BOOM

babies of outstanding mommies



THE BACK TO SCHOOL EDITION

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022

#ISSUE 13

★ Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ BACK TO SCHOOL ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΟΡΑΣ ★ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΣΑΝΤΑ: THE MANUAL
★ ΜΑΜΑΔΕΣ, ΤΙ ΛΕΝΕ ΤΑ ΑΣΤΡΑ ΓΙΑ ΕΣΑΣ; ★ ΔΥΣΛΕΞΙΑ, ΔΥΣΑΡΙΘΜΗΣΙΑ, ΔΥΣΓΡΑΦΙΑ
★ 5 KIDS FRIENDLY ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ ★ ΠΩΣ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ
ΝΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΘΕΙ ★ ΜΠΑΜΠΑΔΕΣ ΣΕ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ ★ OCTOBER BABIES

LAPIN HOUSE



lapinkids.com



ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ *BOOM*

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



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.*

ΔΩΡΟ
Μία δωροεπιταγή αξίας 20 ευρώ από την Alouette



BOOM x ALOUETTE
Με κάθε νέα συνδρομή, παίρνετε δώρο μία δωροεπιταγή αξίας 20 ευρώ για να ανανεώσετε την γκαρνταρόμπα των μικρών σας fashionistas με τα πιο stylish και άνετα κομμάτια από τη νέα back to school συλλογή της ALOUETTE.

Η δωροεπιταγή μπορεί να εξαργυρωθεί σε οποιοδήποτε φυσικό κατάστημα της ALOUETTE με αγορές άνω των 30 ευρώ.

*Το δώρο ισχύει για τις 100 πρώτες συνδρομές

WWW.BOOMMAG.GR

Alouette

BACK TO SCHOOL

ONLINE STORE
www.alouette.gr

FOLLOW US
alouette_sa_official
Alouette SA

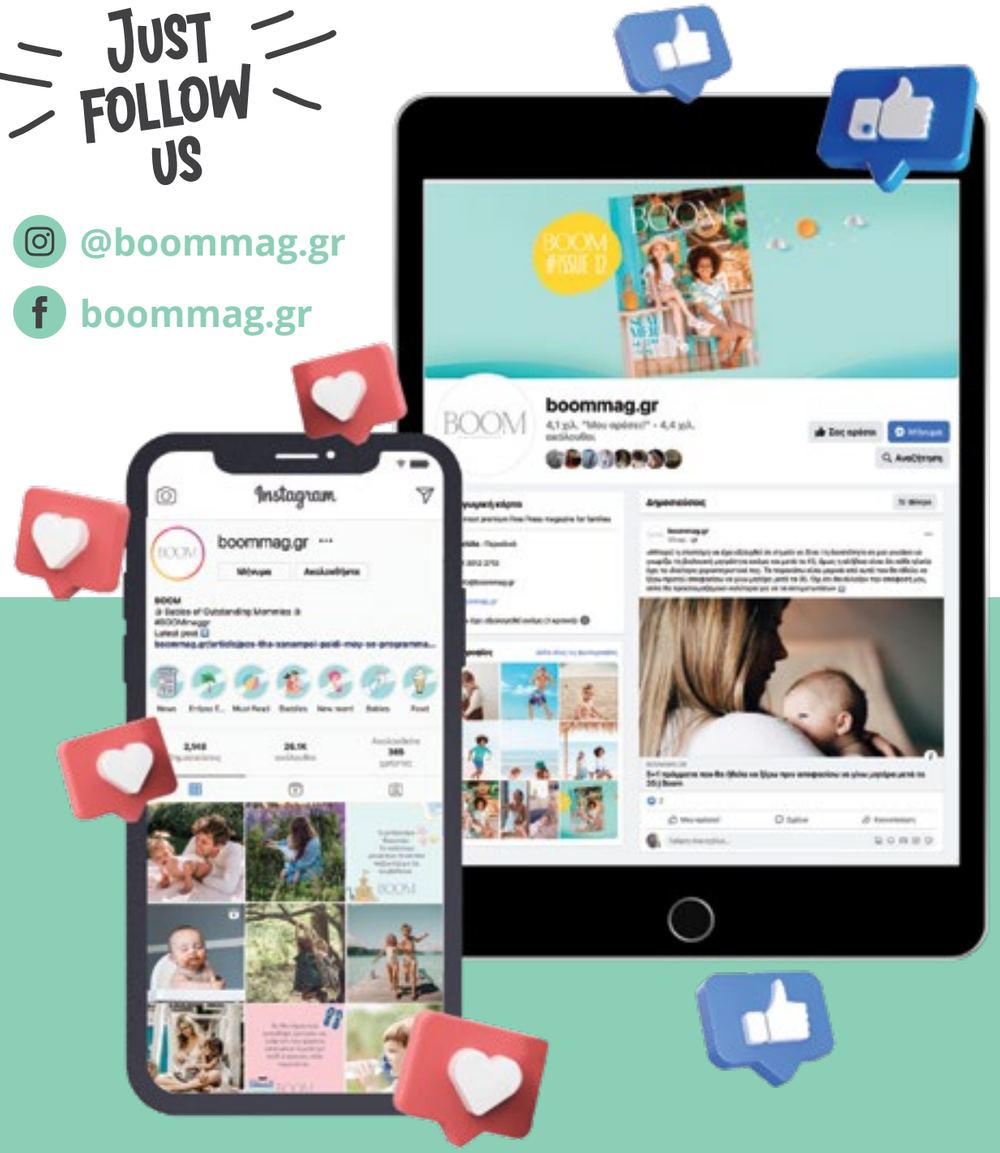
BOOM

babies of outstanding mommies

JUST FOLLOW US

@boommag.gr

boommag.gr



WWW.BOOMMAG.GR



H&M

Επιστροφή στο σχολείο

Cover Story



Photo: Panos Georgiou
Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Spread The Sparkle Events
Location: Πύργος Πετρέζα

18 *Fall in joy*

Ραφαέλα: T-shirt με βολάν στον γιακά, ζακέτα με μοτίβο, σερζέ φούστα, παπούτσια, ομπρέλα | Όλα **H&M**

Σπύρος: Φούτερ με φερμουάρ, τζιν παντελόνι, γαλότσες, ομπρέλα και σακίδιο πλάτης με μοτίβο | Όλα **H&M**

Αφιέρωμα Back to School

31 Παιδί-Δάσκαλος-Γονιός: Ένα τρίγωνο που πρέπει να δουλέψει από την αρχή!
32 Ο απόλυτος back to school οδηγός αγοράς
35 Δυσλεξία – Δυσαριθμησία – Δυσγραφία: Ας τις αποκωδικοποιήσουμε!
38 Μικροδρόμιο: Εδώ τα παιδιά παίρνουν τον χρόνο, τον χώρο και τα ερεθίσματα που χρειάζονται για να κάνουν τα πρώτα τους σταθερά βήματα στην προσχολική εκπαίδευση
42 Από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό: Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα η ομαλή μετάβαση είναι πρωταρχικός στόχος
44 Real moms: «Πήγα το πρωτάκι μου στο σχολείο. Τον γιο μου να έστελνα φαντάρο στην παραμεθόριο, πιο ψύχραιμη θα ήμουν!»
48 Στο Κέντρο Ειδικής Αγωγής Λογοcare τα παιδιά αποκτούν τα εφόδια για να κατακτήσουν τα όνειρά τους
52 Μύλοι Αγίου Γεωργίου: 3 σνακ για όλες τις ώρες της ημέρας
57 Το απόλυτο manual της σχολικής τσάντας

Pregnancy & New Parents

62 10 απίστευτα baby facts που καθιστούν τον κόσμο των μωρών ακόμα πιο συναρπαστικό!
64 October Babies: Να γιατί είναι τόσο ξεχωριστά!
68 Ο 6ος μήνας της εγκυμοσύνης: Ο πιο τέλειος μήνας!
70 Πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό: Μαμάδες, χάρη στα Babylino, μπορούμε να είμαστε πιο ήρεμες!

BOOM Approved Brands

Babylino | CYBEX | INTERMED | Inglesina | Munchkin | Trixie | KK Jewelry Lab | STABILO

Fashion & Beauty

18 **Kids fashion**
Lapin House | Alouette | Two in a Castle | H&M | CONVERSE
83 **BOOM beauty**
APIVITA | FREZYDERM | MUSTELA® | GUM® | BOOM beauty guide

Interviews, Psychology & Food for Thought

46 Mommy's book corner by ΔΙΟΠΤΡΑ: 5 βιβλία στα οποία οι γονείς θα ανακαλύψουν νέους τρόπους επικοινωνίας με τα παιδιά τους
50 Μπαμπάδες σε τηλεργασία: Ένας διαχρονικός οδηγός επιβίωσης
75 Παιδική κακοποίηση: Γιατί τα παιδιά δεν μιλάνε
76 Πώς θα βοηθήσω το παιδί μου να κοινωνικοποιηθεί;
78 «Είμαι εδώ για εσένα»: Η απάντηση-σανίδα σωτηρίας σε ό,τι συμβαίνει στο παιδί σας
80 Συνέντευξη με τη Ματίνα Κυριάκου: «Ο καρκίνος είναι ΑΔΙΚΙΑ. Γιατί στο παιδί μου και όχι σε μένα»

Μόνιμες στήλες

12 «Είμαι η μάνα που...»
102 Daddy manual | Μελέτης Ηλίας
104 10 Instagram posts μιας mommy to follow: Μαρίνα Γρηγορίου
112 Παιδιά & Ζώδια | Μαμάδες, είστε όλες αστέρια! Τι λένε όμως τα άστρα για εσάς;

Αν δεν βρήκατε το BOOM στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 4).

BOOM
babies of outstanding mommies
WWW.BOOMMAG.GR @boommag.gr boommag.gr
THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 13 | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | **ART DIRECTOR:** ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗΛ | **PR & COMMERCIAL DIRECTOR:** ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | **EDITOR IN CHIEF:** ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr | **ASSISTANT EDITOR IN CHIEF:** ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ | **EDITORS:** ΙΣΜΗΝΗ ΓΕΩΡΓΙΛΑΚΗ, ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ | **PHOTOGRAPHERS:** PANOS GEORGIOU, ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΟΥΖΑΚΗΣ, ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ | **ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:** ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **MAKEUP, HAIR:** ΕΥΗ ΠΑΤΣΙΑΤΖΗ | **PHOTO DATABASE:** SHUTTERSTOCK, FREEPIK, UNSPLASH

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ ΙΚΕ

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



Εδώ και μερικούς μήνες έχει γεμίσει το σπίτι μας με λούτρινα ζωάκια από όλο το ζωικό βασίλειο. Από στρουθοκάμηλο και τίγρη μέχρι παπαγάλο και κάθε είδους χιμπατζή, τα κρεβάτια των παιδιών μου πλέον ασφυκτιούν. Κάθε πρωί λοιπόν, είτε ήμασταν σε mood διακοπών είτε πριν κλείσουν τα σχολεία, τα κουκλάκια έπρεπε όλα, με ιεροτελεστία θρησκευτικού τάγματος του 14ου αιώνα, να τοποθετηθούν σε ΠΟΛΥ συγκεκριμένες θέσεις, κάποια ξαπλωμένα, κάποια καθιστά, κάποια να αγκαλιάζουν το ένα το άλλο και βέβαια της Ιριάνας έπρεπε όλα να είναι *και* σκεπασμένα, μην τυχόν και κρυώσουν. «Βρε μωρό μου, έχει 40 βαθμούς και έχουν και γούνα» έλεγα κοιτώντας το ρολόι μου τις πρώτες ημέρες, σε στιγμές σουρεάλ επιχειρηματολογίας και απόλυτου παραλογισμού, όμως τα παιδιά μου συνέχιζαν ακάθεκτα το πρόγραμμα τακτοποίησης λούτρινων. Περνώντας ο καιρός, οι αντιστάσεις μου άρχισαν να πέφτουν και, σταδιακά, αφού αρχικά σταμάτησα να κοιτάω αγχωμένη το ρολόι μου, τελικά μπήκα πλήρως στη λογική *τακτοποιώ-τοποθετώ με συγκεκριμένη διάταξη-αγχώνομαι μην κάνω λάθος-σκεπάζω με το σεντόνι-κάνω τσεκ πριν φύγω από το δωμάτιο-οκέι, τα έβαλα σωστά-φεύγω ξένοιαστη-αύριο πάλι.* Τις τελευταίες μέρες μάλιστα, οφείλω να το ομολογήσω, κατάφερα –ποιος θα το πίστευε– να απολαύσω αυτήν τη διαδικασία. Χαμογελούσα στα κουκλάκια κι έπιασα τον εαυτό μου να τα αγκαλιάζει, και –μην το πείτε παραέξω– να τα φιλάει τρυφερά στη μουσουδίτσα τους.

Γιατί σας λέω αυτή την ιστορία; Γιατί αισθάνομαι, μιλώντας με πολλές (ΠΟΛΛΕΣ) μαμάδες, άλλες κολλητές μου, άλλες συνάδελφοι και άλλες ινσταγκραμικές φίλες, πως είμαστε όλες χαμένες σε ένα αμείλικτο πρόγραμμα υποχρεώσεων, σε ένα από αιώνες αποκρυσταλλωμένο προφίλ της «Ιδανικής Μαμάς», πως χανόμαστε στα κινητά μας για να κερδίσουμε λίγα λεπτά «νευρολογικής αφασίας» και τελικά **δεν καταφέρνουμε να απολαύσουμε αυτές τις μικρές αλλά ΤΟΣΟ ουσιαστικές στιγμές ανεμελιάς, αθωότητας, γλυκύτητας που μας προσφέρουν απλόχερα τα παιδιά μας.**

Όπως την τακτοποίηση των λούτρινων.

Σκεφτόμουν προχθές πως μου συμβαίνει μερικές φορές να βλέπω τις φίλες μου που δεν έχουν παιδιά και να συνειδητοποιώ ότι –πόσο κρίμα– δεν έχουν ανακαλύψει –ακόμα– **τη μαγική «πύλη» που σε τηλεμεταφέρει σε ένα κλάσμα του δευτερολέπτου από την γκρίζα ενήλικη ζωή στον χρωματιστό και μαγικό κόσμο των παιδιών**. Κι εγώ, πριν αποκτήσω τα δικά μου παιδιά, δεν μπορούσα να φανταστώ πως υπάρχει τρόπος ώστε ένας σοβαρός ενήλικας (με τα άγχη του, τις εμμονές του, τη συναισθηματική του κατρακύλα) να μπορεί να αδειάσει το μυαλό του σαν να δέχεται ηλεκτροσόκ και να καταφέρνει να κάνει την καρδιά του να χτυπήσει ξανά σαν να ήταν παιδί.

Ξέρετε, τα παιδιά μας έχουν ένα μοναδικό όπλο. Ένα ραβδάκι. Ένα ξόρκι, όπως θέλετε πείτε το, αρκεί να το δείτε και να το αναγνωρίσετε. Έχουν τον τρόπο να κάνουν θρύψαλα την πιεσμένη μας ζωή και να μας υποδέχονται στον δικό τους υπέροχο κόσμο. Εκεί όπου τα πάντα είναι γλυκά. Είναι όμορφα. Είναι μαγικά. Στον κόσμο αυτό, τα κουκλάκια έχουν ζωή και συναισθήματα, οι αγκαλιές δίνουν ζωή, το περπάτημα χεράκι χεράκι είναι ζωτικής σημασίας.

Η ομάδα του *BOOM* και εγώ προσωπικά έχουμε δώσει μια υπόσχεση. Να είμαστε κοντά σας με τα άρθρα μας αλλά και με την ασταμάτητη διαπροσωπική επαφή που έχουμε καθημερινά στα social media. Είμαστε «εδώ» προσπαθώντας να σας προσφέρουμε το πιο ουσιαστικό περιεχόμενο, προκειμένου να ενημερωθείτε, να προβληματιστείτε, να εξελιχθείτε μαζί μας και κυρίως **να απαλλαγείτε από ενοχές και δεύτερες σκέψεις, ώστε τελικά να είστε ελεύθερες να μπείτε στη μαγική αυτή πύλη που οδηγεί στο βασίλειο των παιδιών σας!**

Στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας έχουμε ετοιμάσει ένα υπέροχο, αισιόδοξο και πολύ απολαυστικό back to school αφιέρωμα, όχι μόνο για τα παιδάκια που επιστρέφουν –επιτέλους– στο σχολείο τους χωρίς μάσκες (τώρα που γράφονται αυτές οι γραμμές το πλάνο είναι να επιστρέψουν έτσι και εύχομαι να μην έχουμε εκπλήξεις). **Το τεύχος αυτό είναι αφιερωμένο στην επιστροφή των μαμάδων στο «σχολείο».** Είναι ένας μικρός αλλά πολύ σημαντικός οδηγός που θα σας μεταφέρει μέσα από κάθε σελίδα του στο χρωματιστό βασίλειο των παιδιών! Στις σελίδες του θα βρείτε συνεντεύξεις που θα σας κάνουν να χαμογελάσετε, να συγκινηθείτε, να ονειρευτείτε, να αλλάξετε. Θα ήθελα να διαβάσετε με προσοχή την όμορφη κουβέντα που κάναμε με τη μαμά του Αλέξανδρου, τη Ματίνα Κυριάκου, στη σελίδα 80, να δώσετε λίγο παραπάνω χρόνο στο άρθρο για την κοινωνικοποίηση των παιδιών μας στη σελίδα 76, στα φθινοπωρινά ρεπορτάζ αγοράς αλλά και στο μεγάλο αφιέρωμα beauty. Στο *BOOM*, ξέρετε, λειτουργούμε… ανάποδα από ό,τι συμβαίνει συνήθως στα περιοδικά. Κάνουμε ενδελεχή έρευνα προτού συνεργαστούμε με ένα brand, καθώς δεν θα μπορούσαμε ποτέ να προτείνουμε για το μωρό ή το παιδί σας κάτι που δεν θα εμπιστευόμασταν τυφλά.

Πριν σας ευχηθώ όμως καλή σχολική χρονιά, **θέλω να σας κάνω ένα re-minder: να φροντίζετε τον εαυτό σας.** Από την ημέρα που γινόμαστε μαμάδες, η καρδιά μας χτυπάει έξω από το σώμα μας. Χτυπάει δίπλα στη μικρή καρδιά που δημιουργήσαμε και έχουμε χρέος απέναντί της να είμαστε υγιείς. Να μην ξεχνάτε τους γυναικολογικούς σας ελέγχους και να σας φροντίζετε. Μια ευτυχισμένη, υγιής και ισορροπημένη μαμά που αποδέχεται τον εαυτό της μεγαλώνει ευτυχισμένα, ισορροπημένα παιδιά που αποδέχονται με τη σειρά τους τον εαυτό τους. Ξέρω πως τρέχετε, είμαι σίγουρη πως ο ελεύθερος χρόνος είναι μια μακρινή ανάμνηση, όμως θέλω να θυμάστε πως τα δύο μικρά ματάκια που σας κοιτούν έχουν ανάγκη από μια ευτυχισμένη και υγιή μαμά. Γι' αυτό να θυμάστε να σας φροντίζετε και να σας αγαπάτε, ό,τι κι αν σημαίνει αυτό για εσάς.

Σας εύχομαι μια μοναδική σχολική χρονιά, γεμάτη αγκαλιές, παιχνίδι και ανθρώπινη επαφή.

Με αγάπη, Μυρτώ

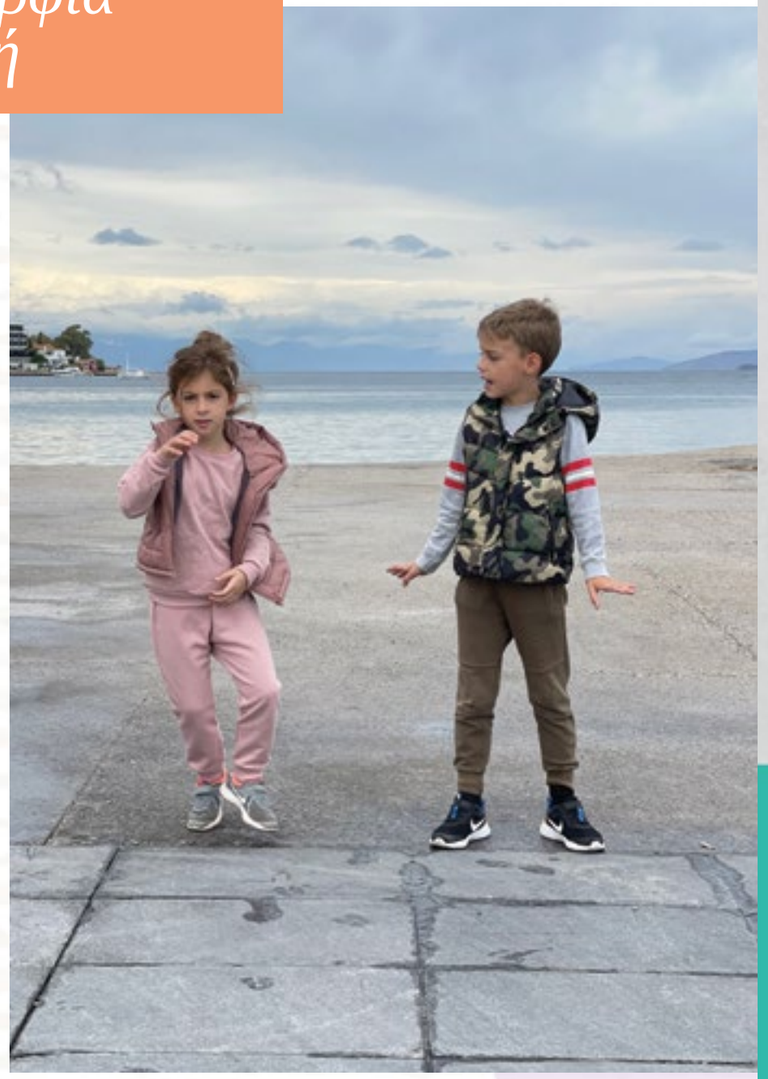
@myrto_kazi



Είμαι η μάνα που αποφάσισε πως η ζήλια ανάμεσα στα αδέρφια είναι φυσιολογική

(Παρακαλώ, επαναλάβετε 10 φορές μετά από εμένα)

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΟ ΚΑΖΗ



Είναι δύσκολο, είναι δυσάρεστο, είναι αγχωτικό και κάποιες φορές είναι και επικίνδυνο. Το ξέρουμε. Το έχουμε ζήσει όλοι οι γονείς που έχουμε δύο (ή περισσότερα) παιδιά και σας καταλαβαίνουμε. Αυτό το άρθρο της στήλης «Είμαι η μάνα που...» έχει σκοπό να σας ηρεμήσει και κυρίως να απενοχοποιήσει τις καταστάσεις που λαμβάνουν χώρα στο σπίτι σας, και γνωρίζουμε καλά πως μόνο ευχάριστες δεν είναι. Για να ξεκινήσουμε σωστά όμως, πριν αρχίσετε να διαβάζετε αυτό το άρθρο, «επαναλάβετε μαζί μου 10 φορές αργά και σταθερά:»

«Η ζήλια ανάμεσα στα αδέρφια είναι φυσιολογική».

