά που επικοινώνησα τηλεφωνικά με το ΚΔΗΦ «Τα Παιδιά της Άνοιξης» κι ενώ μιλούσα με τη διευθύντρια, ένιωθα πως στην άλλη άκρη της γραμμής ακούω μια «ατμόσφαιρα σπιτιού». Και συγκεκριμένα, ενός σπιτιού που έχει γιορτή. Λίγο αργότερα, γνωρίζοντας τη δράση των ανθρώπων του κέντρου και συνειδητοποιώντας πόσα έχουν καταφέρει με μεθοδική, σκληρή κι επίμονη δουλειά, κατάλαβα ότι στο Κέντρο Διημέρευσης - Ημερήσιας Φροντίδας, Απασχόλησης & Κατάρτισης ΑμεΑ «Τα Παιδιά της Άνοιξης» πράγματι γιορτάζουν κάθε μέρα. Τι άλλο; Την ίδια τη ζωή!

Από την Εύα Ανυφαντή — Photos: Ελένη Γεωργιάδου



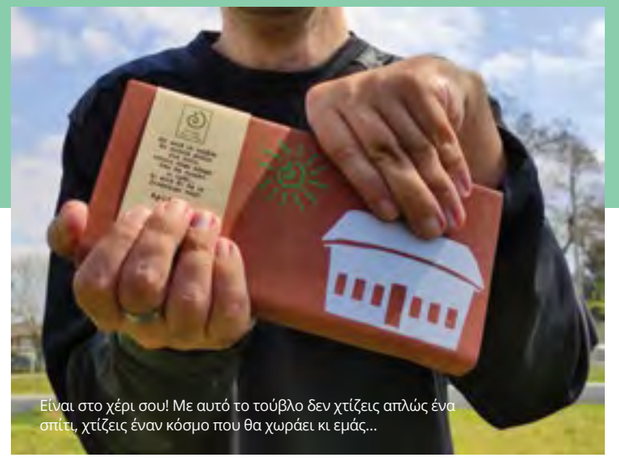
«Η κοινωνικοποίηση των παιδιών μας και η ένταξή τους στην κοινωνία είναι θέμα παιδείας. Σκοπός του συλλόγου μας είναι να ευαισθητοποιήσει και να κινητοποιήσει όχι μόνο τα μέλη του αλλά και την ευρύτερη κοινότητα υπέρ των δικαιωμάτων των ΑμεΑ.»

About
Το Μικτό Κέντρο Διημέρευσης, Ημερήσιας Φροντίδας για ΑμεΑ «Τα Παιδιά της Άνοιξης» ιδρύθηκε το 1990 στην Αλεξάνδρεια Ημαθίας, με πρωτοβουλία του Φιλανθρωπικού Μη Κερδοσκοπικού Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων ΑμεΑ Νομού Ημαθίας, και προέκυψε από τον προβληματισμό των γονέων σχετικά με την εκπαίδευση και την κατάρτιση των παιδιών τους μετά την ολοκλήρωση της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ειδικής Αγωγής.
Πρόκειται για ένα εξειδικευμένο, πρότυπο κέντρο που διαθέτει άριστα καταρτισμένο προσωπικό και νέες, υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις, οι οποίες έγιναν με δωρεά του Ιδρύματος «Σταύρος Νιάρχος». Λειτουργεί από το πρωί ως το μεσημέρι και απασχολεί περίπου 70 ενήλικες με αναπηρία, κυρίως με νοητική υστέρηση, αυτισμό, σύνδρομο Down κ.ά.

Πώς κυλούν οι μέρες στο Κέντρο Διημέρευσης - Ημερήσιας Φροντίδας, Απασχόλησης & Κατάρτισης ΑμεΑ «Τα Παιδιά της Άνοιξης»
Το επιστημονικό του προσωπικό αποτελείται από γιατρό/νευρολόγο, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλεύτριες, ειδικούς παιδαγωγούς, εργοθεραπευτή, λογοθεραπεύτρια, φυσικοθεραπευτή και καθηγήτρια προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής.

Η δράση του κέντρου εστιάζει στη βελτίωση των δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων, μέσα από την αξιολόγησή τους, την ένταξή τους σε τμήματα και την κατάρτιση προγραμμάτων ομαδικών ή εξατομικευμένων (ανάλογα με τις ανάγκες του καθενός). Οι ωφελούμενοι, με βάση το νοητικό επίπεδο που βρίσκονται, εξασκούν ικανότητες μάθησης, επικοινωνίας, δημιουργικότητας, ομαδικής εργασίας, διαχείρισης πληροφοριών, παρακολουθούν προγράμματα θεραπειών, φυσικής αγωγής κ.ά.

Επιπλέον, στο κέντρο λειτουργούν πέντε παραγωγικά εργαστήρια με τους αντίστοιχους εκπαιδευτές, στοχεύοντας στην επαγγελματική κατάρτιση των εκπαιδευομένων, που περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, **εργαστήρι κατασκευής μπομπονιερών, κοσμημάτων, κηροπλαστικής, παραγωγής σαπουνιών και ανθοκομίας, ενώ παράλληλα λειτουργούν τμήματα τραπεζαρίας και αυτόνομης διαβίωσης.**
Και βέβαια, πραγματοποιούνται ενέργειες που αφορούν την ψυχαγωγία των παιδιών, τη συμμετοχή τους σε τοπικές ή πανελλήνιες αθλητικές διοργανώσεις, δραστηριότητες αναψυχής, δράσεις δικτύωσης με άλλους φορείς, θεατρικά δρώμενα.