Η ζήλια ανήκει στο φάσμα των συναισθημάτων και είναι... άκρως φυσιολογική, αναμενόμενη και απολύτως απαραίτητη, όπως είναι η χαρά, η λύπη, ο φόβος, ο ενθουσιασμός, η ανυπομονησία και όλα όσα αισθανόμαστε εμείς οι άνθρωποι.

Επομένως, το #Βήμα1ο για να αντιμετωπίσετε τις κρίσεις ζήλιας είναι να τις αποδεχτείτε ως μέρος της φυσιολογικής εξέλιξης των παιδιών σας. Σκεφτείτε πως, αν τα παιδιά σας δεν «ζηλεύουν» το ένα το άλλο, τότε είναι που ίσως θα πρέπει να ανησυχήσετε, καθώς αυτό σημαίνει πως ενδεχομένως έχουν καταφέρει να εγκλωβίσουν το συναίσθημά τους, κάτι που μεγαλώνοντας πιθανόν να δημιουργήσει άλλες καταστάσεις.





Τι να κάνετε λοιπόν σήμερα το απόγευμα που, για χιλιοστή φορά, τα παιδιά σας θα τσακωθούν επειδή το ένα «ζήλεψε» κάτι που έκανε το άλλο και, πριν καλά καλά το καταλάβετε, στο σπίτι σας θα έχει ξεσπάσει ο τρίτος παγκόσμιος πόλεμος;

- **Αρχικά, βεβαιωθείτε πως κανένα παιδί σας δεν κινδυνεύει.** Εξηγήστε (όχι την ώρα της κρίσης, αλλά αρκετές φορές πριν και σε ανύποπτες στιγμές) πως το μόνο πράγμα που απαγορεύεται ρητά στο σπίτι σας είναι η άσκηση οποιασδήποτε μορφής βίας (σωματικής, λεκτικής ή ψυχολογικής).
- **Εμπιστευθείτε τα παιδιά σας,** όσο μικρά κι αν είναι, για την επίλυση των διαφορών τους. Ο ρόλος του διαιτητή ή, ακόμα χειρότερα, του δικαστή θα σας επιφορτίσει με ένα εξοντωτικό έργο που, κατά κανόνα, δεν φέρνει και κανένα αποτέλεσμα.
- **Αν νιώθετε πως η κατάσταση ξεφεύγει, αποπροσανατολίστε τον τσακωμό,** δίνοντας μια ευκαιρία/ιδέα για κάτι ευχάριστο: «Μήπως να τα αφήσουμε τώρα αυτά και να παίξουμε λίγο μπάλα;».
- **Αποφύγετε -ακόμα κι όταν τα πράγματα είναι ρόδινα- να κάνετε οποιαδήποτε σύγκριση ανάμεσα στα παιδιά σας,** ακόμα κι αν μιλάμε για χαρακτηρισμούς με θετικό πρόσημο. Φυσικά, οι λέξεις-ταμπέλες είναι off-the-table, και αυτό το γνωρίζετε καλά.
- **Παρατηρήστε για λίγο τον εαυτό σας «απέξω».** Μήπως είστε πολύ απαιτητική με το μεγαλύτερο παιδί σας; Μήπως σε ένα από τα παιδιά σας αναγνωρίζετε περισσότερα δικά σας χαρακτηριστικά και έχετε ταυτιστεί μαζί του ενώ με το άλλο έχετε απόσταση; Μήπως αφιερώνετε ασυναίσθητα περισσότερο χρόνο σε ένα από τα παιδιά σας;
- **Προσοχή! Μην αναφέρετε τη λέξη «ζήλια» στα παιδιά σας.** Είναι κι αυτή μια «σκληρή ταμπέλα». Εξηγήστε τους πως όσα νιώθουν είναι φυσιολογικά. Φράσεις όπως «είναι φυσιολογικό να αισθάνεσαι έτσι, σε καταλαβαίνω, αντιλαμβάνομαι πώς νιώθεις» θα ηρεμήσουν το παιδάκι σας.
- **Δώστε τους χρόνο.** Ειδικά το μεγαλύτερο παιδάκι θέλει χρόνο (ίσως και χρόνια ολόκληρα) για να αποδεχτεί την άφιξη του νέου μέλους. Τι είπαμε; Όλα είναι φυσιολογικά!

Και για το τέλος, μην παραλείπετε να υπενθυμίζετε στα παιδιά σας πόσο μοναδικά είναι. Να τα αγκαλιάζετε, να τα αποδέχεστε και προσπαθήστε, όσο αυτό είναι εφικτό, να περνάτε χρόνο και με το κάθε σας παιδί ξεχωριστά. Αφήστε τα να εκφραστούν ελεύθερα το ένα για το άλλο, ακόμα κι αν όσα ειπωθούν φαντάζουν βαριά στα δικά σας αυτιά. Είναι όμως τα συναισθήματά τους και πρέπει να εξωτερικευθούν. Το σταθερό μήνυμα παραμένει ένα: «δεν χτυπάμε», όλα τα άλλα είναι μέρος της εξέλιξής τους και, στην περίπτωση που δεν το είπα αρκετές φορές, είναι φυσιολογικά. Συμβαίνουν και στο διπλανό σας σπίτι και θα συνεχίσουν να συμβαίνουν όσο υπάρχουν αδέρφια στη γη.

Πάω κι εγώ τώρα στο σπίτι να πω στον Οδυσσέα και στην Ιριάνα την ιστοριούλα πως στις φλέβες τους τρέχει ακριβώς το ίδιο αίμα και είναι οι μόνοι άνθρωποι στον κόσμο που έχουν Ι Δ Ι Ο αίμα. Το λέω προς το παρόν χωρίς αποτέλεσμα, αλλά στο μέλλον μπορεί και να πιάσει... Ποτέ δεν ξέρεις!

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



glinglon
all for your little star
ΤΟ E-SHOP ΠΟΥ ΑΠΟΓΕΙΩΝΕΙ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ
BACK TO SCHOOL



www.glinglon.gr
glinglongr Glin Glon

Αφιέρωμα

Back to School

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr

@boommag.gr

ΚΑΛΗ ΑΡΧΗ στο ΣΧΟΛΕΙΟ με ΧΡΗΣΙΜΑ ΒΙΒΛΙΑ για ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ



Βάλτε τη μέθοδο Μοντεσσόρι στην καθημερινότητά σας και μεγαλώστε ανεξάρτητα και υπεύθυνα παιδιά.



Το παιδί σας είναι μονίμως ανήσυχο και υπερκινητικό; Αυτό είναι το εργαλείο σας για να χαλαρώσει και να απελευθερώσει με υγιή τρόπο την ενέργειά του.



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



Ποικίλες δραστηριότητες για την άσκηση της συγκέντρωσης, τη διαχείριση των συναισθημάτων και τον έλεγχο του σώματος.



Για να υποδεχτούμε τη φύση στο πιάτο μας με όλες μας τις αισθήσεις. Ας γνωρίσουμε το φυσικό περιβάλλον και την υγιεινή διατροφή.





Ένα χρήσιμο βιβλίο για να κατανοήσουμε όλοι πόσο σημαντικός είναι ο χρόνος χωρίς οθόνες.



Ένας πρακτικός οδηγός για να βοηθήσετε το παιδί σας να βελτιώσει τη συγκέντρωσή του και τη σχολική του επίδοση.

ΔΕΙΤΕ ΤΟΝ ΝΕΟ ΜΑΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟ ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΑΝΑ ΒΑΘΜΙΔΑ ΚΑΙ ΤΑΞΗ.

metaixmio.gr

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Τα βιβλία της ζωής μας

FALL in JOY

To dress code της φετινής σχολικής χρονιάς επιβάλλει άνετες φόρμες, απαλά φούτερ, baggy jeans, κολεγιακά μπουφάν, καρό φούστες, preppy φορέματα, cozy πουλόβερ, πολλά, ζωηρά χρώματα και τα πιο μεγάλα χαμόγελα! Just stick to the rules!

Photos: Panos Georgiou
Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή
Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Spread The Sparkle Events
Hair: Εύη Πατσιατζή
Location: Πύργος Πετρέζα
Agency: NEW MODEL

Ραφαέλα: T-shirt με βολάν στον γιακά, ζακέτα με μοτίβο, σερζέ φούστα, παπούτσια, ομπρέλα | Όλα **H&M**

Σπύρος: Φούτερ με φερμουάρ, τζιν παντελόνι, γαλότσες, ομπρέλα και σακίδιο πλάτης με μοτίβο | Όλα **H&M**

Γυαλιά Orama Optics

RULE NO.1
HAVE OUTDOOR PICNICS

Ραφαέλα: Μπουφάν baseball, φούτερ, Straight Fit τζιν παντελόνι και μποτάκια | Όλα **H&M**

Σπύρος: Μπουφάν baseball με απλικέ, φούτερ με κουκούλα και μοτίβο, τζιν παντελόνι και sneakers | Όλα **H&M**

www.hm.com H&M @hm_kids

RULE NO.2

BE CURIOUS







Ραφαέλα: Σετ φόρμας Gym Tonic, sneakers Adidas, κασετίνα, παγούρι και lunch box Unicorn | Όλα **Alouette**

Σπύρος: Μακρυμάνικη μπλούζα με τύπωμα space και φόρμα, αθλητικά παπούτσια Adidas, σχολική τσάντα | Όλα **Alouette**

Ραφαέλα: Πουλόβερ, φαρδύ τζιν-παντελόνα με σκισίματα, sneakers Adidas, σακίδιο πλάτης τρόλεϊ | Όλα **Alouette**

Σπύρος: Αμάνικο μπουφάν με κουκούλα, φούτερ, τζιν παντελόνι, lunch box Batman, sneakers Adidas | Όλα **Alouette**



Ραφαέλα: She Is Like a Rainbow Embroidery Tutu Dress | **Two in a Castle**
Σπύρος: Brown Sugar Dreamers Set | **Two in a Castle**

Ραφαέλα: Dancing Queen Denim Pants Crochet Pocket & Monochrome Ruffles Sweater, μπαντάνα | Όλα **Two in a Castle**
Σπύρος: The Sweater Effect Set | **Two in a Castle**

Γυαλιά Orama Optics

RULE NO.4

BE CONFIDENT AND STAND ON YOUR OWN TWO FEET

Παιδικά παπούτσια **CONVERSE** για αγόρια και κορίτσια

Σπύρος: Παιδικά παπούτσια **CONVERSE Chuck Taylor ALL STAR** Easy-on για αγόρια

Ραφαέλα: Παιδικά παπούτσια CONVERSE Chuck Taylor ALL STAR Unicorn για κορίτσια - Νέα συλλογή

Βρείτε τη νέα συλλογή αλλά και τα all-time classic κι αγαπημένα σας Chuck Taylor ALL STAR στα καταστήματα DPAM!

Κεντρική διάθεση: Sport & Fashion Freedom, 212 00 03 710 @converse.greece

LAPIN HOUSE
Tea party!

Η LAPIN HOUSE γιορτάζει το φθινόπωρο με ρομαντικά φορέματα, κομψά πουκάμισα, άνετα Polo, cool σορτς, ζεστά γιλέκα, fashionable μπλούζες, εντυπωσιακές σχολικές τσάντες και τα πιο eco-friendly sneakers!



(Από αριστερά προς τα δεξιά) Πουκάμισο με γιλέκο και κολάν & παιδικό φόρεμα Lapin | Όλα **Lapin House**



(Από αριστερά προς τα δεξιά) Παιδική μπλούζα, αμάνικο μπουφάν & σορτς δερματίνη | Όλα **Lapin House**

Παιδικό σετ μπλούζα και κολάν | Όλα **Lapin House**



Cool LOOKS & interesting BOOKS!

Σακίδια πλάτης και σχολικές τσάντες Caramel & Cie σε ποικιλία σχεδίων και χρωμάτων | **Lapin House**



Παπούτσια Veja: Sneakers... με χαρακτήρα, κατασκευασμένα από ανακυκλώσιμα υλικά! **Lapin House**



Παιδική μπλούζα Polo Ralph Lauren | **Lapin House**

Photos Lapin House: Αποστόλης Κουκουσάς

FALL SHOPPING GUIDE

Μόδα Α' τριμήνου: 10'

SEPTEMBER
WELCOME, AUTUMN!

Το φθινόπωρο είναι εδώ και φωνάζει «ανανέωση, τώρα!». Οι γήινες αποχρώσεις κυριαρχούν στην γκαρνταρόμπα των παιδιών, δίνοντας έμπνευση για τα πιο fashionable autumn outfits.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



1. Πάνινα sneakers, **H&M. 2.** Baseball jacket, **Mini Rodini. 3.** Μακρυμάνικο T-shirt, **United Colors of Benetton. 4.** Λεοπάρ headband, **H&M. 5.** Βρεφικό φορμάκι & σκουφάκι, **Burberry**. **6.** Σακίδιο πλάτης, **Liewood. 7.** Παιδικά sneakers, **Veja. 8.** Τσάντα-αλλαξιέρα, **Emporio Armani. 9.** Τζιν παντελόνι slim fit, **ZARA. 10.** Βρεφικό καπέλο jockey, **H&M. 11.** Βρεφικό φορμάκι, **Marks & Spencer**. **12.** Παιδικά sneakers *Tennis 1977*, **Gucci. 13.** Βρεφικό φούτερ, **Bobo Choses. 14.** Παιδικό παρκά, **Karl Lagerfeld.**

OCTOBER
TRICK OR TREAT?

Το πορτοκαλί της κολοκύθας συνδυάζεται υπέροχα με το μαύρο και το λευκό, σε μερικά από τα πιο chic and stylish παιδικά items της αγοράς, φέρνοντας έναν αέρα Halloween στις εμφανίσεις της περιόδου.



1. Φόρεμα με κουμπιά σε σχήμα καρδιάς, **Versace. 2**. Παιδικά sneakers, **Veja. 3.** Φούτερ Halloween, **Walmart. 4.** Σακίδιο πλάτης *Dolce & Gabbana*, **Farfetch. 5.** Παιδικό πουλόβερ, **Kenzo. 6.** Παντελόνι φόρμας, **Dolce & Gabbana. 7.** Βρεφικά sneakers *Adidas x Disney Nemo*, **Adidas. 8.** Παιδικό φούτερ, **Chiara Ferragni Brand. 9.** Headband *Maison Margiela*, **Farfetch. 10.** Βρεφικό φορμάκι, **Polo Ralph Lauren. 11.** Βρεφικό σετ, **Bobo Choses. 12.** Μακρυμάνικο T-shirt, **United Colors of Benetton**. **13.** Τσαντάκι *Karl Lagerfeld*, **Farfetch. 14.** Βρεφικό φορμάκι & σαλιάρα, **Karl Lagerfeld**.

NOVEMBER
UNDER MY UMBRELLA

Ο Νοέμβριος φέρνει μαζί του καταιγίδες αλλά και τα πιο όμορφα ουράνια τόξα! Το *BOOM* εξοπλίζει τους μικρούς του φίλους με ομπρέλες, αδιάβροχα πανωφόρια και γαλότσες, για τα πιο μοντέρνα και... παντός καιρού outfits.



1. Βρεφικό αντιανεμικό μπουφάν, **GAP. 2**. Παιδικό φούτερ, **Palm Angels**. **3.** Σακίδιο πλάτης *Caramel*, **Farfetch**. **4.** Ομπρέλα, **Bonpoint**. **5.** Παιδικά γαλοτσάκια, **Liewood. 6.** Βρεφικό φορμάκι & σαλιάρα, **Tinycottons. 7.** Βρεφικά sneakers *Tucker + Tate*, **Nordstrom. 8.** Παιδικό σετ Tweety, **Monnalisa**. **9.** Βρεφικό φορμάκι, **Kickee**. **10.** Παιδικές γαλότσες, **Sophia Webster**. **11.** Ομπρέλα, **Bonpoint**. **12.** Βρεφικός υπνόσακος, **Snüz**. **13.** Βρεφικά φορμάκια, **Marks & Spencer.**

Παιδί-Δάσκαλος-Γονιός: Ένα τρίγωνο που πρέπει να δουλέψει από την αρχή!

Πρώτη μέρα στο σχολείο, όλα καινούρια, όλα διαφορετικά. Ο δάσκαλος, το κουδούνι, τα θρανία, οι κανόνες, η τάξη, τα παιδιά. Όλα πιο μεγάλα και πιο σοβαρά.

Από την ψυχολόγο Αλεξία Βερνίκου

Τα παιδιά σχετίζονται πρώτα με τον ενήλικα δάσκαλο και μετά δημιουργούν φιλίες και δέσιμο με κάποιο παιδί. Ο δάσκαλος γίνεται το πρόσωπο αναφοράς τους, η σταθερότητα κι η σιγουριά τους, ο γονιός τους στο σχολείο. Αντίστοιχα, ο γονιός γίνεται ο βοηθός του δασκάλου στο σπίτι, καλείται να ακολουθήσει τη γραμμή του και να βοηθάει τον μαθητή.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΠΩΣ:

- Μπροστά στο παιδί μας μιλάμε μόνο θετικά για το σχολείο και τον δάσκαλο. Αν εμείς δείξουμε εμπιστοσύνη στο πρόσωπό του, το παιδί θα μας μιμηθεί και θα τον εμπιστευτεί.
- Επικοινωνία-Σταθερότητα-Συνεργασία: Κρατάμε ανοιχτό και συνεχή τον διάλογο με τον δάσκαλο. Είναι σημαντικό για το παιδί μας να γνωρίζει ότι γονείς και δάσκαλος είναι μία ομάδα, νοιάζονται και συνεργάζονται.
- Ακόμα κι αν δεν συμφωνούμε μαζί του, δεν τον αμφισβητούμε μπροστά στο παιδί μας. Θέτουμε τις διαφωνίες μας ως ενήλικες ιδιωτικά.
- Ενημερώνουμε για τυχόν αλλαγές και δυσκολίες που αντιμετωπίζει το παιδί στο σπίτι, και, αντίστοιχα, ενημερωνόμαστε σταθερά για την εικόνα του στο σχολείο.

ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙ ΟΤΙ Η ΣΧΕΣΗ ΔΑΣΚΑΛΟΥ-ΓΟΝΕΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΗ, ΤΟΤΕ:

- Βελτιώνονται οι συνήθειες διαβάσματος και οι βαθμοί του.
- Βελτιώνονται η διάθεση και η στάση του απέναντι στο σχολείο.
- Λειτουργεί καλύτερα κοινωνικο-συναισθηματικά.
- Αισθάνεται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση ως μαθητής.
- Γίνεται καλύτερο στην επίλυση προβλημάτων εντός του σχολείου.

**Στην περίπτωση που αντιληφθείτε ότι η συμπεριφορά του δασκάλου προς το παιδί σας είναι από άδικη έως κακοποιητική, μιλήστε τόσο στον ίδιο όσο και στη διεύθυνση του σχολείου άμεσα.*

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

Shopping Alert!