Είναι στο χέρι σου! Με αυτό το τούβλο δεν χτίζεις απλώς ένα σπίτι, χτίζεις έναν κόσμο που θα χωράει κι εμάς...

Τα «Παιδιά της Άνοιξης» χρειάζονται κι άλλον χώρο!
Πλέον, ο αριθμός των παιδιών που φοιτούν στο ΚΔΗΦ είναι πολύ μεγαλύτερος από αυτόν που μπορεί να εξυπηρετήσει, ενώ οι αιτήσεις που δέχεται ο σύλλογος αυξάνονται συνεχώς. Αξίζει να σημειωθεί πως τα παιδιά που κατοικούν στις πόλεις της Βέροιας και της Νάουσας αναγκάζονται καθημερινά να μετακινούνται στην Αλεξάνδρεια, μια διαδρομή που διαρκεί έως και δύο ώρες. Έφτασε λοιπόν η στιγμή για την ανέγερση ενός νέου κέντρου διημέρευσης, αυτήν τη φορά στην πόλη της Βέροιας.

Οι εργασίες ανέγερσης μόλις ξεκίνησαν και μπορούμε όλοι να βοηθήσουμε!

• Είτε ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας https://tapaidiatisanoixis.gr/campaigns/

• Είτε μέσω κατάθεσης σε έναν από τους παρακάτω λογαριασμούς
ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ | ΑΡ. ΛΟΓ.: 6211-101712-799
IBAN: GR7001712110006211101712799

EUROBANK | ΑΡ. ΛΟΓ.: 0026.0414.78.0200237394
IBAN: GR9602604140000780200237394

ATTICA BANK | ΑΡ. ΛΟΓ.: 84930067
IBAN: GR0301605650000000084930067

• Είτε μέσω αγορών από το ηλεκτρονικό κατάστημα https://tapaidiatisanoixis.gr/e-shop/

Τα Παιδιά Της Άνοιξης

Φιλανθρωπικός Μη Κερδοσκοπικός Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων ΑμεΑ Νομού Ημαθίας

Ελ. Βενιζέλου 7, Αλεξάνδρεια ΤΚ 59300
Τηλέφωνο/Fax: 23330 27212
www.tapaidiatisanoixis.gr

@childrenofspring tapaidia_tisanoixis

Μπορείτε να παρακολουθήσετε το βίντεο της νέας καμπάνιας του συλλόγου εδώ:
www.youtube.com/watch?v=fREDOWaAkEU



Future Schools ●●● Future Skills

Μπορεί στο άκουσμα του τίτλου «σχολεία του μέλλοντος» το μυαλό σας να πηγαίνει απευθείας σε εκπαιδευτικά κέντρα-διαστημόπλοια, σε μαθήματα που παραδίδονται από δασκάλους-bots (web robots) και σε τεχνολογίες που δεν μπορεί να τις συλλάβει ο ανθρώπινος νους. Όμως, σύμφωνα με μελέτη του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ, 8 είναι τα skills που θα πρέπει να διέπουν την εκπαίδευση, ώστε να προετοιμάσει μαθητές-πολίτες του μέλλοντος, και αυτά συναντάμε σε 9 πρωτοποριακά σχολεία του σήμερα.

Από την Ιφιγενεια Καλαδη

FUTURE SKILLS

Πολίτης του κόσμου:
Επίγνωση του τι συμβαίνει στον κόσμο & ενεργός ρόλος στην παγκόσμια κοινότητα
Καινοτομία & δημιουργικότητα:
Αναλυτική σκέψη, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, δημιουργικότητα, ανάλυση συστημάτων
Τεχνολογικά skills:
Ανάπτυξη των ψηφιακών χαρακτηριστικών, προγραμματισμός, ψηφιακή ευθύνη & χρήση μέσων τεχνολογίας
Διαπροσωπικά skills:
Συναισθηματική νοημοσύνη, ενσυναίσθηση, συνεργασία, διαπραγμάτευση, ηγετικές δεξιότητες
Προσωποποιημένη μάθηση:
Ευέλικτη εκπαίδευση ανάλογα με τις ανάγκες του μαθητή για να ενεργοποιήσει τον καθένα να αναπτυχθεί στον ρυθμό του
Προσβασιμότητα:
Εκπαίδευση για όλους
Ομαδικό πνεύμα:
Projects και λύση προβλημάτων σε ομάδες συνεργασίας
Διά βίου μάθηση

Green School, Μπαλι

Αυτό το σχολείο βρίσκεται κυριολεκτικά μέσα στη φύση και «χτίζει» τους νέους green leaders. Είναι το σχολείο που προετοιμάζει πολίτες του κόσμου με το βλέμμα στραμμένο στο περιβάλλον και την κοινωνία. Τα παιδιά από 3 -18 ετών, κάνουν μαθήματα υπαίθρια ή στις εγκαταστάσεις του σχολείου που είναι κατασκευασμένες αποκλειστικά από bamboo και δεν έχουν τοίχους. Μετακινούνται από και προς το σχολείο μέσω του Biobus, ενός σχολικού που έχουν κατασκευάσει οι ίδιοι οι μαθητές και λειτουργεί με μαγειρικό λάδι. Αυτό μεταφράζεται σε 4 τόνους διοξειδίου του άνθρακα λιγότερους στην ατμόσφαιρα. Τα παιδιά φέρνουν εις πέρας projects, όπως την κατασκευή γεφυρών από καλώδιο και bamboo στο πλαίσιο των μαθηματικών ή τον σχεδιασμό ενός αειφόρου ηλιακού και υδροηλεκτρικού συστήματος για το σχολείο κ.ά. σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο της Κολωνίας.

The Knowledge Society (TKS), Καναδας

Δεν πρόκειται για σχολείο αλλά για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που συνεργάζεται με σχολεία της χώρας και μυεί παιδιά από 13-18 ετών στο blockchain, τη ρομποτική και την τεχνητή νοημοσύνη, προκειμένου να τα χρησιμοποιήσουν με τέτοιο τρόπο ώστε να επιφέρουν μια σημαντική, θετική προοπτική στον κόσμο. Το πρόγραμμα διαρκεί 3 χρόνια κατά τη διάρκεια των οποίων τα παιδιά αναπτύσσουν τεχνικά και επικοινωνιακά skills, έρχονται σε επαφή με 40 διαφορετικές τεχνολογίες στις οποίες εξειδικεύονται και χτίζουν τις δικές τους εταιρείες, οι οποίες υφίστανται στην πραγματικότητα. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν ένας απόφοιτος που ίδρυσε μια εταιρεία η οποία χρησιμοποιεί μηχανήματα για τη βελτίωση των εμβολίων, κι ένας που σε συνεργασία με το νοσοκομείο Sinai Health System του Σικάγο εργάζεται πάνω στη δημιουργία μιας συσκευής μη επεμβατικής εξέτασης αίματος.

South Tapiola High School (ETIS), Φινλανδια

Η Φινλανδία δεν θα μπορούσε να λείπει από τη λίστα, αφού το εκπαιδευτικό της σύστημα θεωρείται ένα από τα πιο δυνατά παγκοσμίως. Το South Tapiola High School προετοιμάζει τους μαθητές για την αγορά εργασίας, μυώντας τους από νωρίς στην επιχειρηματικότητα με ανάλογα projects. Επιπλέον, τα προγράμματα που διδάσκονται (π.χ. προγράμματα που συνδέονται με το Ευρωκοινοβούλιο) έχουν σκοπό να τους εμφυσήσουν τα χαρακτηριστικά ενός ενεργού πολίτη, ενώ φυσικά δεν ξεχνούν την ενσυναίσθηση και το global awareness που καλλιεργούνται μέσα από εκπαιδευτικά ταξίδια στο εξωτερικό και προσκεκλημένους ομιλητές από εκπαιδευτικά κέντρα όλου του κόσμου. Μάλιστα, το σχολείο συνεργάζεται με εταιρείες όπως η DELL, η Microsoft και η HP με σκοπό να εντάξει την τεχνολογία στη διαδικασία της μάθησης ανάλογα με τις ανάγκες κάθε μαθητή, ενώ τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να δίνουν feedback στις εταιρείες αυτές για τη βελτίωση των προϊόντων τους.

Anji Play, Κινα

Λειτουργεί σε 100 νηπιαγωγεία στην Κίνα και πρόκειται για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που χρησιμοποιεί το πραγματικό παιχνίδι ως μηχανισμό μάθησης. Σύμφωνα με αυτό, κάθε περιβάλλον μπορεί να γίνει εκπαιδευτικό, γι' αυτό για 90 λεπτά τουλάχιστον μέσα στη μέρα τα παιδιά παίζουν εκτός τάξης, χρησιμοποιώντας αντικείμενα όπως κουβάδες, κύβους αναρρίχησης και σκάλες. Το παιδί επιλέγει ελεύθερα με ποια δραστηριότητα θα ασχοληθεί και χωρίς καμία διακοπή αφιερώνεται σε αυτή. Στο τέλος εκφράζει με όποιον τρόπο θέλει το τι έμαθε από αυτή την εμπειρία, ενώ οι δάσκαλοι λειτουργούν ως υποστηρικτές και κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού καταγράφουν ό,τι παρατηρούν. Αξίζει να σημειωθεί, πως το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλα τα παιδιά και κυρίως σε εκείνα που προέρχονται από φτωχές οικογένειες, με αποτέλεσμα κανένας να μην αποκλείεται από τη διαδικασία της μάθησης.

Prospect Charter Schools, ΗΠΑ

Τα σχολεία αυτά προσπαθούν να προωθήσουν τη διαφορετικότητα και την πολυπολιτισμικότητα, γι' αυτό για παράδειγμα σε ένα από τα παραρτήματά τους, στο Windsor Terrace Campus, από τους 324 μαθητές το 41% είναι λευκοί, το 34% Λατινοαμερικανοί, το 11% Αφροαμερικανοί και το 6% Ασιάτες, καθώς, επίσης, το 50% των καθηγητών είναι έγχρωμοι. Θέλοντας να δώσει ίσες ευκαιρίες σε όλους, η εισαγωγή γίνεται μέσω κλήρωσης, ενώ οι τάξεις είναι σχεδιασμένες ώστε να μην αποκλείουν καμία φυλή, φύλο, ακόμη και σεξουαλική προτίμηση. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς, δίνεται η δυνατότητα σε κάθε παιδί να παρακολουθήσει μαθήματα ανώτερου επιπέδου ανεξάρτητα από την απόδοσή του, ενώ δεσμεύεται σε projects που αφορούν παγκόσμια προβλήματα, όπως η χρήση πλαστικών μιας χρήσης.