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

Η λίστα με τις back to school αγορές περιλαμβάνει πρωτότυπα σχολικά είδη, μοναδικά baby gadgets, ολοκαίνουρια βιβλία, all-time classic παιχνίδια και stylish φθινοπωρινά outfits. Φύγαμε!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



Το καρότσι Maior της Inglesina ζυγίζει λιγότερο από 8 κιλά και, χάρη στους μεγάλους τροχούς με μαλακή ανάρτηση, είναι πολύ σταθερό και ιδανικό για περιπάτους σε κάθε τύπο εδάφους. Κατάλληλο από τη γέννηση μέχρι τα 22 κιλά. Σε χρώμα Sequoia Green | Inglesina | www.inglesina.gr



Σετ 4 δοχεία φαγητού Lunch & Snack Box Rainbows, A little lovely company | Glinglon | www.glinglon.gr



«Οι οθόνες δεν είναι για όλη την ώρα» της Elizabeth Verdick | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr



Παιδική μπλούζα με κουκούλα & παντελόνι με ζώνη, Lapin | Lapin House | www.lapinkids.com



Lunch bag με ρυθμιζόμενο λουρί ώμου και 2 εξωτερικές θήκες | The Lunch Bags



Το Solution G i-Fix της CYBEX προσφέρει εξαιρετική άνεση και μέγιστη προστασία, χάρη στην ενισχυμένη ψηλή πλάτη του και το πατενταρισμένο ανακλινόμενο προσκέφαλο που κρατούν το κεφάλι του παιδιού σε ασφαλή περιοχή ακόμα και ενώ κοιμάται. Κατάλληλο από περίπου 3-12 ετών (100-150 εκ.) | CYBEX | www.cybex-online.com



Σακίδιο πλάτης Santoro «A Single Rose» | Alouette | www.alouette.gr



Το πατίνι Highwaykick 2 Lifestyle είναι ο ιδανικός φίλος για παιδιά άνω των 2 ετών. Διαθέτει αθόρυβους LED τροχούς και μία μοναδική θήκη αποθήκευσης. Με ασορτί κράνος. Σε χρώμα Brown Lines | Scoot and Ride | www.scootandride.gr



«Νυχτερινός ουρανός» της Rola Shaw | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr



PLAYMOBIL 1.2.3: Μαζί από τα πρώτα του σταθερά βήματα. Σετ τρένου 1.2.3 με ζωάκια και επιβάτες | PLAYMOBIL | www.playmobil.gr



PLAYMOBIL 1.2.3: Μαζί από τα πρώτα του σταθερά βήματα. Παιδική χαρά | PLAYMOBIL | www.playmobil.gr



Σακίδιο πλάτης Mrs. Giraffe από 100% οργανικό βαμβάκι, Trixie | Glinglon | www.glinglon.gr



Ο θερμαντήρας Instant Warmer της Baby Brezza διανέμει ζεστό νερό κατά παραγγελία, βάζοντας τέλος στην οδυνηρή αναμονή που προκαλούν οι παραδοσιακοί θερμαντήρες μπιμπερό | Baby Brezza | www.babybrezza.gr



«Μοντεσσόρι - 60 παιχνίδια και δραστηριότητες για μικρά παιδιά» της Beth Wood | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr



Παιδικό σετ ζακέτα & παντελόνι, Lapin| Lapin House | www.lapinkids.com



Παγούρι Batman (500ml) | Alouette | www.alouette.gr

Back To School



Αδιάβροχο σακίδιο πλάτης Funtastical από ανθεκτικό πολυεστέρα | Bixbee



Δοχείο φαγητού Harry Potter | Alouette | www.alouette.gr



Το ηλεκτρικό καρότσι e-PRIAM της CYBEX χάρη στη λειτουργία Rocking Mode, σας βοηθά να νανουρίσετε το μωρό σας αναπαράγοντας μια απαλή λικνιζόμενη κίνηση. Κατεβάστε δωρεάν την εφαρμογή e-PRIAM. Κατάλληλο από τη γέννηση έως και τα 22 κιλά (περίπου 4 ετών) | CYBEX | www.cybex-online.com



«Ελευθέριος Βενιζέλος - Ακολουθώντας τα βήματά του στην Ιστορία» της Μάρως Βασιλειάδου | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr



Παιδικό σετ μπλούζα & κολάν, Lapin | Lapin House | www.lapinkids.com



PLAYMOBIL 1.2.3: Μαζί από τα πρώτα του σταθερά βήματα. Καθημερινοί ήρωες | PLAYMOBIL | www.playmobil.gr



Παιδικό σετ μπλούζα & παντελόνι, Lapin | Lapin House | www.lapinkids.com



«Γεωγραφία για εντελώς αγεωγράφητους», από τη συγγραφική ομάδα της σελίδας «Η γεωγραφία είναι πολύ κουλ»| Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr



Δυσλεξία - Δυσαριθμησία - Δυσγραφία

Ας τις αποκωδικοποιήσουμε!

Ο ορισμός των Ειδικών Μαθησιακών Δυσκολιών αναφέρεται σε δυσκολίες στη μάθηση, την κατανόηση της ομιλίας, την ανάγνωση, τη γραφή και τα μαθηματικά. Για να μπορέσουμε να τις κατανοήσουμε καλύτερα, οι ειδικοί τις χώρισαν σε 3 επιμέρους κατηγορίες: Δυσλεξία – Δυσαριθμησία – Δυσγραφία. Τι εμπεριέχει όμως η καθεμία; Τι μπορεί να παρατηρήσει μια μαμά στο σπίτι ή μια δασκάλα στο σχολείο;

Δυσλεξία ή Διαταραχή της ανάγνωσης

Ένα παιδί με δυσλεξία παρουσιάζει αδυναμίες οπτικού ή ακουστικού τύπου. Στη δυσλεξία οπτικού τύπου εντοπίζεται σύγχυση στα γράμματα που μοιάζουν οπτικά, για παράδειγμα, α-ο ή π-τ, και δυσκολία στην αναγνώριση των λέξεων, όπως και στην ανάκληση εικόνων και μοτίβων (π.χ. σύμβολα γραμμάτων). Ωστόσο, είναι ένα παιδί που μαθαίνει λέξεις που έχουν λίγες εξαιρέσεις (λίγους γραμματικούς κανόνες), ενώ μπορεί να δυσκολεύεται στις πιο σύνθετες. Η δυσλεξία ακουστικού τύπου παρατηρείται σε ένα παιδί που αδυνατεί να διακρίνει ομοιότητες και διαφορές ηχητικά, να ενώσει ήχους για να φτιάξει λέξεις ή το αντίστροφο, να κόψει δηλαδή τις λέξεις σε συλλαβές και φωνούλες. Το παιδί αυτό μπορεί να παρουσιάζει και αδυναμία στον τομέα της ανάγνωσης.

Δυσαριθμησία ή Διαταραχή των μαθηματικών

Ένα παιδί με δυσαριθμησία παρουσιάζει αδυναμία στον τομέα των μαθηματικών. Πιο συγκεκριμένα, η δασκάλα ή η μαμά παρατηρεί πως το παιδί παραλείπει, προσθέτει, αντικαθιστά ή και αλλάζει τους αριθμούς όταν γράφει ή διαβάζει. Ακόμα, μπορεί να μην έχει καλή αίσθηση προσανατολισμού και να θέλει βοήθεια, να το μπερδεύουν οι έννοιες του χρόνου και να το δυσκολεύει η μουσική παραπάνω από τα άλλα παιδιά. Είναι το παιδί που μπορεί να δυσκολευτεί στις συναλλαγές του στην καθημερινότητα και να κάνει λάθος με τα χρήματα.

Δυσγραφία ή Διαταραχή της γραπτής έκφρασης

Η δυσγραφία σε ένα παιδί μπορεί να εντοπιστεί αρκετά γρήγορα από τη δασκάλα και από τα άτομα που το βοηθούν στην καθημερινή του μελέτη. Σε αυτή την περίπτωση το πρωτάκι παρουσιάζει λάθη στη γραφή, κατά τον συλλαβισμό φωνών, στη δομή και ορθογραφία των λέξεων, στη σύνταξη των προτάσεων καθώς και στο λεξιλόγιο που χρησιμοποιεί. Χρειάζεται βοήθεια και καθοδήγηση σε κάθε γραπτή δραστηριότητα για να μπορέσει να καταλάβει, να οργανώσει και να δώσει τη σωστή απάντηση. Μερικές φορές μπορεί να παρατηρηθεί αδυναμία στον συντονισμό χεριού-ματιού σε δραστηριότητες, όπως, για παράδειγμα, η αντιγραφή από τον πίνακα της τάξης.

Αξίζει να σημειωθεί πως πολλά παιδιά αντιμετωπίζουν γενικά μαθησιακές δυσκολίες, χωρίς ωστόσο να παρουσιάζουν μια τόσο ξεκάθαρη εικόνα όσον αφορά τις δυσκολίες αυτές, ενώ ίσως και να μην πληρούν όλα τα κριτήρια για μία από τις τρεις πρώτες κατηγορίες. Στα παιδιά αυτά μπορεί να εντοπίζονται αδυναμίες συνδυαστικά και όχι μόνο σε έναν τομέα. Οι ειδικοί είναι εκείνοι που, με τη γνώση, την εμπειρία και τη χρήση ειδικών διαγνωστικών εργαλείων και εγχειριδίων, έχουν τη δυνατότητα να προσδιορίσουν τη δυσκολία του κάθε παιδιού και να το κατευθύνουν με τρόπο ώστε να την αντιμετωπίσει αποτελεσματικά.



Από τη Σοφία Παπαφάνη και τη Δώρα Χαρατσάρη, δημιουργούς του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Λογοcare.



Freepik Team

Happy Mommy Happy Baby

Τα πιο cute και παιχνιδιάρικα must-have items για μικρά & μεγάλα παιδιά!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

HAPPY NEW SCHOOL YEAR

Good morning, Mrs. Rabbit!

Ένα πλήρες σετ για τον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο περιλαμβάνει οπωσδήποτε **αδιάβροχο σακίδιο πλάτης** με ρυθμιζόμενα λουριά, **ορθογώνια κασετίνα** για να είναι οι ξυλομπογιές και οι μαρκαδόροι πάντα τακτοποιημένα, **μπουκάλι από ανοξείδωτο ατσάλι** για να μην ξεχνάμε να πίνουμε νερό, **ισοθερμική lunch bag** με ετικέτα ονόματος και ασορτί **ομπρέλα**, όλα στο πιο χαριτωμένο και βγαλμένο από παραμύθι pattern της Trixie.



Keep in mind:

Εκτός από κουνελάκι, θα βρείτε την ίδια σειρά με πρωταγωνιστές κροκόδειλο, αλεπού, λιοντάρι, μαϊμού, πολική αρκούδα, ελέφαντα και πολλά ακόμα ζωάκια για να επιλέξετε αυτό που σας αρέσει!

Τα all-time classics

Snack Catcher® | Munchkin:
Το δημοφιλές κύπελλο με τα μαλακά πτερύγια σιλικόνης που δεν αφήνουν τα ψίχουλα να πέσουν στο πάτωμα, δεν λείπει από καμία σχολική τσάντα και από καμία mommy bag.



Bento Box | Munchkin:
Σχεδιασμένο για μικρές μερίδες και μικρά χεράκια, με πέντε χωριστά διαμερίσματα, είναι ιδανικό για το μεσημεριανό και κάθε είδους σνακ.



Δεινόσαυροι, κροκόδειλοι και περιπέτειες στη ζούγκλα!

Τα παιδιά λατρεύουν τα patterns με θέμα τη ζούγκλα και τα ζωάκια!
Αφήστε τα να κάνουν το δικό τους mix and match με τα αγαπημένα τους σχέδια.

Σακίδιο πλάτης & μπουκάλι νερού 350ml Mr. Dino | Trixie



Ομπρέλα από 100% ανακυκλωμένο πολυεστέρα Mr. Crocodile | Trixie



Ισοθερμική lunch bag & κασετίνα Dinos | The Lunch Bags



Snack bags Jungle | Bumkins: Σε δύο πρακτικά μεγέθη, ιδανικά για σνακ, μαχαιροπίρουνα, παιχνίδια και πολλά άλλα.



Για τα μεγαλύτερα παιδιά, ή τη μαμά και τον μπαμπά

Sports Bottle, Pastel Green | Chilly's: Το must-have μπουκάλι στην πιο αθλητική του εκδοχή!



Lunch bag | The Lunch Bags: Χειροποίητη, ισοθερμική, με ρυθμιζόμενο λουρί ώμου και δύο εξωτερικές θήκες για θερμός ή μπουκάλι.



Πουθενά χωρίς το αντισηπτικό μας!

Gel sanitizer:
Όλοι οι αγαπημένοι ήρωες από το Star Wars είναι εδώ για να... εξουδετερώσουν τα μικρόβια!



www.b2baby.gr

munchkin it's the little things. @MunchkinGR

CHILLY'S @chillys

trixie @trixie.baby

Μικροδρόμιο: Εδώ τα παιδιά παίρνουν τον χρόνο, τον χώρο και τα ερεθίσματα που χρειάζονται για να κάνουν τα πρώτα τους σταθερά βήματα στην προσχολική εκπαίδευση

Η εκπαιδευτικός Αγγελική Ανδριανοπούλου ίδρυσε πριν από έναν χρόνο το σχολείο προσχολικής εκπαίδευσης Μικροδρόμιο, με όραμα να παρέχει στα νήπια εκπαίδευση υψηλής ποιότητας, «χτίζοντας» παράλληλα γερά θεμέλια για την ανάπτυξή τους και δίνοντάς τους όλα τα εφόδια για την αυτονόμησή τους. Τα παιδιά σας μόλις βρήκαν το σχολείο των ονείρων τους.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ • PHOTO: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ



Ο ρόλος του παιχνιδιού στην προσχολική ηλικία

Η ηλικία 0 έως 7 ετών είναι καθοριστικής σημασίας για τα παιδιά, αφού, μέχρι τότε, ο εγκέφαλος έχει αποκτήσει σχεδόν το συνολικό βάρος του και αναπτύσσεται πιο γρήγορα, καθώς επεξεργάζεται κάθε νέο ερέθισμα που λαμβάνει. Το παιχνίδι είναι ένας μηχανισμός που βοηθά το παιδί να επεξεργάζεται ό,τι βιώνει στην πραγματικότητα που το περιβάλλει κι έτσι να την κατανοεί και να κωδικοποιεί κάποιες γνώσεις. «Τα παιδιά πάντα χρειάζονταν και θα συνεχίσουν να χρειάζονται το παιχνίδι, γι' αυτό είναι σημαντικό να συνοδεύεται από μια εκπαίδευση υψηλής ποιότητας που θα το εμπλουτίσει και θα το επεκτείνει προς νέους δρόμους ανακάλυψης του εαυτού τους, της σχέσης με τους συνομηλίκους τους, τα γνωστικά αντικείμενα και τις δεξιότητές τους» επισημαίνει η Αγγελική.

Σε αυτή την πρώιμη ηλικία μπαίνουν τα θεμέλια για την ανάπτυξη των παιδιών στους παρακάτω τομείς:

- **Δεξιότητες ζωής:** Αυτονομία, αυτοεξυπηρέτηση, αυτοεκτίμηση, καλλιέργεια της υπομονής και της επιμονής, χαρά γι' αυτό που κατάφεραν, υπερηφάνεια για τον εαυτό τους.
- **Γνωρίζω τον εαυτό μου:** Ορίζω τα προσωπικά μου όρια, εκφράζω τι μου αρέσει και τι όχι, μαθαίνω τις ικανότητές μου και τις εξελίσσω, δοκιμάζω τις δυνάμεις μου, τις ξεπερνώ, παίρνω ρίσκα, μαθαίνω να επικοινωνώ αυτό που θέλω, συνειδητοποιώ τα συναισθήματά μου και τα διαχειρίζομαι.
- **Κοινωνικοποίηση:** Μέσα από την αλληλεπίδραση τα παιδιά γνωρίζουν τον εαυτό τους, τι σημαίνει ομάδα, συμβίωση, συνεργασία, ομαδικό παιχνίδι, τι σημαίνει περιμένω τη σειρά μου, σέβομαι τα όρια του άλλου, διαπραγματεύομαι, διαφωνώ/συμφωνώ, αποφασίζω από κοινού, αντλώ χαρά από τη συμμετοχή σε ομαδικές δράσεις, αισθάνομαι την έννοια της κοινότητας, μαθαίνω να κάνω φίλους, να διαχειρίζομαι δύσκολες καταστάσεις, να επιλύω ένα πρόβλημα ή να προσαρμόζομαι σε μια νέα συνθήκη.

> **Η ψυχική και συναισθηματική υγεία, η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων και η αρμονική συμβίωση και λειτουργία σε μια ομάδα είναι τα πιο σημαντικά κεφάλαια της προσχολικής ηλικίας, που έπειτα θα ανοίξουν τον δρόμο για την κατάκτηση των ακαδημαϊκών γνώσεων και της προόδου των παιδιών, όχι μόνο κατά τη διάρκεια των σχολικών ετών, αλλά σε όλη τη ζωή τους.**

Στον παιδικό σταθμό το παιδί θα κάνει τα πρώτα του σημαντικά βήματα προς την αυτονομία!

Ο παιδικός σταθμός είναι σχολείο ακόμα κι αν δεν συμπεριλαμβάνεται στην υποχρεωτική εκπαίδευση. Ένα σχολείο όπου τα παιδιά θα αυτονομηθούν και θα γνωρίσουν τον εαυτό τους. Ένα βήμα προς την αυτονόμησή τους είναι ο αποχωρισμός. Όπως εξηγεί η Αγγελική: «Η διαδικασία της προσαρμογής δίνει την ευκαιρία στο παιδί να γνωρίσει τον εαυτό του. **Ένα ακόμα βήμα προς την αυτονομία** είναι η αυτοεξυπηρέτηση, η ικανοποίηση δηλαδή των αναγκών του σε έναν βαθμό από το ίδιο το παιδί που μιμείται τους συνομηλίκους ή τους εκπαιδευτικούς του».

Καθώς όμως η καθημερινότητα μιας οικογένειας στην εποχή μας είναι πολύ απαιτητική και οι ρυθμοί γρήγοροι, ίσως δεν υπάρχει πάντα ο χρόνος ή οι αντοχές ώστε να δοθεί η ευκαιρία στα παιδιά να αναλάβουν πρωτοβουλίες ή να αυτοεξυπηρετηθούν παίρνοντας τον χρόνο που πραγματικά χρειάζονται. «Στο Μικροδρόμιο ο στόχος είναι ακριβώς αυτός, να δώσουμε στα παιδιά τον χώρο και τον χρόνο που χρειάζονται για να καταφέρουν κάτι μόνα τους, όπως το να βάλουν το μπουφάν ή τα παπούτσια τους, να πλύνουν τα χέρια τους, να γεμίσουν το ποτήρι τους με νερό ή να σερβίρουν μόνα το φαγητό τους. Οι εκπαιδευτικοί υποστηρίζουν τα παιδιά και συμπορεύονται μαζί τους καθώς εκείνα ανακαλύπτουν και χαρτογραφούν όλους αυτούς τους νέους δρόμους που ανοίγονται μπροστά τους. Αυτή ακριβώς είναι η εκπαίδευση υψηλής ποιότητας, η οποία είναι αποτέλεσμα συνεχούς επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών, συστηματικής μελέτης, εμπειρίας και διάθεσης για προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη».

Φυσικά και η βοήθεια που προσφέρουν οι παιδικοί σταθμοί στην καθημερινότητα των οικογενειών είναι παραπάνω από σημαντική και αυτό δεν μπορεί να το αμφισβητήσει κανείς, σημειώνει η Αγγελική Ανδριανοπούλου, τονίζει ωστόσο πως ο πρωταρχικός ρόλος του σχολείου είναι όλα αυτά που αναφέρθηκαν παραπάνω και όχι η λειτουργία του ως απλή φύλαξη. Και μάλιστα, όπως λέει χαρακτηριστικά, «Η παροχή υψηλής ποιότητας εκπαίδευσης στα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι επένδυση για το μέλλον του κάθε παιδιού ξεχωριστά, αλλά και της κοινωνίας ολόκληρης. Είναι τα πιο σημαντικά χρόνια της ζωής του ανθρώπου». Γι' αυτό και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή του κατάλληλου παιδικού σταθμού!

Στο Μικροδρόμιο κάθε παιδί χαράσσει τη δική του διαδρομή!

- Το πρόγραμμα του σχολείου περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως η κηπουρική, η μαγειρική, οι εικαστικές τέχνες και η ρομποτική.
- Τα χρώματα του σχολείου είναι ουδέτερα, με σκοπό να αφήνουν ανεμπόδιστη τη δημιουργικότητα των παιδιών.
- Στο Μικροδρόμιο τα παιδιά καλλιεργούν τις δεξιότητές τους μέσα σε ένα δίγλωσσο περιβάλλον (ελληνικά/αγγλικά).
- Ο μεσογειακός κήπος του σχολείου αποτελεί έναν χώρο ελεύθερου παιχνιδιού, ανακάλυψης και ηρεμίας.
- Οι γονείς μπορούν να ξεναγηθούν στο σχολείο καλώντας στο **+30 210 8941 800** ή στέλνοντας e-mail στο **info@microdromio.gr.**

μικροδρόμιο

WWW.MICRODROMIO.GR

Μικροδρόμιο @microdromio

Κωνσταντίνου Καραμανλή 10, Γλυφάδα

Τηλέφωνο: 210 8941 800



Κάθε αρχή και… εύκολη!

Τα πρώτα γράμματα του παιδιού σας με σύμμαχο την καινοτόμο σειρά εκμάθησης γραφής STABILO EASY Start!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Η επιστροφή στο σχολείο είναι συναρπαστική! Μία νέα χρονιά ξεκινάει, γεμάτη προκλήσεις, φίλους, παιχνίδι αλλά και γνώσεις! Πώς θα γίνει όμως το ταξίδι της μάθησης εύκολο, ενδιαφέρον και απολαυστικό; Πόσο απαραίτητη είναι η εκμάθηση του σωστού τρόπου γραφής για την ανάπτυξη του παιδιού μας και γιατί είναι τόσο σημαντικό να εστιάσουμε σε αυτό από την πρώτη στιγμή που το παιδί θα πιάσει το πρώτο του μολύβι αλλά και μετά, όσο προχωρά στις τάξεις;

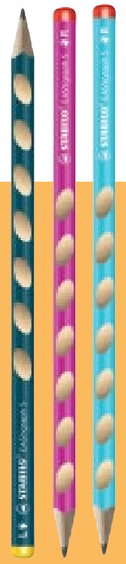
Τα προϊόντα της σειράς STABILO EASY Start, της πολύχρωμης, καινοτόμου σειράς ειδικά σχεδιασμένων οργάνων γραφής, γίνονται οι σύμμαχοι κάθε παιδιού ώστε η επαφή του με τη γραφή να είναι εύκολη, διασκεδαστική, χρωματιστή και απαλλαγμένη από άγχος και πίεση!