Tallahassee Community College - Digital Rail Project, ΗΠΑ

Όπως γίνεται με κάθε πανεπιστήμιο στην Αμερική, έτσι και το Tallahassee Community College δίνει την ευκαιρία σε παιδιά δημοτικού και γυμνασίου να παρακολουθήσουν μαθήματα ανώτερης εκπαίδευσης. Όμως στην προκειμένη περίπτωση, και μέσω του προγράμματος Digital Rail Project, το πανεπιστήμιο επιλέγει σχολεία με μαθητές που προέρχονται από οικογένειες με μικρότερο εισόδημα και τους φέρνουν σε επαφή με τη STEM φιλοσοφία προκειμένου να τους δώσουν κίνητρα να ακολουθήσουν ανάλογη καριέρα στο μέλλον. Έτσι, ταξιδεύοντας με ένα 8 μέτρων φορτηγό, που περιλαμβάνει κάθε είδους προηγμένη τεχνολογία –όπως ρομποτική, 3D εκτυπωτές, VR– τα παιδιά συμμετέχουν σε projects που αφορούν πραγματικά προβλήματα της περιοχής τους και προσπαθούν να τα λύσουν μέσω της τεχνολογίας. Μάλιστα, οι μαθητές περνούν από μια αξιολόγηση των skills τους, κατά την οποία γίνεται match με πιθανά επαγγέλματα βάσει των δυνατοτήτων τους, βοηθώντας τους να οραματιστούν τη μελλοντική επαγγελματική πορεία τους.

Egalia Pre-school, Σουηδια

Το νηπιαγωγείο Egalia στη Σουηδία δημιουργήθηκε στη βάση της πλήρους ισότητας μεταξύ των μαθητών και δεν γίνονται διακρίσεις με βάση το κοινωνικό φύλο. Οι αντωνυμίες εκείνος και εκείνη αποφεύγονται και χρησιμοποιούνται μόνο τα ονόματα των παιδιών, ενώ αν θέλουν να χρησιμοποιήσουν την προσωπική αντωνυμία, ενδείκνυται το y΄ πληθυντικό. Πέρα όμως από το φύλο, η ισότητα αφορά και τη θρησκεία, την ηλικία, την κοινωνική τάξη και τη σεξουαλική προτίμηση, οπότε τα παιδιά μαθαίνουν να ζουν χωρίς στερεότυπα.

P-TECH School, ΗΠΑ

Τα P-TECH σχολεία που συνεργάζονται με τον κολοσσό IBM δίνουν την ευκαιρία στους μαθητές τους να αποφοιτήσουν στα 20 τους με πτυχίο και έτοιμοι να απορροφηθούν από εταιρείες. Έτσι, από την ηλικία των 14 ετών τα παιδιά εξασκούνται στα STEM πεδία και μέχρι την αποφοίτηση έχουν ήδη ολοκληρώσει πρακτική άσκηση σε εταιρείες, πράγμα που σημαίνει ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία συμβάλλουν και στην εθνική οικονομία της χώρας, μπαίνοντας 2 χρόνια νωρίτερα στην αγορά εργασίας.

Sidwell Friends, ΗΠΑ

Με αποφοίτους τη Malia και τη Sasha Obama, καταλαβαίνουμε αμέσως πως δεν πρόκειται για ένα απλό σχολείο. Με ένα κτίριο που καταφέρνει από μόνο του να περιορίσει το 60% της κατανάλωσης της ενέργειας, μια στέγη που συλλέγει το νερό της βροχής προς εκπαιδευτική χρήση, projects που ξεπερνούν τα όρια μιας τάξης και με ερεθίσματα που προωθούν την έκφραση μέσω της τέχνης, το εκπαιδευτικό κέντρο Sidwell Friends αποδεικνύει εύκολα γιατί βρίσκεται στις πρώτες θέσεις των προτιμήσεων πολλών οικογενειών, όπως και αυτής του πρώην προέδρου της Αμερικής.

Με στοιχεία από τη μελέτη του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ, Schools of the Future: Defining New Models of Education for the Fourth Industrial Revolution, από το Business Insider και το ***www.besteducationdegrees.com***