Η σειρά STABILO EASY Start περιλαμβάνει τα **πιο αξιόπιστα εργονομικά προϊόντα για την υποστήριξη και ανάπτυξη των δεξιοτήτων γραφής**, κατάλληλα για κάθε ηλικία, με μοναδικά σχεδιασμένη λαβή που επιτρέπει στα μικρά δάχτυλα να βρουν διαισθητικά μία χαλαρή και ξεκούραστη στάση γραφής, και μάλιστα σε δύο εκδόσεις! **Για δεξιόχειρες και αριστερόχειρες!**

Τα μολύβια που επιλέγουν οι ενημερωμένοι γονείς και λατρεύουν τα παιδιά!

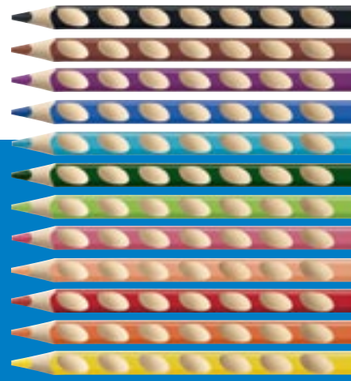


WELCOME TO STABILO EASY START FAMILY!



STABILO EASYGRAPH - *Το πρώτο εργονομικά σχεδιασμένο μολύβι*
Χάρη στην τριγωνική λαβή και τις ειδικές εγκοπές του, τα παιδιά ηλικίας 5+ μπορούν διαισθητικά να βρουν τη σωστή θέση γραφής, κι έτσι τα παιδικά δαχτυλάκια παραμένουν χαλαρά και ξεκούραστα! Επιλέξτε το μολύβι με το γράμμα L αν το παιδί σας γράφει με το αριστερό χεράκι ή το μολύβι με το γράμμα R αν το παιδί σας γράφει με το δεξί.





STABILO EASYCOLORS - *Το πρώτο εργονομικό, τριγωνικό μολύβι ζωγραφικής*
Το ιδανικό ξεκίνημα για τον μικρό σας καλλιτέχνη. Το τριγωνικό σχήμα συνδυαστικά με την εργονομική σχεδίαση και τις επιστημονικά σχεδιασμένες αυλακώσεις πάνω στο σώμα του μολυβιού βοηθούν το παιδί να βρει διαισθητικά τη σωστή θέση κρατήματος, και τώρα, σε ελάχιστα δευτερόλεπτα, είναι έτοιμο να δημιουργήσει!

BOOM INFO: *Η ξυλεία προέρχεται από δάση υπεύθυνης, αειφόρου διαχείρισης.*



STABILO EASYERGO 3.15
Αυτό είναι το κατάλληλο μηχανικό μολύβι για τη βελτίωση της γραφής του παιδιού, λόγω της εργονομικής του σχεδίασης και της αντιολισθητικής λαβής από καουτσούκ. Είναι σχεδιασμένο με βάση τα ανατομικά χαρακτηριστικά των παιδικών χεριών ενώ οι προκαθορισμένες θέσεις τοποθέτησης των δαχτύλων βοηθούν στην άσκηση μικρότερης πίεσης. Η μύτη του είναι ιδανική για τα πρώτα στάδια γραφής. Διατίθενται μύτες για το μολύβι καθώς και εργονομικές ξύστρες για αριστερόχειρες και δεξιόχειρες.



STABILO EASYERGO 1.4
Το ιδανικό μηχανικό μολύβι για παιδιά από 8 ετών και άνω που ξέρουν να γράφουν και επιθυμούν να διαμορφώσουν τον δικό τους γραφικό χαρακτήρα. Σε συνδυασμούς χρωμάτων που θα λατρέψετε! Διατίθενται μύτες κατάλληλες για το μηχανικό μολύβι.



STABILO EASYORIGINAL -
Εργονομικό rollerball για μαθητές
Άνετη και ξεκούραστη γραφή χάρη στον πρωτοποριακό, εργονομικό σχεδιασμό με τις προκαθορισμένες θέσεις για τα δάχτυλα. Η ειδική μπίλια και μελάνη προσφέρουν κείμενα χωρίς στίγματα και μουτζούρες.

Γιατί είναι όμως τόσο σημαντική η εκμάθηση της γραφής στα παιδιά;

- Συμβάλλει στην ανάπτυξη των γνωστικών ικανοτήτων
- Συμβάλλει στην εκμάθηση της ορθογραφίας
- Βοηθά στην απομνημόνευση και στη συγκέντρωση του παιδιού στο θέμα
- Καθιστά ευκολότερη τη λήψη γρήγορων αποφάσεων
- Συμβάλλει στην καλύτερη απόδοση στο σχολείο
- Βελτιώνει την ποιότητα γραφής, ανάγνωσης και τη δημιουργική έκφραση
- Βελτιώνει την ικανότητα επικοινωνίας-κοινωνικοποίησης

Καλή σχολική χρονιά σε όλους!

Η εργονομία της γραφής ειδικά σχεδιασμένη για τα παιδικά χέρια!

STABILO
www.stabilo.com/gr
StabiloGreece @stabilo



Evgeny Atamanenko/Shutterstock

Από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό

Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα η ομαλή μετάβαση είναι πρωταρχικός στόχος

Plus 5 & 1 πολύτιμα tips

Ο κύκλος του Νηπιαγωγείου μόλις έκλεισε και μπροστά του ανοίγεται ένας νέος, συναρπαστικός και πολύ μεγαλύτερος κύκλος εμπειριών, γνώσεων και δεξιοτήτων. Και αυτό από μόνο του είναι ένα γεγονός που θα πρέπει να εμπνέει χαρά και ενθουσιασμό!
*Η **Δήμητρα Δάμτσα, ψυχολόγος στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα**, μας εξηγεί τι σηματοδοτεί για το παιδί αυτή η μεγάλη αλλαγή και μας δίνει πολύτιμες συμβουλές που θα κάνουν τη μετάβαση όσο το δυνατόν πιο ομαλή.*

Η σημασία του φιλικού και οικείου σχολικού περιβάλλοντος

Η μετάβαση στην Α' τάξη του Δημοτικού είναι ένας σημαντικός σταθμός στη ζωή κάθε παιδιού, επειδή καλείται να ανταποκριθεί σε νέες μαθησιακές απαιτήσεις και κοινωνικές συνθήκες. Για τον λόγο αυτό, τόσο το σχολείο όσο και η οικογένεια πρέπει να σταθούν δίπλα στο παιδί, με σκοπό την καλύτερη προσαρμογή του στη νέα βαθμίδα εκπαίδευσης. **Πρωταρχικός μας στόχος στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα είναι η ομαλή μετάβαση των παιδιών από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό,** και γι' αυτό φροντίζουμε ώστε το σχολικό περιβάλλον να είναι την ίδια στιγμή φιλικό και διδακτικό, να καλλιεργεί σχέσεις σεβασμού και κατανόησης, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή τους. Θέτοντας τις σωστές βάσεις, αποσκοπούμε στο να είναι τα παιδιά μας πρωτίστως ήρεμα και χαρούμενα, να νιώθουν ασφάλεια και οικειότητα, να μη φοβούνται το σχολείο, αλλά, αντιθέτως, να είναι πρόθυμα να ανακαλύψουν αυτή τη νέα εμπειρία.

Αφουγκραστείτε τα παιδιά και ενθαρρύνετέ τα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους

Η μετάβαση από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό δεν συνιστά βέβαια ένα σπουδαίο βήμα μόνο για το παιδί, αλλά και για όλα τα μέλη της οικογένειας, καθώς η καθημερινότητα όλων αλλάζει πλέον σε μεγάλο βαθμό.

Το παιδί καλείται να αντιμετωπίσει μια νέα βαθμίδα, διαφορετικές κτιριακές εγκαταστάσεις, καινούρια πρόσωπα, συμμαθητές, εκπαιδευτικούς και διευθυντές, νέα ωράρια και ρουτίνες, όπως και διαφορετικές απαιτήσεις, τόσο μαθησιακές όσο και κοινωνικές. Η προσαρμογή δεν είναι πάντα εύκολη και οι αντιδράσεις των παιδιών ποικίλλουν. Ορισμένα εκφράζουν τα συναισθήματά τους, ενώ άλλα τα συγκρατούν και τα κρύβουν. Πολλά παιδιά μπορεί να είναι ενθουσιασμένα, άλλα θυμωμένα, κάποια άλλα να σιωπούν, να είναι στενοχωρημένα, κουρασμένα ή ακόμα και να αρνούνται στην αρχή να πάνε στο σχολείο. Είναι σημαντικό να επιτρέπουμε στα παιδιά να εκφράζουν όλα αυτά τα συναισθήματα, αλλά και να τους δίνουμε τον απαιτούμενο χρόνο ώστε να αφομοιώσουν όλες τις αλλαγές.

Το «κλειδί» βρίσκεται στη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ γονέων και σχολείου

Για την προσαρμογή κάθε παιδιού ιδιαίτερα σημαντική είναι η κατάλληλη προετοιμασία του από το οικογενειακό περιβάλλον. Η θετική στάση των γονέων και η συσχέτιση του Δημοτικού με τα νέα και όμορφα που θα γνωρίσει αποτελούν καθοριστικές προϋποθέσεις για την επιτυχημένη μετάβαση. Βοηθάει οπωσδήποτε οι γονείς να εμπιστεύονται το σχολείο, να είναι σταθεροί και σίγουροι ότι μέσα στην τάξη και στα διαλείμματα συντελείται κάτι πολύ καλό και μη διαπραγματεύσιμο για τη ζωή του παιδιού τους. Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα, οι εκπαιδευτικοί, οι διευθυντές και οι σύμβουλοι-ψυχολόγοι είμαστε πάντοτε διαθέσιμοι και πρόθυμοι να βοηθήσουμε γονείς και παιδιά σε αυτή την ευαίσθητη περίοδο της προσαρμογής.







5 &1 χρήσιμα tips που θα βοηθήσουν στη μετάβαση αλλά και στη μετέπειτα πορεία

Στη νέα πραγματικότητα του Δημοτικού, κάθε παιδί προσαρμόζεται με τον δικό του τρόπο και στον δικό του χρόνο. Είναι αυτονόητο πως η οικογένεια και το σχολείο, σε αγαστή συνεργασία, θα βρίσκονται πάντοτε πλάι του, οδηγοί και συνοδοιπόροι σε αυτό το ταξίδι. Και να μερικά tips που θα βοηθήσουν τόσο στη μετάβαση όσο και στη μετέπειτα πορεία του.

- **Είναι σημαντικό το παιδί να επισκεφθεί το νέο του περιβάλλον πριν από την έναρξη του σχολικού έτους** και να γνωρίσει μερικούς από τους δασκάλους και τη διεύθυνση, ώστε να αισθανθεί εμπιστοσύνη και ασφάλεια.
- **Ο υψηλός δείκτης αυτονόμησης του παιδιού αποτελεί ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα για την καλή προσαρμογή του στη νέα πραγματικότητα.** Σε αυτήν την ηλικία αναμένουμε ότι το παιδί θα αυτοεξυπηρετείται (τουαλέτα, ντύσιμο, φαγητό), θα κοιμάται μόνο του, χωρίς την παρουσία ενήλικα και σε συγκεκριμένη ώρα. Μην ξεχνάμε πως τα σαφή όρια παρέχουν ασφάλεια και σταθερότητα στην καθημερινότητα και τις νέες ρουτίνες του παιδιού.
- Σε ό,τι σχετίζεται με το πρόγραμμα του σχολείου και τις **υποχρεώσεις του, το παιδί χρειάζεται να αντιληφθεί σταδιακά ότι αφορούν εκείνο** και όχι τους γονείς του.
- Σκοπός είναι το παιδί να μάθει **να αντιμετωπίζει τόσο τις επιτυχίες όσο και τις ματαιώσεις που καθημερινά όλοι μας βιώνουμε,** γιατί, μέσα από αυτές τις εμπειρίες, οδηγείται βήμα βήμα στην αυτονόμηση και την ωριμότητα. Γι' αυτό, πρέπει να αφήνουμε τα παιδιά μας να βιώνουν και την επιτυχία αλλά και το λάθος ή τη σύγκρουση.
- Είναι αναγκαίο από την πλευρά των γονέων **να μη γίνεται σύγκριση** του παιδιού με τα αδέρφια ή τους συμμαθητές του. Κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό ανάπτυξης, επεξεργασίας και ανταπόκρισης στα νέα δεδομένα.
- Σε κάθε περίπτωση, ο γονιός θα πρέπει **να επαινεί το παιδί με σαφήνεια**, εστιάζοντας κυρίως στην προσπάθειά του.

Καλή σχολική μας χρονιά!

Η Δήμητρα Δάμτσα είναι ψυχολόγος παιδιών και εφήβων, BSc, MSc | Τμήμα Συμβουλευτικής, Βαθμίδες: Νηπιαγωγείο, Α' και Β' Δημοτικού

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ

www.geitonas.edu.gr
Εκπαιδευτήρια Γείτονα

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

Πήγα το πρωτάκι μου στο σχολείο.

Τον γιο μου να έστελνα φαντάρο στην παραμεθόριο, πιο ψύχραιμη θα ήμουν!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Σε αυτό το άρθρο θα σας πω αλήθειες. Το βράδυ της Κυριακής πριν αρχίσει το σχολείο πέρασα πραγματικά βασανιστικά. Το έλεγα χαριτολογώντας πως δεν θα μπορέσω να ηρεμήσω, αλλά το βράδυ μου ήταν κακό πέρα από κάθε φαντασία.
Το μυαλό μου έκανε σενάρια τρελά, η καρδιά μου χτυπούσε σε παλμούς Άτο Μπόλτον την ώρα που έκοβε την κορδέλα του τερματισμού στους Ολυμπιακούς Αγώνες, και όσο κι αν προσπαθούσα να πείσω τον εαυτό μου πως είμαι καλά, μέσα μου ήξερα πως είχα παρανοήσει.
Πώς θα πάει αύριο μόνος του στο σχολείο;
Και αν θέλει να πάει τουαλέτα και ντραπεί να το πει;
Αν πεινάσει; Αν διψάσει; Αν νυστάξει;

Και σκέφτομαι, αν κάνω έτσι για τον 6χρονο γιο μου που πάει σχολείο, τι θα κάνω όταν έρθει η ώρα να πάει φαντάρος... Πάντως, όσο το αναλύω, τα δύο σενάρια έχουν κάποιες σοβαρές ομοιότητες!

Η προετοιμασία του φαντάρου

Εδώ και μία εβδομάδα κάνω ολόκληρη «πλύση εγκεφάλου» στον μικρό φαντάρο. Του εξηγώ ανά μισή ώρα πόσο ωραίο είναι το σχολείο, πόσο όμορφα θα περάσει, πόσο τυχερός είναι που θα πάει (τι λέω η μάνα!) και, γενικά, πόσο φανταστικό είναι που τελείωσαν οι διακοπές και μπαίνουμε σε πρόγραμμα. (Ντροπή μου, αλλά τέτοια λέω στο παιδί, το οποίο βέβαια με κοιτάζει σαν εξωγήινο σε πλήρη παράκρουση.) Εγώ συνεχίζω κανονικά και του εξηγώ με επιχειρήματα πως ΕΙΝΑΙ ΤΥΧΕΡΟΣ! Μέσα μου κλαίω με μαύρο δάκρυ, κι επίσης κλαίω και όταν βρεθώ μόνη μου. Μα τι έχω πάθει η μάνα;



Το lunchbox της... παραμεθορίου

Η Κυριακή ήταν αφιερωμένη ολόκληρη στο φαγητό του φαντάρου! Το lunchbox γέμισε λες και το παιδί έφευγε για Έβρο. Για την πρώτη ημέρα τού έβαλα:
- 1 μήλο
- 1 τσουρεκάκι
- 1 μουστοκούλουρο (το μεγάλο μέγεθος, τώρα ξαφνικά δεν με πειράζει που θα φάει τόση ζάχαρη)
- Ένα τάπερ με σνίτσελ και μακαρόνια Paw Patrol. Μη δει ο μικρός φαντάρος τα κανονικά μακαρόνια και δεν τα φάει!
- 2 πιρουνάκια (σε περίπτωση που το ένα πέσει κάτω)
- Χαρτοπετσετούλες μπόλικες, μη λερωθεί και δεν έχει το παιδί να σκουπιστεί.
- Αντισηπτικό σε gel
- Αντισηπτικό σε σπρέι
- Αντισηπτικά μαντιλάκια

Πρωινό εγερτήριο

Ξύπνησα πολύ πριν από το διπλό ξυπνητήρι, γιατί, πολύ απλά, δεν κοιμήθηκα σχεδόν καθόλου. Στα ελάχιστα λεπτά όμως που κοιμήθηκα είδα κάτι απίστευτους εφιάλτες, οπότε δεν το μετράω σαν ύπνο. Πετάχτηκα από το κρεβάτι με τη γνωστή ταχυπαλμία και πήγα να ξυπνήσω τον μικρό φαντάρο. Η τρέλα της ΑΠΙΣΤΕΥΤΗΣ ΤΥΧΗΣ του που θα πάει σχολείο συνεχίστηκε με διπλή ενέργεια από τη χθεσινοβραδινή, ενώ ο μικρός φανταράκος σερνόταν από το δωμάτιο στην κουζίνα και από εκεί στο σαλόνι για να βάλει τα στρατιωτικά του. Συγγνώμη, τα ρούχα του για το σχολείο.

Η θητεία ξεκινά

Ο αποχωρισμός από τους γονείς για το σχολείο ήταν ίσως το μεγαλύτερο σοκ για την Ελληνίδα μάνα που άφησε το πρωτάκι της «μόνο και απροστάτευτο», και προσπάθησε με κάθε τρόπο να μην κλάψει, να μην κυλήσει ούτε ένα δάκρυ από τα μάτια της, να μη λυγίσει και αποκαλυφθεί το θέατρο του παραλόγου. Ο φαντάρος, φορώντας όλο τον εξοπλισμό της μάχης, χαιρέτησε τη μαμά του με ένα μεγάλο ερωτηματικό (αγγλικό το φαντάστηκα) να καλύπτει το πρόσωπό του. «Μα τι έπαθε η μαμά μου και κάνει έτσι;»

Η πρώτη ημέρα στον στρατό

Φαντάζομαι, για τον μικρό φαντάρο, ήταν μια μέρα γεμάτη νέες εικόνες, νέους φίλους και νέες εμπειρίες. Η μαμά του φαντάρου πάλι πέρασε μια... διαφορετική ημέρα, γεμάτη μικρές ή μεγαλύτερες παράνοιες, άγχη και ένα ασταμάτητο κοίταγμα στο ρολόι που συνοδευόταν από μαθηματικές πράξεις αντίστροφης μέτρησης μέχρι να γυρίσει ο φαντάρος από την παραμεθόριο στο σπίτι του.

Θέλω να πιστεύω και να ελπίζω πως όταν έρθει η ώρα για τη μικρή φανταρίνα, την κόρη μου, να πάει Α' Δημοτικού, θα είμαι πιο έμπειρη αλλά και πιο ψύχραιμη. Γιατί η μαμά του λόχου, τελικά, οφείλει στον εαυτό της μα κυρίως στα παιδιά της να δουλέψει για την ανεξαρτησία τους. Δεσμεύομαι να το προσπαθήσω.

Καλή αρχή σε όλα τα πρωτάκια και στις υπέροχες μαμάδες που βιώνουν την Α' Δημοτικού όπως εγώ!

Αυτό το άρθρο γράφτηκε όταν ο Οδυσσέας πήγε στην Α' Δημοτικού. Φέτος, η μικρή φανταρίνα ακολουθεί τα βήματά του και η μαμά –δυστυχώς– βιώνει ακριβώς τα ίδια συναισθήματα αποχωρισμού.

NDAB Creativity/Shutterstock

ΔΙΟΠΤΡΑ

Mommy's book corner

Μπορεί να μην υπάρχει manual για γονείς, υπάρχουν όμως βιβλία, όπως αυτά, που μπορούν πραγματικά να μας βοηθήσουν στην ανατροφή των παιδιών μας, στο να ανακαλύψουμε νέους τρόπους επικοινωνίας μαζί τους, να απολαύσουμε το υπέροχο και περιπετειώδες ταξίδι της γονεϊκότητας και να μεγαλώσουμε ευτυχισμένα παιδιά...

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



Δεν υπάρχουν άτακτα παιδιά!
Συγγραφέας: Kate Silverton, μετάφραση: Σοφία Ανδρεοπούλου

Μαμά, δημοσιογράφος και παιδοψυχολόγος, η Kate Silverton βάζει τέλος σε μια «παρεξήγηση» αιώνων! Όχι, τα παιδιά δεν είναι άτακτα, απλώς προσπαθούν να επικοινωνήσουν μαζί μας με έναν δικό τους τρόπο. Και η Silverton, με παραδείγματα δοσμένα με χιούμορ και άλλους ευρηματικούς τρόπους και τεχνικές, μοιράζεται, μέσα από τις σελίδες αυτού του τρυφερού οδηγού, μια πρωτοποριακή, νέα προσέγγιση για την ανατροφή των παιδιών, που θα μας βοηθήσει να διαχειριστούμε εύκολα, αποτελεσματικά και διασκεδαστικά τις καθημερινές, οικογενειακές προκλήσεις...