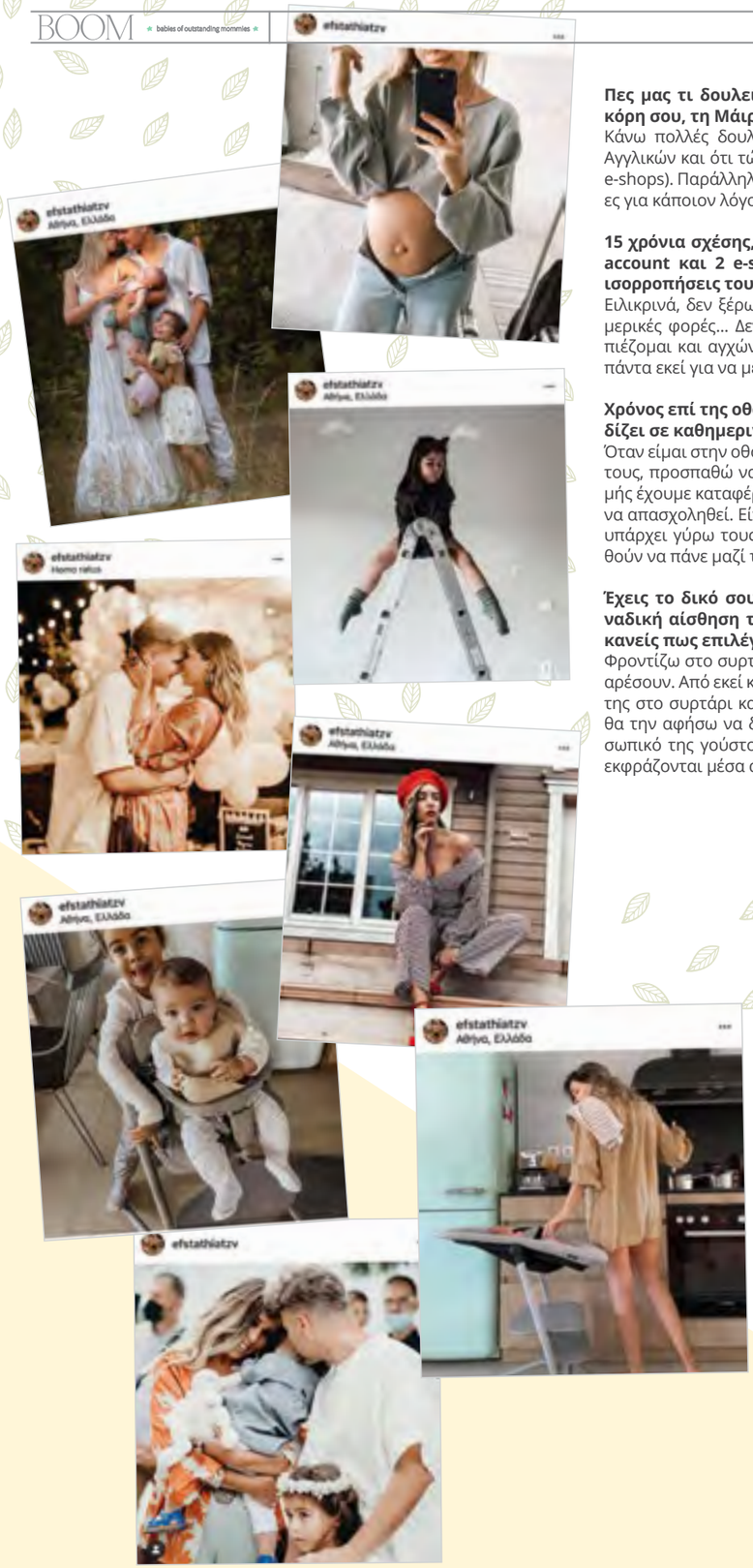
10 Instagram posts μιας mommy to follow

Wife – Mom – Boss (not necessarily with this order)

It-girl, δημιουργός δύο επιτυχημένων fashion brands, σύζυγος και μητέρα δύο γλυκύτατων παιδιών! Η έμφυτη κομψότητα, το απροσποίητο coolness και το αλάνθαστο fashion sense της Ευσταθίας Τζόβα θα σε κάνουν να πατήσεις «follow» είτε είσαι στα twenties και single είτε στα forties με 3 παιδιά!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ





Πες μας τι δουλειά κάνεις, όπως θα το εξηγούσες στην κόρη σου, τη Μάιρα.
Κάνω πολλές δουλειές! Η Μάιρα ξέρει πως είμαι δασκάλα Αγγλικών και ότι τώρα έχουμε και «μαγαζί» (έτσι αποκαλεί τα e-shops). Παράλληλα, ξέρει πως βγάζουμε πολλές φωτογραφίες για κάποιον λόγο.

15 χρόνια σχέσης, 6 χρόνια γάμου, 2 παιδιά, 1 Instagram account και 2 e-shops… Αλήθεια, πώς καταφέρνεις να ισορροπήσεις τους διαφορετικούς ρόλους;
Ειλικρινά, δεν ξέρω! Με ρωτούν συχνά, κι εγώ η ίδια απορώ μερικές φορές… Δεν σου κρύβω πως υπάρχουν στιγμές που πιέζομαι και αγχώνομαι, αλλά ο σύζυγός μου, ο Νίκος, είναι πάντα εκεί για να με βοηθήσει και να με ηρεμήσει.

Χρόνος επί της οθόνης VS χρόνος με τα παιδιά: Ποιος κερδίζει σε καθημερινή βάση;
Όταν είμαι στην οθόνη, δεν είμαι με τα παιδιά. Όταν είμαι μαζί τους, προσπαθώ να έχω τελειώσει με τις οθόνες. Μέχρι στιγμής έχουμε καταφέρει η Μάιρα να μη μας ζητάει το κινητό για να απασχοληθεί. Είναι από τα παιδιά που θα εξερευνήσουν τι υπάρχει γύρω τους και εμείς από τους γονείς που θα σηκωθούν να πάνε μαζί τους.