Βοήθησέ με να μιλήσω
Συγγραφέας: Ευγενία Στεφανάκη

«Γιατί το παιδί μου δεν μιλάει ακόμη;» Η καταξιωμένη λογοπαθολόγος-λογοθεραπεύτρια Ευγενία Στεφανάκη καταπιάνεται με ένα από τα μεγαλύτερα άγχη των μαμάδων. Εξηγεί με ψυχραιμία τι αναμένεται από κάθε παιδί κατά τα πρώτα στάδια της ζωής του σε σχέση με τον λόγο, τις προγλωσσικές δεξιότητες που πρέπει να κατακτήσει προτού μιλήσει, τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν το παιχνίδι και οι καθημερινές ρουτίνες στη γλωσσική του ανάπτυξη και προτείνει δραστηριότητες που θα το ενθαρρύνουν να σχηματίσει τις πρώτες του ολοκληρωμένες φράσεις, όπως «Μαμά, σ' αγαπώ!».

Γιατί οι Δανοί μεγαλώνουν τα πιο ευτυχισμένα παιδιά στον κόσμο
Συγγραφείς: Jessica Joelle Alexander, Iben Dissing Sandahl, μετάφραση: Σοφία Ανδρεοπούλου

Όλοι έχουμε αναρωτηθεί κάποια στιγμή τι κάνει τους γονείς και τα παιδιά στη Δανία να είναι οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι στον κόσμο. Σε αυτό το βιβλίο λοιπόν, εκτός από την απάντηση, θα βρούμε και τρόπους που θα μας βοηθήσουν να προσφέρουμε στα παιδιά μας το ύψιστο αγαθό, ενώ, παράλληλα, θα συνειδητοποιήσουμε τη σημασία του παιχνιδιού, της ενσυναίσθησης και της δημοκρατίας στη διαδικασία ανατροφής των παιδιών.

Μεγαλώνοντας κορίτσια που αγαπούν τον εαυτό τους
Συγγραφείς: Kasey Edwards, Dr Christopher Scanlon, μετάφραση: Χριστίνα Παναγιώτου

Σε έναν κόσμο που δεν είναι πάντα εύκολο να είσαι κορίτσι, οι συγγραφείς αυτού του βιβλίου, αξιοποιώντας την εμπειρία τους ως γονέων, τονίζουν ότι «θέλουμε να μεγαλώσουμε κορίτσια που να αγαπούν τον εαυτό τους τόσο πολύ όσο τα αγαπάμε κι εμείς. Άνευ όρων». Πώς; Μαθαίνοντάς τα να έχουν φιλοδοξίες και στόχους, να πιστεύουν στις δυνάμεις τους, να προσέχουν τον εαυτό τους, να αποζητούν υγιείς σχέσεις, να είναι χαρούμενα, να νιώθουν ασφαλή. Και όλα αυτά επειδή τα αξίζουν!

Το βιβλίο που θα ήθελες να είχαν διαβάσει οι γονείς σου
Συγγραφέας: Philippa Perry, μετάφραση: Ιωάννα Παπαγεωργίου

«Όσο κλισέ κι αν ακούγεται, τα παιδιά δεν κάνουν αυτό που τους λέμε, κάνουν αυτό που κάνουμε εμείς». Γι' αυτό, η κορυφαία ψυχοθεραπεύτρια Philippa Perry, με ζεστασιά και χωρίς ίχνος επικριτικής διάθεσης, εστιάζει όχι τόσο σε πρακτικά tips, αλλά στα προβλήματα που μας εμποδίζουν να επικοινωνήσουμε ουσιαστικά με τα παιδιά μας και στους τρόπους με τους οποίους θα βελτιώσουμε την επικοινωνία και συνεπώς τη σχέση μας μαζί τους. Το απόλυτο best seller οικογενειακής φροντίδας των *Sunday Times* επέστρεψε σε αναθεωρημένη έκδοση, με νέο κεφάλαιο για τις σχέσεις ανάμεσα στα αδέρφια.

εκδόσεις διόπτρα
www.dioptra.gr dioptrapublishing @dioptrabooks

Στο Κέντρο Ειδικής Αγωγής Λογοcare τα παιδιά αποκτούν τα εφόδια για να κατακτήσουν τα όνειρά τους!

*Χαρά, αγάπη, αρμονία και πολλά ζεστά χαμόγελα. Αυτά εισπράττει κανείς μπαίνοντας στο φωτεινό σπίτι με τον μεγάλο κήπο, τα παιχνίδια και τις αμέτρητες ζωγραφιές στους τοίχους. Και αυτά ακριβώς, η χαρά και η αρμονία της επικοινωνίας, η αγάπη τους για τα παιδιά, τα χαμόγελα και η ικανοποίηση που αντλούν κάθε φορά που βοηθούν ένα παιδί να ξεπεράσει τις όποιες δυσκολίες, ώθησαν τη **Σοφία Παπαφάνη** και τη **Δώρα Χαρατσάρη** στο να δημιουργήσουν το Κέντρο Ειδικής Αγωγής Λογοcare...*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ • PHOTO: G WEDD FOTOGRAFIA BY GEORGE BOUZAKIS



First things first: Γιατί «Λογοcare»;
«Λογοcare σημαίνει φροντίδα του λόγου, και ο λόγος αφορά την επικοινωνία», μας λένε η Σοφία και η Δώρα. Έχοντας αυτό ως αφετηρία και θέτοντας το κάθε παιδί ξεχωριστά ως προτεραιότητα, του προσφέρουν τα απαραίτητα εφόδια, το καθοδηγούν και το ενισχύουν ώστε να ανακαλύψει τα μέσα και τους τρόπους να εκφράζεται και να χτίζει ανεμπόδιστα τις δικές του γέφυρες επικοινωνίας. Ο στόχος τους δεν είναι άλλος, από το να αγαπήσει το παιδί όλα όσα μαθαίνει, να πραγματοποιήσει τα όνειρα και τους στόχους του, και πάνω από όλα να είναι ευτυχισμένο.

Ένα πρόσφορο έδαφος όπου τα παιδιά καλλιεργούν τις δεξιότητές τους
Εδώ κάθε παιδί προσεγγίζεται με φροντίδα και προσοχή ανάλογα με τις κλίσεις και τις όποιες ανάγκες του, με σκοπό να αναπτύξει και να καλλιεργήσει τις δεξιότητές του, μέσα από προγράμματα λογοθεραπείας, εργοθεραπείας-αισθητηριακής ολοκλήρωσης, μαθησιακής παρέμβασης και παιδοψυχολογικής υποστήριξης. Μπορεί ακόμα να ενταχθεί και σε κάποιο από τα ολιγομελή ομαδικά προγράμματα που λειτουργούν εδώ, που όπως επισημαίνουν η Δώρα και η Σοφία συντονίζονται από παιδοψυχολόγο, λογοθεραπευτή ή εργοθεραπευτή, και μέσα από αυτά τα παιδιά μαθαίνουν τις αξίες της συνεργασίας, της υποστήριξης, της ακολουθίας κανόνων, της φιλίας και του αλληλοσεβασμού. *«Είναι σημαντικό για το παιδί να αναπτύσσει, να αγαπάει και να εκφράζει τη μοναδικότητά του στο σύνολο μιας ομάδας»*, εξηγούν. *«Γι' αυτό τον λόγο, κάθε παιδί αξιολογείται ξεχωριστά και εντάσσεται στην ομάδα που κρίνουμε πως θα το βοηθήσει περισσότερο».*

Ποιες είναι όμως οι δεξιότητες και οι αξίες αυτές;
«Η αγάπη για τον εαυτό τους, η αξία της προσπάθειας, η χαρά με την επιτυχία του φίλου τους είναι μερικές από τις αρχές με τις οποίες θέλουμε να μεγαλώσουν τα παιδιά μας», απαντούν η Δώρα και η Σοφία και συνεχίζουν: *«Γιατί, για εμάς, τα παιδιά του Λογοcare είναι μέλη της οικογένειάς μας. Έτσι, ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της δουλειάς μας είναι να καλλιεργήσουμε σε κάθε παιδί τα χαρακτηριστικά εκείνα που θα το κάνουν μοναδικό και ξεχωριστό, δίνοντάς του παράλληλα τα κατάλληλα εφόδια για τη μετέπειτα πορεία της ζωής του».*

Παιδί, γονείς, Λογοcare: Μια ισχυρή ομάδα που μπορεί να κάνει θαύματα!
Μπορεί η δική μας γενιά να μεγάλωσε σε μια εποχή που οι μαθησιακές δυσκολίες αποτελούσαν ακόμα ταμπού, ευτυχώς όμως σήμερα η κατάσταση είναι εντελώς διαφορετική καθώς οι σύγχρονοι γονείς είναι πιο ενημερωμένοι. Και η Σοφία με τη Δώρα δίνουν μεγάλη σημασία στη συνεργασία με την οικογένεια, καθώς όπως τονίζουν: *«Λειτουργούμε σαν ομάδα με το παιδί, τη μαμά, τον μπαμπά, τα άτομα του περιβάλλοντος και το σχολείο. Το παιδί εκπαιδεύεται από εμάς και γενικεύει στο σπίτι, με τη βοήθεια των γονιών του. Αν οι γονείς κρίνουν πως πρέπει να στοχεύσουμε κάπου συγκεκριμένα, το πρόγραμμα αλλάζει και προσαρμοζόμαστε εκ νέου στις νέες συνθήκες. Όλοι μαζί μπορούμε καθημερινά να ενισχύσουμε και να βοηθήσουμε το παιδί να αναπτύξει δεξιότητες και να αναδείξει τα δυνατά του στοιχεία.* ***Άλλωστε, για να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα, χρειάζεται τόσο σωστή οργάνωση όσο και καθημερινή τριβή.*** *Το πιο σημαντικό για εμάς είναι να προσαρμόζουμε τη στοχοθεσία (ασκήσεις) στις ανάγκες της οικογένειας. Πιο συγκεκριμένα, παρέχουμε στον γονιό βίντεο, οδηγίες και γραπτές προτάσεις ώστε να ακολουθεί σωστά και να θυμάται τα βήματα μιας δραστηριότητας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, επισκεπτόμαστε την οικογένεια και οργανώνουμε από την αρχή τον χώρο και τα παιχνίδια (πρόγραμμα δόμησης χώρου στο σπίτι). Και φυσικά ο γονέας μπορεί να απευθυνθεί στον χώρο μας, όποτε νιώσει πως θέλει να συζητήσει, να διευκρινίσει ή να ενημερωθεί σχετικά με την ανάπτυξη και εξέλιξη των δεξιοτήτων του παιδιού του. Η θεραπευτική ομάδα μας είναι πάντα δίπλα στις οικογένειες, για να θέσουμε όλοι μαζί τους στόχους και τις προτεραιότητες στις ανάγκες του κάθε παιδιού. Επιπλέον, στο Λογοcare παρέχονται υπηρεσίες συμβουλευτικής και εκπαίδευσης γονέων».*

Μια γρήγορη επίσκεψη στο Λογοcare και μια μικρή συζήτηση με τη Σοφία και τη Δώρα αρκούν για να αντιληφθεί κανείς πόσα εφόδια αποκτά ένα παιδί εδώ. **Τι είναι αυτό που αποκομίζουν άραγε οι ίδιες μέσα από την ενασχόλησή τους με τα παιδιά;**
«Στο τέλος της ημέρας νιώθουμε γεμάτες. Αυτή η λέξη μπορεί να περιγράψει κάθε συναίσθημα και κάθε εμπειρία που ζήσαμε. Ένα παιδί που μίλησε, μια ζωγραφιά που τελειοποιήθηκε, μια απορία που λύθηκε, ένας φόβος που εκφράστηκε, μια οικογένεια που ήρθε πιο κοντά... Όλα αυτά, για εμάς, είναι το Λογοcare!»

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

Μπαμπάδες σε τηλεργασία

Ένας διαχρονικός οδηγός επιβίωσης



Kate Aedon/Shutterstock

Η τηλεργασία ήρθε για να μείνει, έστω και part time. Όχι μόνο για τις μαμάδες, αλλά και για τους μπαμπάδες. Η διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα είναι ότι, όσο επιβιώνει το στερεότυπο του «κουβαλητή», πολλοί άντρες δεν έχουν συνηθίσει να περνούν τόσο χρόνο με τα παιδιά στο σπίτι. Πώς θα διαχωρίσουμε λοιπόν επαγγελματική και προσωπική ζωή στις νέες συνθήκες; Και κυρίως πώς θα μετατρέψουμε τις δυσκολίες σε ευκαιρίες για να έρθουμε πιο κοντά στην οικογένειά μας;

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Μπαμπάδες στα πρόθυρα νευρικής κατάρρευσης: μια εικόνα τόσο γνώριμη μετά το lockdown, όταν οι οικογένειες άρχισαν να βγαίνουν από το σπίτι και να κοινωνικοποιούνται ξανά. Φυσικά, ούτε για τις μαμάδες ήταν εύκολη αυτή η εμπειρία. Για τους άντρες όμως, μάλλον ήταν ακόμα πιο δύσκολη, γιατί με τον παραδοσιακό ρόλο του «κουβαλητή» να επιβιώνει σε πολλά σπίτια, ίσως ήταν η πρώτη φορά στη ζωή τους που πέρασαν τόσο χρόνο με τα παιδιά και που κλήθηκαν, κάπως, να τον μοιράσουν ανάμεσα στο παιχνίδι και τις επαγγελματικές βιντεοκλήσεις.

Το lockdown τελείωσε –μέχρι νεοτέρας τουλάχιστον– αλλά η τηλεργασία φαίνεται πως ήρθε για να μείνει. Λίγο ο φόβος του κορωνοϊού, που ανά διαστήματα παρουσιάζει εξάρσεις με νέες μεταλλάξεις, λίγο το γεγονός ότι επιχειρήσεις και εργαζόμενοι συνειδητοποιούν τώρα τα οφέλη της δουλειάς από το σπίτι, πολλές εταιρείες την έχουν καθιερώσει, έστω και για μερικές ημέρες την εβδομάδα ή τον μήνα. Είναι χαρακτηριστικό ότι, ανάμεσα στις πιο δυνατές νέες τάσεις στη διακόσμηση, είναι η δημιουργία ενός χώρου γραφείου στο σπίτι. Όμως ένας εργαζόμενος γονιός καλείται να οριοθετήσει όχι μόνο τον χώρο αλλά και τον χρόνο του. Οι παρακάτω συμβουλές απευθύνονται και στα δύο φύλα, αλλά ακόμα περισσότερο στους μπαμπάδες που δεν είναι τόσο εξοικειωμένοι με τις νέες συνθήκες.

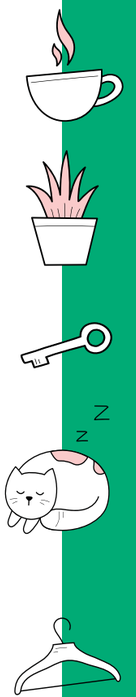
Απομονώνουμε τουλάχιστον οπτικά τον χώρο εργασίας: Αν δεν υπάρχει ξεχωριστό δωμάτιο που μπορούμε να μετατρέψουμε σε γραφείο, τουλάχιστον οριοθετούμε τον χώρο με ένα πάνελ, ένα έπιπλο, ένα παραβάν, οτιδήποτε μπορεί να τον διαχωρίσει από τις υπόλοιπες δραστηριότητες του σπιτιού. Στη διάρκεια των βιντεοκλήσεων, για να μην «εισβάλουν» οι συνομιλητές μας στη ζωή της οικογένειας, χρησιμοποιούμε ένα virtual background – θα το βρούμε σε όλες τις ειδικές εφαρμογές όπως το Skype ή το Zoom.

Δεν απορρίπτουμε την ευελιξία: Ακόμα κι αν το παιδί μας είναι σχολικής ηλικίας, αργά ή γρήγορα θα χρειαστεί να το έχουμε κάποια μέρα στο σπίτι, ενώ εργαζόμαστε, επειδή, για παράδειγμα, παρουσίασε συμπτώματα ίωσης και πρέπει να απουσιάσει από το σχολείο. Σε μια τέτοια περίπτωση, ενημερώνουμε τους εργοδότες μας –ότι, για παράδειγμα, τη δεδομένη μέρα θα χρειαστεί να κάνουμε συχνά διαλείμματα– και, αν χρειαστεί, αναπληρώνουμε με την πρώτη ευκαιρία τον χρόνο εργασίας που θα χαθεί.

Εξηγούμε στα παιδιά ότι στη διάρκεια του ωραρίου μας «ο μπαμπάς/η μαμά δουλεύει, παρόλο που είναι στο σπίτι»: Ανάλογα με την ηλικία τους, τους εξηγούμε ότι για κάποιες συγκεκριμένες ώρες πρέπει να αφοσιωθούμε στη δουλειά μας – αναζητώντας, για τα μικρότερα που δυσκολεύονται να το καταλάβουν, μια λύση φύλαξης σε κοντινά πρόσωπα ή και επαγγελματίες. Τους υποσχόμαστε ωστόσο ότι, μόλις τελειώσουμε, θα κάνουμε μαζί κάτι διασκεδαστικό – και τηρούμε αυτή την υπόσχεση.

Βάζουμε στο πρόγραμμα περισσότερο ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά: Προσπαθούμε να τους αφιερώσουμε εξ ολοκλήρου τον χρόνο που εξοικονομούμε από τις μετακινήσεις στο γραφείο. Για παράδειγμα, μετά τη λήξη του ωραρίου μας, παίζουμε επιτραπέζια ή ηλεκτρονικά παιχνίδια ή, ακόμα καλύτερα, βγαίνουμε για υπαίθρια άσκηση.

Αξιοποιούμε την τηλεργασία για να συνεισφέρουμε περισσότερο στο νοικοκυριό: Οι περίοδοι τηλεργασίας είναι ιδανική ευκαιρία για να κάνουμε κάποιες δουλειές του σπιτιού που δεν λειτουργούν σε βάρος της επαγγελματικής απόδοσής μας. Μπορούμε, για παράδειγμα, να βάλουμε το φαγητό να ψήνεται στον φούρνο (βάζοντας χρονόμετρο κουζίνας για να μην ξεχαστούμε) ή τα ρούχα στο πλυντήριο, ανακουφίζοντας έτσι τον/τη σύντροφό μας που εργάζεται διά ζώσης και εξασφαλίζοντας περισσότερο ελεύθερο χρόνο για όλη την οικογένεια.



Η τηλεργασία ωφελεί σοβαρά τη σχέση μας με τα παιδιά

Τις τελευταίες δεκαετίες οι άντρες συμμετέχουν όλο και περισσότερο στην ανατροφή των παιδιών. Ήδη σε μια μελέτη του 2014 σε εργαζόμενους μπαμπάδες, σχεδόν όλοι δήλωσαν πως θα επιθυμούσαν «μεγαλύτερη επαγγελματική ευελιξία για να ανταποκρίνονται στις οικογενειακές απαιτήσεις τους».

Η πανδημία, αν μη τι άλλο, επιτάχυνε τις εξελίξεις, συμβάλλοντας σε μεγαλύτερη ισοτιμία στον καταμερισμό των οικογενειακών υποχρεώσεων στο ζευγάρι. Σύμφωνα, συγκεκριμένα, με μελέτη του Χάρβαρντ (2020) σε μπαμπάδες, με τίτλο «Πώς η πανδημία δυναμώνει τη σχέση των μπαμπάδων με τα παιδιά τους»:

- Το **68%** των μπαμπάδων νιώθει πιο κοντά στα παιδιά από τότε που άρχισε η πανδημία.
- Το **52%** αναφέρει ότι τα παιδιά τού μιλούν πιο συχνά για «σημαντικά θέματα».
- Το **43%** υποστηρίζει ότι ανακάλυψε νέα, κοινά ενδιαφέροντα με τα παιδιά του.
- Το **54%** απαντά ότι δίνει μεγαλύτερη προσοχή στα συναισθήματα των παιδιών.

BOOM NOTE: Αγκαλιάζουμε τις συνειδητοποιήσεις που μας έφερε το lockdown: Είτε είμαστε εργαζόμενοι μπαμπάδες είτε εργαζόμενες μητέρες, πλέον ξέρουμε από πρώτο χέρι πόσο δύσκολο είναι για τις stay-at-home moms να περνούν τόσες ώρες στο σπίτι με τα παιδιά, φορτωμένες και με τις υποχρεώσεις του νοικοκυριού, οπότε εκτιμάμε και σεβόμαστε περισσότερο την «αόρατη» δουλειά τους.

3 σνακ around the clock με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου

Πρώτο στη λίστα με τα new school year's family resolutions είναι η υγιεινή διατροφή. Γι' αυτό, με πρώτη ύλη αλεύρια που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε εδώδιμες ίνες και άρα υψηλή διατροφική αξία, φτιάχνουμε εύκολες, γρήγορες και νόστιμες συνταγές που θα μας συντροφεύουν όλη μέρα, κάθε μέρα!

BREAKFAST TIME

Πολύκαρπα κουλούρια:

Τα λατρεύουν μικροί και μεγάλοι κι είναι αδιαμφισβήτητα το πιο δημοφιλές ελληνικό πρωινό!

Προετοιμασία: 15 λεπτά | **Αναμονή:** Μιάμιση ώρα | **Ψήσιμο:** 25 λεπτά | **Συνολικός χρόνος:** 2 ώρες περίπου | **Μερίδες:** 17 | **Βαθμός δυσκολίας:** εύκολο | **Σκεύη:** μπολ, ταψί ή λαμαρίνα



Θα χρειαστείτε:

- 1.000 γρ. αλεύρι Πολύκαρπο Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 100 γρ. μαργαρίνη (λιωμένη και σε θερμοκρασία δωματίου)
- 30 γρ. μέλι
- 20 γρ. αλάτι
- 550 γρ. νερό
- ηλιόσπορους

How-to

1. Βάζουμε όλα τα υλικά, εκτός από τη μαργαρίνη, σε ένα μπολ. Προσέχουμε ώστε το νερό να είναι χλιαρό τον χειμώνα και δροσερό το καλοκαίρι.
2. Αναμειγνύουμε τα υλικά μέχρι να δημιουργήσουμε μια ομογενοποιημένη μάζα ζύμης. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη μαργαρίνη και ζυμώνουμε πολύ καλά μέχρι να δημιουργήσουμε μια ζύμη ελαστική.
3. Αφήνουμε το ζυμάρι να ξεκουραστεί για 20 λεπτά.
4. Κόβουμε τη ζύμη σε μερίδες βάρους 100 γρ. και τις πλάθουμε σε σχήμα φιτιλιού. Ύστερα από 10 λεπτά ξεκούρασης, δίνουμε στα φιτίλια τη μορφή κουλουριού και πιέζουμε ελαφρά την ένωση να κολλήσει.
5. Τοποθετούμε τα κουλούρια σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί και αφού τα σκεπάσουμε με μια πετσέτα, τα αφήνουμε σε μέρος ζεστό για να φουσκώσουν (για 60 λεπτά περίπου).
6. Βουτάμε το κάθε κουλούρι μέσα στο νερό και αμέσως μετά στο μπολ με τους ηλιόσπορους. Ψήνουμε στις αντιστάσεις, στους 210°C, για 25 λεπτά.



Tip:
Αν θέλουμε να διατηρήσουμε τα πολύσπορα κουλούρια στην κατάψυξη, αφού ψηθούν και κρυώσουν τελείως, τα τυλίγουμε καλά και τα βάζουμε μέσα. Για να τα αποψύξουμε, τα βρέχουμε ελαφρά και τα βάζουμε στον φούρνο για 6-7 λεπτά.

TEA TIME

Blueberry muffins:

Συνοδεύουν υπέροχα, εκτός από το τσάι, τον χυμό ή τη ζεστή σοκολάτα και είναι η καλύτερη απάντηση στην απογευματινή όρεξη για γλυκό!



Tips:
• Πασπαλίζοντας τα blueberries με λίγο από το αλεύρι βοηθάμε ώστε να μη βυθιστούν στο μείγμα.
• Αν δεν χρησιμοποιήσουμε τα ειδικά αντικολλητικά χαρτάκια, τότε θα πρέπει να βουτυρώσουμε και να αλευρώσουμε καθεμία από τις θήκες.

Προετοιμασία: 10 λεπτά | **Ψήσιμο:** 20 λεπτά | **Συνολικός χρόνος:** 30 λεπτά | **Μερίδες:** 12 | **Βαθμός δυσκολίας:** εύκολο | **Σκεύη:** μπολ, φόρμα με θήκες για muffins

Θα χρειαστείτε:
300 γρ. Φαρίν απ με 5 δημητριακά Μύλοι Αγίου Γεωργίου | 1 κουτ. γλυκού αλάτι | 55 γρ. λιωμένο βούτυρο, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος | 60 ml ηλιέλαιο | 300 ml πλήρες γάλα | 170 γρ. καστανή ζάχαρη | 60 γρ. γιαούρτι | 2 κουτ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας | 2 αυγά, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος | 220 γρ. φρέσκα blueberries



How-to

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C, στον αέρα, και τοποθετούμε τα ειδικά αντικολλητικά χαρτάκια για muffins σε καθεμία από τις θήκες της φόρμας.
2. Σε ένα μπολ βάζουμε το Φαρίν απ με 5 δημητριακά, το αλάτι και το εκχύλισμα βανίλιας. Ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη. Πασπαλίζουμε τα blueberries με μία κουταλιά της σούπας από το αλεύρι.
3. Σε ένα άλλο μπολ προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο, το ηλιέλαιο, το γάλα, το γιαούρτι, τη ζάχαρη, τα αυγά και ανακατεύουμε καλά.
4. Ρίχνουμε το μείγμα με τα υγρά υλικά στο μπολ με τα στερεά και ανακατεύουμε ώστε να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά. Μετά, ρίχνουμε τα blueberries και ανακατεύουμε με αναδιπλούμενες κινήσεις.
5. Μοιράζουμε το μείγμα στις θήκες γεμίζοντάς τες μέχρι επάνω και ψήνουμε για 20 λεπτά. Αφήνουμε τα muffins στη φόρμα να κρυώσουν για 10 λεπτά προτού τα αφαιρέσουμε.

DINNER

Πλεξούδες με τυριά:

Η all-time classic παραδοσιακή τυρόπιτα with a twist! Ιδανική και για το κυριακάτικο τραπέζι...

Προετοιμασία: 15 λεπτά | **Αναμονή:** 30 λεπτά | **Ψήσιμο:** 30 λεπτά | **Συνολικός χρόνος:** 1 ώρα κι ένα τέταρτο | **Μερίδες:** 8 | **Βαθμός δυσκολίας:** εύκολο | **Σκεύη:** μπολ, πλάστη, ταψί

Θα χρειαστείτε:
Για τη ζύμη: 400 γρ. αλεύρι Για Όλες τις Χρήσεις Μύλοι Αγίου Γεωργίου & λίγο επιπλέον για το άνοιγμα της ζύμης | 250 γρ. αλεύρι Σίκαλης Μύλοι Αγίου Γεωργίου | 1 αυγό | 1 κουτ. γλυκού αλάτι | 250 γρ. γιαούρτι | 250 γρ. ανάλατο βούτυρο, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος | 1 κουτ. σούπας baking powder
Για τη γέμιση: 150 γρ. τυρί φέτα (θρυμματισμένη) | 300 γρ. τυρί κρέμα | αλάτι (εφόσον χρειάζεται)
Για την επάλειψη: 1 κρόκο αυγού (διαλυμένο σε λίγο νερό ή γάλα) ή ελαιόλαδο
Για το πασπάλισμα: σουσάμι

How-to

Για τη γέμιση
Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε.

Για τη ζύμη
1. Σε ένα μπολ βάζουμε το αυγό, το γιαούρτι, το αλάτι και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε το βούτυρο και σταδιακά το αλεύρι μαζί με το baking powder. Ζυμώνουμε καλά μέχρι να έχουμε μια εύπλαστη ζύμη και τοποθετούμε στο ψυγείο για 30 λεπτά.
2. Μεταφέρουμε σε πάγκο που έχουμε αλευρώσει και με έναν πλάστη ανοίγουμε ένα παραλληλόγραμμο φύλλο, πάχους περίπου μισού εκατοστού, και το χωρίζουμε σε 8 μικρότερα παραλληλόγραμμα κομμάτια (περίπου 12 x 15 εκ.).
3. Παίρνουμε κάθε κομμάτι και βάζουμε κατά μήκος λίγη από τη γέμιση. Με ένα μαχαίρι χαράσσουμε οριζόντιες λωρίδες αριστερά και δεξιά της γέμισης. Παίρνουμε μία μία λωρίδα εναλλάξ (αριστερά-δεξιά) και τη φέρνουμε πάνω από τη γέμιση.
4. Χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, αλείφουμε με το αυγό ή με το ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με το σουσάμι.
5. Τοποθετούμε τις πλεξούδες σε ένα ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα, στους 180°C, για 30 λεπτά.



Tips:
• Μπορούμε να ετοιμάσουμε τη ζύμη από την προηγούμενη μέρα και να τη βάλουμε στο ψυγείο.
• Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα τυριά της γέμισης με άλλα της αρεσκείας μας, όπως επίσης και να προσθέσουμε κάποιο αλλαντικό (γαλοπούλα) ή λαχανικά (πιπεριά Φλωρίνης).



ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή.

@alevri.com.gr
@myloiagiougeorgiou
@myloiagiougeorgiou
Μύλοι Αγίου Γεωργίου

HOBBIES

Του μέλλοντος vs All-time classic

Η νέα σχολική χρονιά σηματοδοτεί ένα νέο ξεκίνημα για το παιδί σας. Τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή για να ανακαλύψει το hobby που του ταιριάζει, και –πού ξέρετε;– ίσως αυτή να είναι η αρχή για μια λαμπρή καριέρα στο μέλλον.

Από τη Μαρία Ιωαννατου

HOBBIES ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

Προγραμματισμός – Let's code!
Ανεξάρτητα από το επάγγελμα που θα επιλέξει στο μέλλον, ο προγραμματισμός υπολογιστών θα συμβάλει σημαντικά στην ανάπτυξη του παιδιού σας. Θεωρείται ένα από τα πιο περιζήτητα future skills στον κόσμο που διδάσκει στα παιδιά πώς να αναπτύσσουν την ικανότητα της λογικής σκέψης, της κατασκευής αλγορίθμων και της επίλυσης προβλημάτων. Κι επειδή δεν χρειάζεται να μάθουν αμέσως τις σύνθετες γλώσσες προγραμματισμού που χρησιμοποιούν οι κορυφαίοι experts της Google, στο διαδίκτυο υπάρχουν προσομοιωτές προγραμματισμού για εξάσκηση ανάλογα με την ηλικία τους.

Αστρονομία – It's written in the stars
Εντυπωσιάζεται με τη «βροχή» των αστεριών; Περιμένει πώς και πώς την επόμενη πανσέληνο; Έχει αμέτρητες απορίες για τους πλανήτες και το σύμπαν; Αν το πρωτάκι σας θέλει να μάθει περισσότερα για τον κόσμο πάνω από τα σύννεφα, αξίζει να του δώσετε αυτή την ευκαιρία. Ένα τηλεσκόπιο –απαραίτητο για κάθε εκκολαπτόμενο αστρονόμο– και μερικά βιβλία με σχετικές δραστηριότητες είναι μια καλή αρχή. Καθώς μεγαλώνει, μπορεί να παρακολουθήσει σεμινάρια αστρονομίας ανάλογα με την ηλικία του, καθώς είναι ένα hobby που κερδίζει όλο και μεγαλύτερο έδαφος.

Εθελοντισμός – A world of good
Δεν πρόκειται ακριβώς για hobby, αλλά για στάση ζωής που καλλιεργείται από πολύ μικρή κιόλας ηλικία. Είτε σχετίζεται με την ανακύκλωση απορριμμάτων, είτε με τον εθελοντικό καθαρισμό των ακτών ή τη συγκέντρωση υλικών αγαθών για την αντιμετώπιση έκτακτων αναγκών, η εθελοντική εργασία είναι ένα σπουδαίο μάθημα που διδάσκει στα παιδιά τη σημασία της ανταπόδοσης στην κοινότητα. Επιπλέον, πρόκειται για έναν διασκεδαστικό τρόπο να κάνουν νέους φίλους και να γνωρίσουν ενδιαφέροντες ανθρώπους.

Birdwatching – Nature is calling
Τα παιδιά έχουν αυξημένη περιέργεια για τα πάντα γύρω τους, γι' αυτό η επαφή με τη φύση αποτελεί εξαιρετική εμπειρία μάθησης. Η παρατήρηση πουλιών είναι ένα εκπληκτικό hobby για να απασχοληθούν στον ελεύθερο χρόνο τους, καθώς τα βοηθά να έχουν υπομονή, να εστιάζουν την προσοχή τους σε αυτό που κάνουν και να σέβονται το περιβάλλον – τρεις βασικές αρχές σε όλους τους τομείς της μετέπειτα ζωής τους. Το μόνο που θα χρειαστούν είναι ένα καλό ζευγάρι κιάλια, κι είναι έτοιμα!



ALL TIME CLASSIC HOBBIES



Χορός – Alors on danse!
Latin, μπαλέτο, hip hop ή παραδοσιακοί χοροί; Από πολύ μικρή ηλικία τα παιδιά λατρεύουν να χορεύουν στο σπίτι, οπότε, γιατί να μην προχωρήσετε στο επόμενο στάδιο και να δείτε αν το μικρό σας απολαμβάνει εξίσου τον χορό ως hobby; Όποιο είδος και να επιλέξει, μέσα από τον χορό θα μάθει να συνυπάρχει αρμονικά, ενώ είναι κάτι που θα βοηθήσει και στην ανάπτυξη του συντονισμού, της συγκέντρωσης αλλά και της μνήμης του.

Θεατρικό παιχνίδι – It's show time!
Αν κάθε Σαββατοκύριακο θέλει να παρακολουθεί και μία διαφορετική παιδική παράσταση, αν το σαλόνι σας έχει μετατραπεί σε θεατρική σκηνή κι εσείς στους πιο φανατικούς θαυμαστές του, τότε μεγαλώνετε έναν ενδυναμέι ηθοποιό. Η υποκριτική προσφέρει αναρίθμητα οφέλη σε ένα παιδί, βοηθάει στο να καλλιεργήσει την ενσυναίσθησή του. Παράλληλα, μπορεί να χρησιμεύσει ως διέξοδος, ως αφορμή για συναισθηματική εξερεύνηση, βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, να μάθουν να λειτουργούν σε ομάδες, και να αναπτύξουν skills που θα τους φανούν χρήσιμα στην ενήλικη ζωή τους.

Μουσικό όργανο – Let the music play!
Το μικρό σας αγαπά τόσο πολύ τη μουσική, που έχετε αρχίσει να αναρωτιέστε μήπως μεγαλώνετε έναν μικρό Antonio Vivaldi ή ίσως έναν νεότερο Justin Bieber; Αρκεί να μυήσετε το πρωτάκι σας στην εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου για να το ανακαλύψετε. Έρευνες έχουν δείξει ότι η μουσική είναι ένα από τα πιο ευεργετικά hobbies για τα παιδιά, το οποίο ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους, βελτιώνει τις δεξιότητες στα μαθηματικά, την ανάγνωση και τη μνήμη, και γενικά συνδέεται με την αυξημένη γνωστική ικανότητα.

Μαγειρική – Little chef in action
Μπορεί κάθε φορά που σας ζητάει να μαγειρέψετε μαζί να επικρατεί χάος στην κουζίνα, όμως, πώς μπορείτε να του χαλάσετε χατίρι; Μαθαίνοντας για τους συνδυασμούς των γεύσεων, τον χρόνο μαγειρέματος, τη θερμοκρασία και τις δοσολογίες, τα παιδιά αναπτύσσουν απαραίτητες δεξιότητες για την ενήλικη ζωή τους. Προμηθευτείτε ειδικά σετ μαγειρικής για παιδιά και αφήστε το να αυτοσχεδιάσει – πάντα υπό την επίβλεψή σας. Παροτρύνετέ το ακόμα να παρακολουθήσει μαθήματα μαγειρικής, ώστε να αναπτύξει πολύ περισσότερο το ταλέντο του και να γεμίσει δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο του.



Prostooleh/Freepik

Let's dance!

Η Άννα Αθανασιάδη μυεί τα παιδιά στον μαγικό κόσμο του χορού

Μήπως μεγαλώνετε το επόμενο αστέρι του κλασικού μπαλέτου ή της hip hop χορευτικής σκηνής; Η χορογράφος και ιδιοκτήτρια της σχολής #DanceOnStage, Άννα Αθανασιάδη, αποκαλύπτει στο BOOM ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί μαθήματα χορού και πώς θα βρει το είδος που του ταιριάζει.



Άννα, η σχολή χορού Dance On Stage συνδυάζει μαθήματα υποκριτικής, φωνητικής, fitness, με στόχο μια συνολική εκπαίδευση. Πώς γεννήθηκε αυτή η ιδέα;
Πάντα πίστευα ότι ένας καλλιτέχνης είναι πολύπλευρος, ότι έχει πτυχές που δεν μπορούν να εκφραστούν μόνο μέσα από την τέχνη που υπηρετεί. Θεωρώ πως ένα παιδί πρέπει να έχει ποικίλα καλλιτεχνικά ερεθίσματα είτε θέλει να ασχοληθεί επαγγελματικά με τον χορό, είτε όχι. Είναι απαραίτητο συστατικό στη διαμόρφωση του χαρακτήρα του μεγαλώνοντας, με πολλές προεκτάσεις στη διάρκεια της ζωής του. Όταν αποφάσισα να ανοίξω τον δικό μου χώρο, ήταν προσωπικός μου στόχος να δημιουργήσω κάτι διαφορετικό, πιο συνολικό, που να απευθύνεται σε όλους, είτε θέλουν να ασχοληθούν επαγγελματικά είτε απλώς ερασιτεχνικά.

Ποια είδη χορού για παιδιά διδάσκονται στη σχολή σου;
Στη σχολή δεχόμαστε παιδιά από 6 ετών τα οποία θέλουν να παρακολουθήσουν μαθήματα μπαλέτου, jazz, musical, σύγχρονου ή μοντέρνου χορού, θεάτρου, φωνητικής, hip hop, commercial, ή ενδιαφέρονται να προετοιμαστούν για την εισαγωγή τους στα καλλιτεχνικά γυμνάσια. Διοργανώνουμε επίσης διάφορα θεματικά camps, σεμινάρια, δράσεις και παραστάσεις.

Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί μαθήματα χορού;
Αυτό πιθανόν να ποικίλλει ανάλογα με την ατομική ανάπτυξη κάθε παιδιού, αλλά η ιδανική ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί χορό είναι τα 6 χρόνια. Οι βασικοί παράγοντες που καθορίζουν την κατάλληλη ηλικία είναι η σωματοδομή και η ανάπτυξη του παιδιού, η σωστή ακαδημαϊκή εκπαίδευση και η θετική διάθεσή του προς τον χορό. Πριν από τα 6 έτη υπάρχουν είδη μαθημάτων που ουσιαστικά εισάγουν το παιδί στον κόσμο της τέχνης αλλά και στην τεχνική του χορού μέσα από μια διαδικασία παιχνιδιού και μάθησης.

Πώς καταλαβαίνεις ότι ένα παιδί έχει ταλέντο στον χορό; Ποια είναι τα σημάδια;
Συνήθως, απλοί τρόποι για να δώσουμε ερεθίσματα και να λάβουμε κάποια πρώτα σημάδια διάθεσης, είναι να βάζουμε στο παιδί να ακούει πολλά είδη μουσικής και να παρακολουθούμε τον ρυθμό του στις απλές κινήσεις. Ένας άλλος τρόπος είναι να ζητήσουμε από το παιδί να παρακολουθήσει μια παράσταση χορού και να μας εκτελέσει ύστερα αυτό που κατάλαβε χωρίς να μιλάει. Όλα αυτά βέβαια μέχρι να εμπιστευτούμε τον σωστό δάσκαλο που θα ελέγξει όπως πρέπει τον συντονισμό των κινήσεων του σώματος, την έκφραση, τον ρυθμό, την αντίληψη και τη φαντασία του.

Εκτός από τα οφέλη για τη φυσική τους κατάσταση, πώς συμβάλλει ο χορός στην ανάπτυξη των παιδιών;
Ο χορός στη ζωή ενός ανθρώπου γενικά, επαγγελματία ή ερασιτέχνη, προσφέρει αναρίθμητα οφέλη. Ειδικά στα παιδιά, συμβάλλει καθοριστικά στη διαμόρφωση του χαρακτήρα χαρίζοντάς τους αυτοπεποίθηση, ενσυναίσθηση, πειθαρχία σε όλους τους τομείς, ομαδικότητα αλλά και υγιή ανταγωνισμό. Τα παιδιά διευρύνουν τους ορίζοντες της φαντασίας τους και ισορροπούν την ψυχοσύνθεσή τους εκτονώνοντας την ενέργειά τους με καλλιτεχνικό τρόπο.

Ποιο είναι το challenge που έχεις να αντιμετωπίσεις όταν οι μαθητές είναι παιδιά και ποια η μεγαλύτερη ανταμοιβή σου;
Challenge για έναν δάσκαλο χορού αποτελεί η πρόοδος του μαθητή του. Όταν ένα παιδί χαίρεται το μάθημα και απολαμβάνει την τέχνη του χορού χαίρεται και ο δάσκαλος μαζί. Η ανταμοιβή μου είναι όταν οι μαθητές μου πετυχαίνουν τους στόχους τους, όταν με εμπιστεύονται διδακτικά και συμβουλευτικά, αλλά κυρίως όταν βλέπω τον χαρακτήρα τους να ανθίζει.

#DanceOnStage
by Anna Athanassiadi

www.danceonstage.gr Danceonstage @dance.on.stage

Διεύθυνση: Ομήρου 66 & Αναγνωστοπούλου, Κολωνάκι

Τηλέφωνα: 211 113 1665, 215 777 1665 | E-mail: info@danceonstage.gr

SCHOOL BAG MATERIAL

Η ομάδα του BOOM ετοίμασε το απόλυτο manual για τη σχολική τσάντα και σας το παρουσιάζει.

Πλάτη τσάντας-πλάτη παιδιού: πρέπει να εφάπτονται.

Η ανατομική πλάτη απορροφά τους κραδασμούς.

Το μέγεθος της τσάντας δεν πρέπει να ξεπερνάει την πλάτη του παιδιού.

Διαλέγουμε τσάντα με χωρίσματα.

Περνάμε έναν έναν τους ιμάντες στους ώμους, χωρίς να είναι ούτε πολύ χαλαροί αλλά ούτε και να ασκούν πίεση.



Σηκώνουμε την τσάντα με λυγισμένα γόνατα, χωρίς να κάμπτεται η μέση.

Λέμε «ναι» στις τσάντες με ανθεκτικά φερμουάρ που ανοιγοκλείνουν εύκολα.

Οι ιμάντες της πλάτης θα πρέπει να είναι φαρδείς, ρυθμιζόμενοι και με ενισχυμένο πάχος.

Χρησιμοποιούμε πάντα και τους δύο ιμάντες ώμου.

Για την ιδανική κατανομή του συνολικού βάρους, τοποθετούμε τα βαριά αντικείμενα στο πίσω μέρος και τα πιο ελαφριά μπροστά.

Η τσάντα, όταν είναι γεμάτη, δεν πρέπει να ζυγίζει περισσότερο από το 10-15% του βάρους του παιδιού.