Έχεις το δικό σου e-shop με παιδικά ρούχα και μια μοναδική αίσθηση της μόδας. Επομένως, εύκολα υποθέτει κανείς πως επιλέγεις εσύ τι θα φορέσουν…
Φροντίζω στο συρτάρι τους να υπάρχουν πράγματα που μου αρέσουν. Από εκεί και πέρα αφήνω τη Μάιρα να πηγαίνει μόνη της στο συρτάρι και να διαλέγει τι θέλει να φορέσει. Επίσης, θα την αφήσω να διαλέξει στα καταστήματα κάτι με το προσωπικό της γούστο, γιατί πρέπει να αφήνουμε τα παιδιά να εκφράζονται μέσα από τα ρούχα τους.

Follow her…
για την καθημερινή δόση woman empowerment που χρειάζεσαι!

@efstathiatzv

Παιδιά και ζώδια
SCHOOL EDITION

Πώς αντιμετωπίζουν άραγε οι μικροί μαθητές τα μαθήματα και το σχολείο ανάλογα με το ζώδιό τους;!

Από την Τονια Παπαμιχαλοπουλου



Κριος

Ο μαθητής Κριός αργά ή γρήγορα θα αποδειχτεί ο ηγέτης της τάξης. Εκείνο το παιδί που, με τον δικό του –δυναμικό– τρόπο και με σκληρή δουλειά, θα προσπαθήσει και θα πετύχει όλους τους στόχους του. Είναι πάντα διαβασμένος, ενώ δύσκολα θα ζητήσει βοήθεια από δασκάλους και γονείς. Η υπευθυνότητα κυλάει στο αίμα του, όπως και η σιγουριά ότι γνωρίζει τα πάντα!

+ Ετοιμόλογος, δεν αργεί ποτέ
— Επίμονος



Δίδυμοι

Πρόκειται για έναν μαθητή που συνεχώς θέλει να μαθαίνει νέα πράγματα, ενώ όλοι θαυμάζουν την καλή του μνήμη. Όμως, το γεγονός ότι βαριέται εύκολα μπορεί να τον κάνει πολλές φορές να χάσει τη συγκέντρωση και τους στόχους του. Τα ομαδικά παιχνίδια είναι τα αγαπημένα του και είναι από τους πρώτους που θα σηκώσουν το χέρι για να θέσουν υποψηφιότητα για αρχηγοί. Ο Δίδυμος όμως είναι αυτός που θα αναδειχθεί αρχηγός!

+ Η ψυχή της παρέας
— Πολυλογάς

Ταυρος

Ο μαθητής που ανήκει στο ζώδιο του Ταύρου προτιμά να προσέχει και να μαθαίνει από την παράδοση που γίνεται στην τάξη. Οι επαναλήψεις και οι ασκήσεις βέβαια δεν είναι οι αγαπημένες του συνήθειες, ωστόσο αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα είναι συνεπής στις σχολικές του υποχρεώσεις. Έχει τα πιο χαριτωμένα και cool σχολικά είδη, με την κασετίνα του να αποτελεί πόλο έλξης για τα υπόλοιπα παιδιά. Έχει αισθητική, πώς να το κάνουμε;

+ Επινοητικός
— Λατρεύει την οργάνωση



Καρκινος

Είναι ο μαθητής που δεν θέλει να χάνει καμία μέρα από το σχολείο (κι όμως!) και δεν υπάρχει περίπτωση να πάει ποτέ αδιάβαστος. Του αρέσει να ακούει πολλά μπράβο και λειτουργεί ιδανικά όταν βρίσκεται σε μικρές ομάδες. Η επιμονή του να τα καταφέρνει και η ανάγκη του να παίρνει τους καλύτερους βαθμούς τον βοηθούν να γίνει υπόδειγμα μαθητή. Οι γονείς του δύσκολα θα ακούσουν παράπονα σε όλη τη σχολική σταδιοδρομία, ενώ πρέπει να προμηθευτούν πολλά σνακ, γιατί ο μαθητής Καρκίνος όταν διαβάζει, πεινάει δίχως αύριο.

+ Υπεύθυνος
— Παραπονιάρης





Λεων

Δεν είναι τυχαίο που ο μαθητής Λέων τις περισσότερες φορές επιλέγει να καθίσει στο πρώτο θρανίο. Το βλέπει μάλλον σαν το «βασίλειό» του, εκεί όπου θα ξεχωρίσει και θα πάρει τα εύσημα που του αξίζουν. Είναι καλός μαθητής και ολοκληρώνει όλες τις ασκήσεις του γρήγορα, χωρίς λάθη και παρατηρήσεις. Από μικρή ηλικία έχει καλό λόγο, άρθρωση και λατρεύει ό,τι έχει να κάνει με Ιστορία και Γλώσσα.

+ Γενναιόδωρος, δεν επαναπαύεται
— Πεισματάρης



Παρθενος

Αδιαμφισβήτητα ο μαθητής Παρθένος αποτελεί τη χαρά του δασκάλου. Είναι οργανωτικός, συγκεντρωμένος στο μάθημα και φυσικά κρατάει τις περισσότερες σημειώσεις σε όλη την τάξη. Σπάνια θα μιλήσει με τους συμμαθητές του εν ώρα μαθήματος και ακόμα πιο σπάνια θα ξεχάσει κάποιο βιβλίο ή τετράδιο στο σπίτι. Μόλις όμως χτυπήσει το κουδούνι για διάλειμμα, αλλάζει, γίνεται πιο cool και λέει το ένα αστείο μετά το άλλο!