Η ζώνη στη μέση ή το στήθος (αν υπάρχει) βοηθάει στη σταθεροποίηση του βάρους της τσάντας.

Ποιος είναι ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος που πρέπει να γίνεται στα πρωτάκια;

Γράφει η παιδίατρος Κατερίνα Κατσιμπάρδη

Η τακτική παιδιατρική παρακολούθηση είναι απαραίτητη από τη γέννηση ενός παιδιού έως και την εφηβεία. Ανάλογα με την ηλικία του, συστήνεται από τον παιδίατρο να γίνεται συγκεκριμένος έλεγχος κάθε φορά. **Έτσι λοιπόν, ένας σημαντικός σταθμός είναι η έναρξη του δημοτικού σχολείου.**

Για την εγγραφή του παιδιού στην Α' Δημοτικού, θα πρέπει **να συμπληρωθεί το ατομικό δελτίο υγείας μαθητή (ΑΔΥΜ)** από τον παιδίατρο κατόπιν κλινικής εξέτασης. Εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι κάποιες φορές οι γονείς ζητούν να συμπληρωθεί το ΑΔΥΜ και να αποσταλεί χωρίς κλινική εξέταση, κάτι που φυσικά δεν είναι εφικτό αλλά ούτε και ιατρικά ορθό. Δεδομένου ότι μπορεί να αλλάξουν στοιχεία στην υγεία ενός παιδιού, είναι απαραίτητο το πρωτάκι σας να έχει πρώτα εξετασθεί και μετά να λάβει τη βεβαίωση υγείας.

Παράλληλα με την εξέταση, θα συζητηθεί με τους γονείς και ο υπόλοιπος εργαστηριακός έλεγχος που πρέπει να γίνει σε αυτή την ηλικία. Στα πρωτάκια, στην ηλικία των 5,5-6,5 ετών, βάσει οδηγιών της Αμερικάνικης Ακαδημίας Παιδιατρικής, θα πρέπει να γίνουν:

• **Παιδιατρική εξέταση και έλεγχος εμβολίων:** Περιλαμβάνει κλινική εξέταση, αξιολόγηση του βάρους σώματος, του ύψους, του ρυθμού αύξησης και του δείκτη μάζας σώματος. Ο έλεγχος του βιβλιαρίου υγείας για την πραγματοποίηση των εμβολίων είναι σημαντικός, ιδιαίτερα στις ημέρες μας που παρατηρούνται κρούσματα ασθενειών που είχαν εξαλειφθεί, όπως η ιλαρά και η ανεμευλογιά, λόγω μειωμένης εμβολιαστικής κάλυψης και του παιδιατρικού πληθυσμού. Σύσταση για αντιγριπικό εμβολιασμό εν όψει της φθινοπωρινής περιόδου θα γίνει στα παιδιά που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες ή κατά περίπτωση. Επίσης, θα συζητηθεί με τους γονείς η πιθανότητα εμβολιασμού έναντι στη λοίμωξη Covid-19.
• **Εργαστηριακός έλεγχος:** Στην ηλικία των 5-6 ετών πραγματοποιείται γενική εξέταση αίματος, βιοχημικός έλεγχος για την αξιολόγηση της ηπατικής, νεφρικής και της θυρεοειδικής λειτουργίας, έλεγχος υπερχοληστερολαιμίας ή υπερτριγλυκεριδαιμίας, καθώς και επάρκειας βιταμίνης D. Επιπλέον, όπου απαιτείται κατόπιν κλινικής εξέτασης, συστήνεται περαιτέρω ορμονολογικός έλεγχος.
• **Καρδιολογικός έλεγχος:** Θα πρέπει να γίνεται σε όλα τα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, είτε συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες είτε όχι. Απαραίτητος είναι ο ετήσιος έλεγχος σε αθλητές, σε εφήβους, όπως και σε παιδιά που παρουσιάζουν κάποιο καρδιολογικό πρόβλημα. Περιλαμβάνει ηλεκτροκαρδιογράφημα, triplex καρδιάς και έλεγχο αρτηριακής πίεσης.
• **Οφθαλμολογικός έλεγχος:** Στην ηλικία των 5-6 ετών ο έλεγχος της όρασης είναι απαραίτητος προκειμένου να εντοπιστούν διαθλαστικές διαταραχές, όπως μυωπία ή αστιγματισμός.
• **Οδοντιατρικός έλεγχος:** Η επίσκεψη σε παιδοδοντίατρο κρίνεται αναγκαία για την πρόληψη της τερηδόνας και ακολούθως ετησίως.



Cuprevich/Freepik

Μεταξύ όλων των παραπάνω παραμέτρων που θα αξιολογήσει ο παιδίατρος, είναι σημαντικό να δει συνολικά την ψυχοκοινωνική εξέλιξη ενός παιδιού σε αυτή την ηλικία, καθώς και θέματα που μπορεί να αφορούν τη συμπεριφορά, τη σχολική του απόδοση και πιθανές μαθησιακές δυσκολίες.

Κατερίνα Κατσιμπάρδη, MD, PhD
Παιδίατρος, Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ
www.katsibardi.gr

Αφιέρωμα

PREGNANCY AND NEW PARENTS

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr

@boommag.gr

Back to CYBEX school

Τα SOS για την ασφάλεια στο αυτοκίνητο από το καινοτόμο brand που εμπιστεύονται όλοι οι γονείς

Φέτος, μαζί με τα παιδιά επιστρέφουν στα θρανία και οι γονείς! Η CYBEX, η εταιρεία-ηγέτιδα που αντιμετωπίζει την ασφάλεια των παιδιών με τη μέγιστη φροντίδα και προσοχή, μέσα από προϊόντα που συνδυάζουν την καινοτομία με την εξαιρετική ποιότητα και το σύγχρονο design, είναι εδώ για να σας βοηθήσει να περάσετε με άριστα το μάθημα για τις ασφαλείς οικογενειακές μετακινήσεις με το αυτοκίνητο.

Από τη Μαρία Ιωαννάτου

Εξεταστέα ύλη: Ασφάλεια στο αυτοκίνητο

- √ Τα παιδιά (έως 12 ετών ή έως 150 εκ. ύψος) πρέπει να κάθονται πάντα σε παιδικά καθίσματα, με την ειδική ζώνη ασφαλείας, μειώνοντας σημαντικά τους τραυματισμούς σε περίπτωση ατυχήματος.
- √ Όσο σύντομη κι αν είναι η διαδρομή που θα ακολουθήσετε, πρέπει πάντα το παιδί να κάθεται σε κάθισμα που έχει τοποθετηθεί σε θέση του αυτοκινήτου, που προηγουμένως έχετε απενεργοποιήσει τον αερόσακο.
- √ Τα παιδιά θα πρέπει να κάθονται σε κάθισμα αυτοκινήτου από την πρώτη κιόλας ημέρα. Το κάθισμα αυτοκινήτου μάλιστα, είναι υποχρεωτικό για την έξοδο του μωρού από το μαιευτήριο.
- √ Δώστε το σωστό παράδειγμα στα παιδιά φορώντας πρώτοι εσείς και όλοι οι συνεπιβάτες ζώνη ασφαλείας.
- √ Τους χειμερινούς μήνες αφαιρέστε το πανωφόρι του παιδιού πριν το ασφαλίσετε στο καθισματάκι του. Τα χοντρά ρούχα εμποδίζουν τη σωστή εφαρμογή της ζώνης και σε περίπτωση ατυχήματος το παιδί μπορεί να γλιστρήσει και να λυθεί.
- √ Διαβάστε το βιβλίο οδηγιών για το παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου και το εγχειρίδιο του οχήματός σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε τοποθετήσει το κάθισμα σωστά.
- √ Χρησιμοποιείτε πάντα το κατάλληλο παιδικό κάθισμα, προσαρμοσμένο στο ύψος, στο βάρος και στην ηλικία του παιδιού. Το κάθισμα θα πρέπει να είναι πιστοποιημένο και να ακολουθεί τους τελευταίους κανονισμούς i-Size της ΕΕ, με τους οποίους συμμορφώνονται όλα τα καθίσματα αυτοκινήτου της CYBEX.



Super SOS for tomorrow's parents

Cloud Z2 i-Size
Κατάλληλο από τη γέννηση έως περίπου 24 μηνών

Το βραβευμένο παιδικό κάθισμα Cloud Z i-Size ανανέωσε τα λειτουργικά χαρακτηριστικά του για ακόμα πιο άνετες βόλτες με το αυτοκίνητο. Με μία επιπλέον θέση ανάκλισης, επιτρέπει στο παιδί να χαλαρώνει σε κάθε διαδρομή, χωρίς συμβιβασμούς στην ασφάλεια. Επίσης, διαθέτει πρόσθετο βελτιωμένο μαξιλάρι, το οποίο δημιουργεί μια σχεδόν επίπεδη θέση για τα νεογέννητα, βοηθώντας στη μείωση του κινδύνου να γέρνει το κεφάλι του μωρού προς τα εμπρός ενώ κοιμάται. Σε συνδυασμό με τη βάση Z2, το κάθισμα έχει τη δυνατότητα να περιστρέφεται έως και 180°, για εύκολη επιβίβαση και αποβίβαση του παιδιού από το αυτοκίνητο.

Extra tip: Μετατρέπεται σε σύστημα μεταφοράς και εκτός αυτοκινήτου, καθώς μπορείτε να το τοποθετήσετε πάνω σε όλα τα καρότσια της CYBEX και ξαπλώνει σε εργονομική, άνετη θέση, ώστε το παιδί να απολαμβάνει τον ύπνο του ενώ οι γονείς κάνουν βόλτα ή τα ψώνια τους.



Sirona Z2 i-Size
Κατάλληλο από τη γέννηση (με το πρόσθετο μαξιλαράκι) έως και περίπου 4 ετών (45-105 εκ.)

Οι άνετες και ασφαλείς διαδρομές στην πόλη για εσάς και το παιδί σας είναι δεδομένες με το Sirona Z2 i-Size. Διαθέτει βελτιωμένη λειτουργία ανάκλισης με το ένα χέρι και 5 θέσεις ανάκλισης όταν τοποθετείται με φορά τόσο προς τα πίσω όσο και προς τα εμπρός, αυξάνοντας την άνεση σε κάθε διαδρομή. Το ρυθμιζόμενο προσκέφαλο 12 θέσεων μπορεί να προσαρμοστεί σε κάθε στάδιο ανάπτυξης του παιδιού καθώς μεγαλώνει, προσφέροντάς του προστασία για όσα χρόνια χρησιμοποιεί το κάθισμα αυτοκινήτου, ενώ ο μηχανισμός περιστροφής 360° για εύκολη αποβίβαση και επιβίβαση κάνει την καθημερινότητα των γονέων πιο εύκολη.

A New Way Forward:
Η CYBEX παρουσιάζει το Anoris T i-Size, το πρώτο κάθισμα αυτοκινήτου με αερόσακο

Κατάλληλο για παιδιά από >15 μηνών έως και περίπου 6 ετών (76-115 εκ., μέγιστο βάρος 21 κιλά)

Η γερμανική εταιρεία ADAC απέδωσε στο Anoris T i-Size, το πρώτο κάθισμα με ενσωματωμένο full-body αερόσακο, την υψηλότερη βαθμολογία που έχει δοθεί ποτέ σε παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου, καθιστώντας το το ασφαλέστερο κάθισμα. Ο αερόσακος που βρίσκεται κρυμμένος στην ασπίδα πρόσκρουσης καλύπτει όλο το σώμα του παιδιού, ενεργοποιείται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου και παρέχει περίπου 50%* περισσότερη προστασία σε περίπτωση μετωπικής σύγκρουσης συγκριτικά με τα συμβατικά παιδικά καθίσματα με ζώνες ασφαλείας και φορά προς τα εμπρός.

**Το ποσοστό προέρχεται από τα αποτελέσματα εσωτερικών δοκιμών και ελέγχων, λαμβάνοντας υπόψη τα κριτήρια για μετωπικές συγκρούσεις ADAC (2021).*



Extra info for advanced

In CYBEX we trust
Μέσα από πολυετή εμπειρία, η διεθνής ομάδα εμπειρογνωμόνων της CYBEX, της εταιρείας-ηγέτιδας στην παιδική ασφάλεια, διασφαλίζει τη συνεχή βελτιστοποίηση της ασφάλειας των παιδιών. Στην «καρδιά» όλων των προϊόντων του brand βρίσκεται η Αρχή Καινοτομίας D.S.F., η οποία συνδυάζει την απαράμιλλη ασφάλεια με τον μοντέρνο σχεδιασμό, την υψηλή ποιότητα και την έξυπνη λειτουργικότητα.

It's all about style
Εκτός από τη μέγιστη ασφάλεια και την εργονομία, τα προϊόντα της CYBEX ξεχωρίζουν και για τον μοναδικό σχεδιασμό τους. Δεν είναι τυχαίο ότι η εταιρεία έχει λάβει αμέτρητα Red Dot Design Awards.

Tried and tested
Τα καθίσματα αυτοκινήτου της CYBEX ελέγχονται και αξιολογούνται σε τακτική βάση από ανεξάρτητα ινστιτούτα δοκιμών, αποσπώντας εξαιρετικές βαθμολογίες σε κορυφαίες ευρωπαϊκές δοκιμές ασφαλείας και καταναλωτικές δοκιμές, όπως αυτές που διενεργούν η ADAC και η Stiftung Warentest, ή βραβεύονται ακόμα και ως τα καλύτερα προϊόντα των δοκιμών.

cybex
for all tomorrow's people

www.cybex-online.com
@cybexGR @cybex_global

WOW BABY!

10 απίστευτα baby facts που καθιστούν τον κόσμο των μωρών ακόμα πιο συναρπαστικό!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΩΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ



Anna Shvets/Unsplash

- Μέχρι τον 1ο μήνα της ζωής τους, τα μωρά κλαίνε χωρίς πραγματικά δάκρυα.
- Ένα μωρό έχει συνολικά περίπου 300 οστά (σχεδόν 100 παραπάνω από των ενηλίκων!).
- Τα δακτυλικά αποτυπώματα σχηματίζονται στη 18η εβδομάδα (αρχή 5ου μήνα).
- Τα νεογέννητα δεν ξεχωρίζουν τη μέρα από τη νύχτα.
- Από το 3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης το έμβρυο αναγνωρίζει τη φωνή της μαμάς του.
- Τα έμβρυα μπορούν να χασμουρηθούν μέσα στην κοιλιά της μαμάς τους.
- Τα νεογέννητα δεν μπορούν να αναγνωρίσουν σχεδόν καθόλου τα χρώματα, όμως το κόκκινο και το πορτοκαλί είναι εκείνα στα οποία αντιδρούν πιο έντονα.
- Τα νεογέννητα μπορούν να κοιμούνται με τα μάτια σχεδόν ανοιχτά, λόγω του νευρικού τους συστήματος που δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως.
- Τα έμβρυα αρχίζουν να «επικοινωνούν» μέσα από τη μήτρα μετά τις 25 εβδομάδες.
- Τα μωρά έχουν περισσότερα εγκεφαλικά κύτταρα από τους ενήλικες.

Παραμυθένια βάπτιση στο Civitel Olympic

how-to

Σε κλειστό ή ανοιχτό κύκλο; Απόγευμα ή μεσημέρι; Πάρτι ή δεξίωση; Όλες τις απαντήσεις θα τις βρείτε στο Civitel Olympic. Κλείστε ένα ραντεβού, περιηγηθείτε στις άνετες και σύγχρονες εγκαταστάσεις του κι ονειρευτείτε τη βάπτιση του μωρού σας... Τα υπόλοιπα θα τα αναλάβει η έμπειρη dream team του ξενοδοχείου.







Step 1: The right place

Ο χώρος είναι καθοριστικός για ένα event, και στο Civitel Olympic μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε τέσσερις minimal αίθουσες εκδηλώσεων, μία μεγάλη αίθουσα χορού, ένα chic εστιατόριο, ένα ζεστό και άνετο lobby, και μια βεράντα χωρητικότητας έως 90 καλεσμένων. Όταν έχει κανείς την πολυτέλεια της επιλογής, τότε όλα είναι πιο εύκολα!

Step 2: The taste

Ο έμπειρος chef και η ομάδα του μπορούν να δημιουργήσουν τα πιο απολαυστικά μενού ακόμα και γιά τους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους, με επιλογές από ελληνική και μεσογειακή μέχρι έθνικ κουζίνα, καθώς και αμέτρητες προτάσεις για μπουφέ και finger food.

Step 3: The theme

Ζωάκια του δάσους ή νεράιδες; Ζούγκλα ή διάστημα; Όποιο κι αν είναι το θέμα της βάπτισης, στις elegant και πολυμορφικές αίθουσες του Civitel Olympic, όχι μόνο θα προσαρμοστεί, αλλά θα αναδειχθεί με τον καλύτερο τρόπο. Επιπλέον, η δραστήρια και πάντα πρόθυμη ομάδα του ξενοδοχείου είναι έτοιμη να απαντήσει σε κάθε σας ερώτηση και να αναλάβει όλες τις λεπτομέρειες, από την οργάνωση μέχρι τη διακόσμηση.

Στη λεωφόρο Κηφισίας, στο Μαρούσι, σε μια περιοχή με εύκολη πρόσβαση από κάθε σημείο της Αττικής και άνετο, δωρεάν parking εντός του ξενοδοχείου, το φιλόξενο Civitel Olympic είναι το ιδανικό venue για βαπτίσεις, παιδικά πάρτι αλλά και οποιαδήποτε άλλη κοινωνική εκδήλωση.

civitel Olympic

Λεωφ. Κηφισίας 2Α & Παντανάσσης, Μαρούσι | 2106801900, 6970125620 | events@civitelhotels.com

www.civitel.gr @civitelhotels | Civitel Olympic



Evgeny Atamanenko/Shutterstock

October Babies

Welcome, little pumpkin!

Κάπου ανάμεσα στα πρωτοβρόχια, στα φύλλα των δέντρων που πέφτουν και στο Halloween, η μικρή σας «κολοκύθα» κάνει την εμφάνισή της. Ο Οκτώβριος είναι ένας υπέροχος μήνας για να φέρετε στον κόσμο το μωράκι σας και αυτά τα fun facts το αποδεικνύουν.

Από τη Μαρία Ιωαννάτου

Ένας ολυμπιονίκης γεννιέται...
Σύμφωνα με έρευνες, τα παιδιά που γεννιούνται τον Οκτώβριο έχουν εξαιρετικές αθλητικές επιδόσεις. Άλλωστε, όσο περισσότερο έχει απολαύσει τον καλοκαιρινό ήλιο η μαμά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (πάντα με ασφάλεια!), τόσο περισσότερο ωφελείται αναπτυξιακά το έμβρυο από την πρόσληψη της βιταμίνης D.

Ο πιο καλός ο μαθητής
Μπορείτε να είστε ήρεμοι για τα επόμενα 18 χρόνια, καθώς δεν θα χρειαστεί ποτέ να μαλώσετε με το παιδί σας για να κάνει τα μαθήματα του σχολείου. Τα παιδιά που γεννιούνται τον Οκτώβριο έχουν έμφυτο το αίσθημα του καθήκοντος και ξέρουν όχι μόνο τι πρέπει να κάνουν, αλλά πώς θα το κάνουν γρήγορα, σωστά και αποτελεσματικά.

Οι αγκαλιές δεν τελειώνουν ποτέ!
Τα μωρά του Οκτωβρίου κυβερνώνται αστρολογικά από την Αφροδίτη, γεγονός που τα κάνει πολύ αγαπησιάρικα. Δεν θα πάνε στο κρεβάτι τους αν δεν πάρουν φιλάκι για «καληνύχτα» και αν δεν σας πουν για πολλοστή φορά πόσο σας αγαπούν – και θα συνεχίσουν να το κάνουν μέχρι να ενηλικιωθούν.

Happy 100th birthday!
Σύμφωνα με στατιστικές, τα παιδιά που έχουν γενέθλια το φθινόπωρο έχουν πολλές πιθανότητες να ζήσουν μέχρι τα 100, και ειδικά όσα έχουν γεννηθεί τον Οκτώβριο!

Διάσημα «μωρά» του Οκτωβρίου:

Gwen Stefani 3/10, Kate Winslet 5/10, Matt Damon 8/10, Bruno Mars 8/10, Ryan Reynolds 23/10, Katy Perry 25/10, Rita Wilson 26/10, Julia Roberts 28/10, Joaquin Phoenix 28/10

KK Jewelry Lab

Το πρώτο του κόσμημα, η αρχή μιας μοναδικής σχέσης ζωής

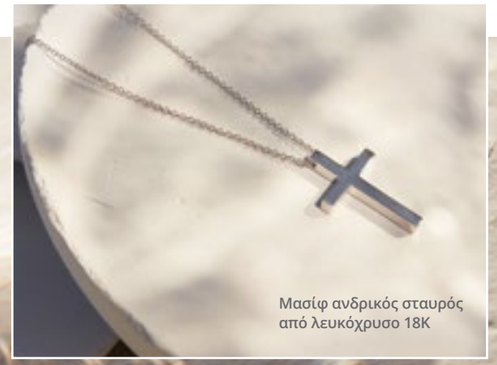
*Μια βαθιά πνευματική σχέση ανάμεσα στους νονούς και το παιδί, αμέτρητες εγκάρδιες ευχές, λίγη συγκίνηση και ένας βαπτιστικός σταυρός KK Jewelry Lab διά χειρός της ταλαντούχας σχεδιάστριας **Κατερίνας Κουλουμπούρου**. Αυτά είναι τα βασικά κομμάτια του παζλ της βάπτισης του παιδιού σας.*

Γυναικείος σταυρός από χρυσό 18K με μπριγιάν

Diamonds are a girl's best friend
Brilliant ή baguette cut; Όποιο σχέδιο κοπής κι αν επιλέξετε για το διαμάντι που θα κοσμεί τον βαπτιστικό σταυρό της νεοφώτιστης, η Κατερίνα Κουλουμπούρου υπόσχεται να δημιουργήσει το πιο chic, elegant και out-of-the-ordinary πρώτο κόσμημα για τη μικρή σας.