+ Αναλυτικός
— Αγχώδης



Ζυγος

Γονείς, ένα πράγμα να θυμάστε, κάθε πρωί πριν φύγετε από το σχολείο: Πάντα να παρακινείτε τον μαθητή Ζυγό να ελέγχει την τσάντα του, σίγουρα κάτι θα έχει ξεχάσει να βάλει μέσα! Είναι εκείνος ο μαθητής που θα σηκώσει πρώτος το χέρι του για να κάνει τις πιο απίθανες ερωτήσεις και σίγουρα ένα από τα πιο συμπαθητικά παιδιά, τόσο της τάξης όσο και ολόκληρου του σχολείου. Μπορεί στην πραγματικότητα να βαριέται να κάνει τα μαθήματά του, όμως δεν υπάρχει περίπτωση να πάει ποτέ αδιάβαστος!

+ Συνεργάσιμος
— Αναποφάσιστος



Σκορπιος

Σκορπιός και ανταγωνισμός πάνε παρέα. Έτσι και στο σχολείο, ο μαθητής Σκορπιός θέλει να είναι ο καλύτερος, χωρίς όμως να το δείχνει ξεκάθαρα. Λειτουργεί πιο καλά στο παρασκήνιο και, ενώ μπορεί να δείχνει ότι δεν ενδιαφέρεται για τα μαθήματα, στην ουσία ξέρει πολύ καλά πού πατά και πού βρίσκεται. Ξεχωρίζει για την περιέργεια, την οξυδέρκεια και την ευαισθησία του!

+ Παρατηρητικός
— Ανυποχώρητος



Τοξοτης

Ο αυθορμητισμός και η ανάγκη του μαθητή Τοξότη για περιπέτεια δεν σταματούν ούτε όταν περνά την πόρτα του σχολείου. Συμμετέχει σε όλες τις συζητήσεις, είναι η ψυχή της παρέας και με τις ιδέες του καταφέρνει να εκπλήσσει συμμαθητές και δασκάλους. Είναι κοινωνικός, λατρεύει τα σπορ και είναι ο φίλος που όλοι θέλουν να κάθεται δίπλα τους στο θρανίο!

+ Ανεξάρτητος
— Ανυπόμονος



Αιγοκερως

Πρόκειται για έναν ήσυχο και υπάκουο μαθητή, που του αρέσει να βάζει στόχους και να τους πετυχαίνει έναν έναν. Οι δάσκαλοί του τον θεωρούν υπόδειγμα μαθητή και είναι από τους πρώτους που θα σηκώσουν το χέρι ή θα παρουσιάσουν κάποια εργασία. Μπορεί να μην είναι το πιο κοινωνικό παιδί και ο πιο δημοφιλής του σχολείου, όμως επιλέγει λίγους και καλούς φίλους, που θα κρατήσει για μια ζωή! Από πολύ μικρή ηλικία δείχνει εξαιρετικό ενδιαφέρον για τα Μαθηματικά και τη Γεωγραφία.

+ Πολυμήχανος
— Απόλυτος



Υδροχοος

Ζωηρός και δυναμικός, ο μαθητής Υδροχόος δηλώνει παντού και πάντα την παρουσία του, τόσο με τις πράξεις όσο και με τον λόγο του. Θα μπορούσαμε να τον χαρακτηρίσουμε ως έναν «μικρό επαναστάτη» που θέλει το καλό των συμμαθητών του. Το διάβασμα δεν είναι το δυνατό του σημείο, όμως οι δάσκαλοί του τον αγαπούν και πάντα τον παρακινούν να γίνει καλύτερος. Τα ομαδικά παιχνίδια και η γυμναστική αποτελούν για εκείνον μια διέξοδο από την καθημερινότητα του σχολείου!

+ Εφευρετικός
— Πεισματάρης



Ιχθυες

Το παιδί Ιχθύς, συνώνυμο της φαντασίας και της δημιουργικότητας, ξέρει πολύ καλά να προσαρμόζεται στις νέες συνθήκες και τις αλλαγές στο σχολικό περιβάλλον. Πολλές φορές χάνει τη συγκέντρωσή του την ώρα του μαθήματος ενώ αφαιρείται με το παραμικρό. Δεν φημίζεται για την καλή του μνήμη, όμως διαπρέπει στα καλλιτεχνικά μαθήματα και τη μουσική. Έχει την τάση να απομονώνεται και να δημιουργεί μικρές και σταθερές παρέες!

+ Αφοσιωμένος
— Μοναχικός

Εκστρατεία αγάπης για τους πυρόπληκτους

BOOM X CYBEX

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ









8 Αυγούστου
Νάξος

Εγώ στον άντρα μου: «Πρέπει να πάμε Αθήνα να κάνουμε κάτι ουσιαστικό για τις πυρόπληκτες οικογένειες με μωρά και παιδιά».

Instagram story: «Αύριο στις 11:00 σας περιμένουμε στα Μελίσσια με είδη πρώτης ανάγκης για πυρόπληκτες οικογένειες. Χρειαζόμαστε και εθελοντές».

9 Αυγούστου
Αθήνα

10 Αυγούστου
Μελίσσια, γραφεία Cybex

- 40 εθελοντές
- Εκατοντάδες άνθρωποι φορτωμένοι με πράγματα
- Δεκάδες κούτες γεμάτες αγάπη
- 4 φορτηγά γεμάτα ελπίδα φεύγουν για τις οικογένειες που έχασαν τα πάντα.













Σας ευχαριστούμε!



«Ελπίδα είναι ένα όνειρο που το βλέπουμε ξύπνιοι».

Αριστοτέλης

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
Μικροδρόμιο | 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
Τροφοσύλη | 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 Βενέτης | 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
Napolitino | 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

Louis Lauren Chocolates | Κατερίνη
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
Kitabu Books & Toys | Κηφισιά
KK Jewellery Lab by Katerina
Koulouboυrou | 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
Sporos Books | Κηφισιά
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
Φατσούλες

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
Ανθοπωλείο Bloom | Κόρινθος
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
Juniorsmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά
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
Καβαλλιεράτου Αγγελική – Ψυχολόγος | Νέο Ψυχικό
Κουτσοδήμου Θεοδώρα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Κωνσταντοπούλου Φρίντα – Παιδοψυχίατρος | Δροσιά
Λόγοcare | Κηφισιά
Μαριαλένα Κυριακάκου - Παιδίατρος | Ιλίσια
Μαντζάνη Γιαννούλα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Μεγαπάνος Χρήστος – Πλαστικός Χειρουργός | Πικέρμι
Μπαμπανέλου Αικατερίνη – Παιδίατρος | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα Γυναικολόγος - Μαιευτήρας | Μαρούσι
Μπόνου Πιπίνα – Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασίλειος – Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Νικολαΐδου Μαριλία – Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος
| 9 Plus, Π. Φάληρο
Νίκολη Θανοπούλου Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Νικολοβγένη Μαριαλένα – Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Παιδιατρικό Ιατρείο Κατσιμπάρδη Κατερίνα | Βούλα
Παναγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Ψυχικό
Πασιουρτίδη Θεοφανώ – Παιδοψυχίατρος | Νέα Ερυθραία
Σάρρα Κατερίνα – Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή
Σπανός Ιωάννης – Παιδίατρος | Γλυφάδα
Σύρμου Αρετή – Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Τζεννάρο Καστάλντο - Χειρουργός Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Πεύκη
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός Ωρλ Ενηλίκων & Παίδων | Μαρούσι
Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα
Φαρμακείο Παναγιώτης Κυριαζής | Νέα Μάκρη
Φαρμακείο Κώνστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι
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
Κύντρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Λογοθεραπεία «Μιλώ, παίζω και μαθαίνω» - Πανδρεμμένου Μαρία | Λάρισα
Φαρμακείο Ηλιάδου Όλγα | Ξάνθη

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 | Λυκαβηττός
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".

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ *BOOM*

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



ΔΩΡΟ



BOOM x Pharmasept: Με κάθε νέα συνδρομή παίρνετε δώρο* την υγρή πούδρα σώματος **Liquid Powder 150ml**, κατάλληλη για την καθημερινή φροντίδα της βρεφικής επιδερμίδας. Με φυσική πούδρα από Tapioca, που απορροφά την επιφανειακή υγρασία του δέρματος, είναι ιδανική για χρήση σε πτυχώσεις, στο εσωτερικό των μηρών και στην περιοχή αλλαγής πάνας. Πλήρως απαλλαγμένη από ταλκ, σιλικόνες και mineral oil.

*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*** σε έναν από τους λογαριασμούς που ακολουθούν:

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

Alpha Bank
IBAN: GR4701403420342002002011255
ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ Ι.Κ.Ε.

ΒΗΜΑ 2ο

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

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

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

WWW.BOOMMAG.GR

cybex PLATINUM

A PERFECT FAMILY





CLOUD Z i-SIZE

UN R129/02, 45 - 87 εκ. και μέγιστο βάρος τα 13 κιλά
Από τη γέννηση έως περίπου 24 μηνών



/ Εργονομική οριζόντια θέση

/ Μηχανισμός περιστροφής 180°

/ Ενσωματωμένο Σύστημα Γραμμικής Προστασίας Πλευρικής Σύγκρουσης (Σύστημα L.S.P.)

SIRONA Z i-SIZE

UN R129/02, 45 - 105 εκ. και μέγιστο βάρος τα 18 κιλά
Από τη γέννηση έως περίπου 4 ετών



/ Μηχανισμός περιστροφής 360°

/ Κάθισμα αυτοκινήτου με φορά προς τα πίσω

/ Ενσωματωμένη Γραμμική Προστασία Πλευρικής Σύγκρουσης (L.S.P.)

SOLUTION Z i-FIX

UN R129/03, 100 - 150 εκ. και μέγιστο βάρος έως 50 κιλά
Από περίπου 3 έως 12 ετών



/ Πατενταρισμένο προσκέφαλο με ανάκλιση

/ Αυτόματη ρύθμιση ύψους και πλάτους

/ Ενσωματωμένο σύστημα εξαερισμού

cybex-online.com