Γυναικείοι σταυροί από ροζ χρυσό 18K



Μασίφ ανδρικός σταυρός από λευκόχρυσο 18K

A little boy's heart of gold
Χρυσός σταυρός με ματ φινίρισμα ή μασίφ σταυρός από λευκόχρυσο; Οι επιλογές για τους ανδρικούς σταυρούς είναι αμέτρητες, αλλά πάντα με κυρίαρχα στοιχεία την αδιαπραγμάτευτη υψηλή αισθητική και την ποιότητα που χαρακτηρίζουν κάθε δημιουργία KK Jewelry Lab.



Ανδρικός σταυρός από χρυσό 18K με ματ φινίρισμα

Οι βαπτιστικοί σταυροί KK Jewelry Lab είναι χειροποίητοι, custom made και χρειάζονται περίπου 10-15 εργάσιμες ημέρες για την παράδοσή τους, ενώ συνοδεύονται και από πιστοποιητικό γνησιότητας.

WWW.KKJEWELRYLAB.COM
@KK.Jewelry.Lab
@kkjewelrylab

Αδάνων 8, Βύρωνας | Τηλέφωνο: 2107661595 | Email: info@kkjewelrylab.com

Συστήματα μεταφοράς Inglesina Electa, Aptica ή Aptica XT;

Η επιλογή είναι ζήτημα τρόπου ζωής

Μπορεί να αλλάζουν ένα εκατομμύριο πράγματα όταν γίνεται κανείς γονιός, αλλά δεν είναι ανάγκη να αλλάξει και το lifestyle του. Γι' αυτό, κλείστε τα μάτια, σκεφτείτε ποιες είναι οι ανάγκες σας, πώς ονειρεύεστε να μεγαλώσετε τα παιδιά σας κι επιλέξτε το ιδανικό για εσάς σύστημα μεταφοράς.

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή

Electa

Απίστευτα ελαφρύ και εξαιρετικά compact, με το που έκανε την εμφάνισή του, μόλις πριν από έναν χρόνο, το καρότσι **Electa** κέρδισε αμέσως την ψήφο εμπιστοσύνης των city lovers, που δεν θα άλλαζαν για κανένα λόγο τη ζωή στην πόλη, χρησιμοποιούν τα μέσα μαζικής μεταφοράς και απολαμβάνουν όσο τίποτα τις καροτσάδες στα στενά της Πλάκας και το κυριακάτικο brunch στα χαριτωμένα αθηναϊκά μπιστρό. Το καρότσι αυτό απαντάει ακριβώς στις ανάγκες τους, αφού:

- **Ζυγίζει μόλις 8,7 κιλά** και μπορεί να μεταφερθεί εύκολα, με το ένα χέρι, ανεβοκατεβαίνοντας τις σκάλες και κρατώντας ταυτόχρονα το μωρό.
- Όταν είναι κλειστός ο σκελετός του (διαστάσεις 50 x 73,5 x 30 εκ.), χωράει παντού, ακόμα και στο πιο μικρό πορτ-μπαγκάζ αυτοκινήτου πόλης.

Aptica

Η εργονομία και η αισθητική αποτελούν για τους νέους γονείς βασικά κριτήρια, πόσο μάλλον όταν πρόκειται για το σύστημα μεταφοράς του μωρού τους. Δεν αρκεί να είναι άνετο για το παιδί κι εύκολο στη χρήση για τους ίδιους, αλλά αναζητούν κάτι παραπάνω: εκλεπτυσμένη αισθητική και πρωτοποριακό design. Όσα ακριβώς συνδυάζει δηλαδή το **Aptica**, που αποτελεί την πρώτη τους επιλογή, καθώς:

- Οι διαστάσεις του (ανοιχτό: 50 x 112 x 84-99 εκ. και κλειστό: 50 x 90-92 x 42 εκ.) και η ρύθμιση του ύψους της χειρολαβής σε τέσσερις θέσεις το καθιστούν **ιδανικό για κάθε περίσταση** και ό,τι πρέπει για τους πιο απολαυστικούς και άνετους περιπάτους.
- Είναι πραγματικά μοναδικό, χάρη στις κομψές, chic πινελιές και την υπέροχη παλέτα χρωμάτων που διαθέτει.

Aptica XT

Το καρότσι **Aptica XT** είναι η καλύτερη απάντηση σε όσους λένε πως, όταν γίνεται κανείς γονιός, πρέπει να ξεχάσει για λίγο τις εξορμήσεις στη φύση. Με αυτό το καρότσι, οι λάτρεις της περιπέτειας μπορούν όχι μόνο να πάρουν τα βουνά αλλά και να κατακτήσουν κορυφές, αφού είναι κατάλληλο για κάθε προορισμό, εξασφαλίζοντας στο παιδί άνεση και ασφάλεια, χάρη:

- Στο αποκλειστικό σύστημα Adaptive Cruise.
- Στους μεγάλους τροχούς που του επιτρέπουν να κινείται **δυναμικά και με άνεση σε διαφορετικά εδάφη** ξεπερνώντας εύκολα τα εμπόδια, παρέχοντας εύκολη και ομαλή οδήγηση ακόμα και στις πιο αντίξοες συνθήκες!
- Στα ελαστικά από καουτσούκ που μειώνουν τους κραδασμούς.
- Στο σύστημα ανεξάρτητων αναρτήσεων σε κάθε τροχό, αναγνωρισμένο μάλιστα με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας, που εξασφαλίζει τη μεγαλύτερη δυνατή άνεση και μέγιστη ευελιξία στο παιδί!







Baby on board

Με τα συστήματα μεταφοράς Electa, Aptica και Aptica XT, μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε δύο παιδικά καθίσματα, το Darwin Infant i-Size (βάσει του ύψους) και το Cab Group 0+ (βάσει των κιλών).



Must know

Τα καρότσια των συστημάτων μεταφοράς Quattro Electa, Aptica και Aptica XT:

- Είναι κατάλληλα για χρήση από τη γέννηση έως και τα 22 κιλά (κατά προσέγγιση, 4 ετών).
- Χάρη στο αποκλειστικό πατενταρισμένο σύστημα της Inglesina, ο σκελετός τους ανοίγει και κλείνει με το ένα χέρι!
- Όταν είναι κλειστά, η χειρολαβή και τα υφασμάτινα μέρη τους δεν ακουμπούν στο έδαφος.
- Η θέση περιπάτου τοποθετείται και στις δύο κατευθύνσεις, με φορά προς τον δρόμο αλλά και με φορά προς τους γονείς.
- Διαθέτουν καλάθι μεταφοράς αντικειμένων, ποτηροθήκη, ποδόσακο και μεγάλη επεκτεινόμενη κουκούλα.
- Οι κουκούλες τους έχουν δείκτη προστασίας UPF 50+ κατά των ακτίνων UV, για αντιηλιακή προστασία, και τα εξωτερικά καλύμματά τους αποτελούνται από πλούσια επένδυση για καλύτερη θερμομόνωση και προστασία από τις καιρικές συνθήκες κάθε εποχής.

Στην Inglesina η ευεξία και η άνεση του μωρού αποτελούν προτεραιότητα, γι' αυτό ένα ολοκληρωμένο σύστημα μεταφοράς Quattro περιλαμβάνει:

- Ευρύχωρο πορτ-μπεμπέ (διαστάσεις 79 x 37 εκ.) που εξασφαλίζει στο μωρό άνετο ύπνο για τουλάχιστον 6 μήνες.
- Welcome Pad™ & στρώμα: Σχεδιασμένο από την Inglesina σε συνεργασία με το Τμήμα Νεογνολογίας του Νοσοκομείου Maggiore της Μπολόνια, το ειδικό στρώμα στήριξης Welcome Pad™ προσφέρει στο μωρό την προστασία που χρειάζεται, ειδικά κατά τις πρώτες 7-9 εβδομάδες της ζωής του. Περιορίζει τον κίνδυνο πλαγιοκεφαλίας (σύνδρομο επίπεδης κεφαλής) ενώ προωθεί τη σταθερή θέση της σπονδυλικής στήλης και της ευθυγράμμισης των άκρων. Επιπλέον, το στρώμα καλύπτεται από ίνες μπαμπού, το οποίο είναι διαπνέον, υποαλλεργικό και αντιβακτηριδιακό, ιδανικό για το ευαίσθητο δέρμα του μωρού, διαθέτει 40 ομοιόμορφα κατανεμημένες οπές για εξαερισμό και στη βάση του υπάρχει επένδυση με τρισδιάστατη δομή για την αποτροπή συσσώρευσης υγρασίας.
- Βάση στήριξης Stand Up για το πορτ-μπεμπέ και το κάθισμα αυτοκινήτου.
- Παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου για ασφαλείς μετακινήσεις με το αυτοκίνητο.
- Καρότσι με ποδόσακο και καλάθι μεταφοράς αντικειμένων.

Όλα αυτά τα στοιχεία του συστήματος μεταφοράς, επιτρέπουν την εύκολη μετάβαση από τον περίπατο με καρότσι στο σπίτι και το αυτοκίνητο, χωρίς να διακόπτουν τον πολύτιμο ύπνο του μωρού.







Συνδυάστε τα συστήματα μεταφοράς με τις αντίστοιχες mommy bags



Dual Bag



Back Bag



Adventure Bag



Day Bag

Mother and Baby Awards 2020 BRAND OF THE YEAR

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

Ο 6ος μήνας της εγκυμοσύνης

Ο πιο τέλειος μήνας!

Καλώς ήρθες στον πιο όμορφο μήνα της εγκυμοσύνης σου και της ζωής σου ολόκληρης, μέχρι να κρατήσεις στα χέρια το μωρό σου, φυσικά! Στον 6ο, υπέροχο αυτόν μήνα λοιπόν αισθάνεσαι το μωρό σου να «κολυμπάει» ανέμελο μέσα στην κοιλιά σου, έχεις μια μαγική και αδιανόητη ενέργεια, τα συμπτώματα του πρώτου τριμήνου (εμετοί, κούραση, ζαλάδα) ανήκουν στο μακρινό παρελθόν ενώ εκείνα του τρίτου τριμήνου (τεράστια κοιλιά, δύσπνοια, δυσφορία) ακόμη αργούν να έρθουν! Ετοιμάζεις με κέφι το παιδικό δωμάτιο και η επαφή με το μωρό σου γίνεται η νέα, καθημερινή κι αγαπημένη συνήθεια.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

ΕΣΥ

Τα πρώτα άγχη και οι συζητήσεις για τον τρόπο που θες να γεννήσεις. Οι σκέψεις ξεκινούν. *Πώς θα γεννήσω; Με καισαρική ή φυσιολογικό τοκετό; Από πού θα ενημερωθώ για τον θηλασμό; Πότε πρέπει να σταματήσω τη δουλειά;* Πάρε ανάσες και θυμήσου πως κάθε εγκυμοσύνη είναι πραγματικά ξεχωριστή! Εσύ και ο σύντροφός σου θα αποφασίσετε τι θέλετε να κάνετε και στη συζήτηση αυτή δεν χωράει τρίτος. Η κοιλιά σου έχει μεγαλώσει και είναι τόσο όμορφη! Ούτε αόρατη ούτε τεράστια! Μα είπαμε, αυτός είναι ο πιο τέλειος μήνας! Ήρθε λοιπόν και η ώρα για αλλαγή εσωρούχων. Ακόμα και τα πιο βολικά εσώρουχα που είχες (ξέρεις, αυτά της περιόδου) δεν σου κάνουν πια. Προμηθεύσου με ό,τι πιο ανάλαφρο βρεις, σίγουρα 100% βαμβακερό και χωρίς πολλά λάστιχα, γιατί θα πρέπει να αισθάνεσαι άνετα όλη μέρα.

ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΟΥ

Το χνούδι που καλύπτει το μωρό σου έχει πλέον καλύψει όλο του το δέρμα και διατηρεί τη θερμοκρασία του στα σωστά επίπεδα. Μην ανησυχείς όμως, θα εξαφανιστεί πριν ή αμέσως μετά τη γέννα. Το υπέροχο σε αυτόν τον μήνα είναι ότι το μωρό σου ανταποκρίνεται στους ήχους, αναγνωρίζει τη φωνή σου και νιώθει θαλπωρή και ασφάλεια όταν σε ακούει. Έχει το μέγεθος μιας μικρής κουκλίτσας και τώρα ξεκινάει να παίρνει πραγματικά βάρος! Τα όργανα και οι φλέβες του είναι ορατά μέσα από το δέρμα του, καθώς σε αυτήν τη φάση η επιδερμίδα του είναι απίστευτα λεπτή και διάφανη. Επίσης, το μωρό σου ακούει τα πάντα κανονικότατα! Σσσς, μην το εκθέτεις σε δυνατούς θορύβους και άσε τις συναυλίες front row αλλά και τις κινηματογραφικές περιπέτειες με Dolby Surround για του χρόνου! Φυσικά, η φωνή σου πλέον είναι εκείνη που μπορεί να το ηρεμήσει, να το χαλαρώσει και να το κάνει να αισθανθεί ασφάλεια. Αυτό βέβαια θα αρχίσει να συμβαίνει από τώρα και θα συνεχίσει για όλη του τη ζωή…

ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

Οι αλλαγές είναι πολλές και πλέον τις παρατηρείς και τις απολαμβάνεις! Η σημαντικότερη είναι μια σκουρόχρωμη γραμμή που δημιουργείται στη μέση του θώρακα. Στις πιο ανοιχτόχρωμες εγκύους εμφανίζονται χρωματικές αλλαγές στο πρόσωπο και αν το καλοκαίρι έχεις πανάδες, τώρα θα εμφανιστούν ξανά όλες! Στις πιο σκουρόχρωμες επιδερμίδες παρατηρούνται μελαγχρωματικές αλλοιώσεις, με πιο πιθανό σενάριο να αλλάξουν χρώμα οι θηλές και να γίνουν πιο σκούρες και μεγάλες. Οι ραγάδες στην κοιλιά κάνουν κι αυτές την εμφάνισή τους, ενώ είναι πιθανό να δημιουργηθούν επίσης στο στήθος και τα πόδια! Τα νύχια σου είναι πιο δυνατά και υγιή από ποτέ, το ίδιο και τα μαλλιά σου!

BOOM TIPS

- Αν έχεις κράμπες, τότε σίγουρα θα σε βοηθήσει το μαγνήσιο. Την πρώτη κράμπα που θα πάθεις θα τη θυμάσαι για πάντα, καλό είναι να το αποδεχτείς! Το επόμενο τρίμηνο θα πρέπει να ζήσεις με αυτό.
- Πείνα, πείνα, πείνα. Πρόσεξε! Ο 6ος μήνας είναι μεγάλη παγίδα για τη ζυγαριά σου. Εγώ πήρα 5 κιλά και ακόμα είμαι σε δίαιτα… Καλύτερα να μην τα πάρεις, για να μην υποφέρεις μετά!
- Χαδάκια στην κοιλιά. Το μωράκι σου «κολυμπάει» τόσο πολύ, που δεν χορταίνεις την επαφή μαζί του. Κανείς δεν έπαθε κακό από την πολλή αγάπη! Μίλα του, χάιδεψέ το! Πες του ότι όλα θα πάνε τέλεια και πως σε λίγο καιρό θα το έχεις αγκαλίτσα.
- Χρησιμοποίησε ειδικές κρέμες για την πρόληψη των ραγάδων (πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σου).
- Προσπάθησε να κοιμάσαι καλά. Γύρισε στο πλάι, πάρε αγκαλιά ένα μαξιλάρι και φρόντισε, όσο είναι δυνατόν, τα βράδια να ηρεμείς.
- Κάνε ό,τι μπορείς για να αφήσεις στην άκρη τα άγχη και τις ανησυχίες σου!

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

- Γυναικολογική εξέταση
- Γενική αίματος
- Γενική ούρων
- Σάκχαρο
- Τοξόπλασμα IgG, IgM



Dean Drobot/Shutterstock

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

Πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό:

Μαμάδες, χάρη στα Babylino μπορούμε να είμαστε πιο ήρεμες!



Andrey_Kuzmin/Shutterstock

*Ας το παραδεχτούμε: Η πρώτη φορά που θα αφήσουμε το μωρό μας στον παιδικό σταθμό, είναι μεγάλη δοκιμασία. Από το μυαλό μας περνάνε χίλια δυο σενάρια... Θέλουμε να νιώθουμε πως το παιδί μας είναι ασφαλές και θα το φροντίζουν με όση ευαισθησία χρειάζεται. Τουλάχιστον για την προσωπική του υγιεινή, με τα **Babylino Sensitive** δεν χρειάζεται να ανησυχούμε! Γιατί συγκεντρώνουν όσα χρειάζεται το μωρό μας, **αποδεδειγμένη προστασία και Sensitive φροντίδα σε μία μόνο πάνα.***

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Μαμάδες, υποδεχτείτε με χαρά και ενθουσιασμό την πρώτη σχολική χρονιά του παιδιού σας! Ετοιμάστε μαζί την πρώτη του τσάντα. Βάλτε όλα τα απαραίτητα, μια δεύτερη αλλαξιά, μωρομάντιλα και τουλάχιστον τρεις πάνες Babylino Sensitive, κι έτσι θα είστε σίγουρες κι εσείς και το μωρό σας, πως όχι μόνο έχει μαζί του ό,τι χρειάζεται για την καθημερινή προσωπική του υγιεινή, αλλά το συντροφεύουν και προϊόντα με αποδεδειγμένα φιλική προστασία. Και μην ξεχνάτε, όταν αισθάνεται η μαμά ασφαλής, τότε νιώθει ασφαλές και το μωρό της!

#1 Είμαστε ήρεμες, γιατί ξέρουμε πως με τα Babylino Sensitive τα παιδάκια μας θα μπορούν να έχουν αποτελεσματική προστασία

Ένας νέος, ολοκαίνουριος κόσμος ανοίγεται μπροστά τους, γεμάτος εκπλήξεις, περιπέτειες και ανακαλύψεις! Και μόνο που τα φανταζόμαστε να τρέχουν στην αυλή του πρώτου τους σχολείου, να κάνουν φίλους, να τσιρίζουν από χαρά, να μας φέρνουν στο σπίτι το πρώτο τους μεγάλο «έργο τέχνης», βουρκώνουμε από συγκίνηση! Δεν θέλουμε τίποτα, καμία διαρροή και κανένα «ατύχημα» να σταθεί εμπόδιο σε αυτά τα πρώτα τους βήματα. Και ξέρουμε πως τα **Babylino Sensitive** τα «αγκαλιάζουν» και τους προσφέρουν εκτός από Sensitive φροντίδα, ασφαλή και σίγουρη προστασία από διαρροές, και να πώς:

- Οι βρεφικές πάνες Babylino Sensitive έχουν ενσωματώσει στον πυρήνα τους την καινοτόμο τεχνολογία Dry Matrix, ένα πλέγμα φυτικών ινών που συγκρατεί τη μεγαλύτερη* ποσότητα υγρασίας από κάθε άλλη βρεφική πάνα.
- Χάρη στα ειδικά ελαστικά νήματα νέας τεχνολογίας Comfi-Fit, αγκαλιάζουν ομοιόμορφα το σωματάκι του μωρού, εξασφαλίζοντας άνεση σε κάθε του κίνηση.
- Έχουν πλαϊνά φράγματα ασφαλείας που προστατεύουν από πλαϊνές διαρροές.

** Immersion in 0.9% saline solution for 50 minutes, Centrifugation for 3 min @ 440g-force.*

PLUS:

Τα ίδια ισχύουν κι αν το παιδί σας έχει περάσει στις νέες **πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants**, που ανεβοκατεβαίνουν εύκολα σαν εσωρουχάκι και επιπλέον, χάρη στην τεχνολογία «all around elastic» που εξασφαλίζει 360° ελαστικότητα περιμετρικά στη μεσούλα και στα ποδαράκια, αγκαλιάζουν μοναδικά το σωματάκι του και συγκρατούν την πάνα-βρακάκι σταθερή στη θέση της, χωρίς να «κρεμάει». Είναι ειδικά σχεδιασμένες για να προσφέρουν extra απορροφητικότητα, προστασία από διαρροές και τη στεγνότητα που χρειάζεται το δέρμα, μέρα-νύχτα!



ΑΝΑΔΕΙΧΘΗΚΕ ΠΡΟΪΟΝ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2022
οι Έλληνες καταναλωτές βραβεύουν την καινοτομία

*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα που διεξήχθη από την IRI σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

#2 Είμαστε ήρεμες γιατί ξέρουμε πως το μωρό μας έχει αποδεδειγμένα Sensitive φροντίδα

Ναι, οι μαμάδες είμαστε απαιτητικές, δεν αφήνουμε καμία επιλογή στην τύχη και έτσι πρέπει! Γιατί για το μωρό μας θέλουμε το καλύτερο και ειδικά όταν πρόκειται για το δερματάκι του, που είναι πολύ πιο ευαίσθητο... δύο φορές λεπτότερο από το δικό μας, άρα χρειάζεται αποδεδειγμένα Sensitive φροντίδα. Ξέρατε ότι οι πάνες **Babylino Sensitive** ονομάστηκαν έτσι ακριβώς γι' αυτό, επειδή είναι φτιαγμένες από προσεκτικά επιλεγμένα υλικά, ελεγμένα φιλικά προς το δέρμα; Και ορίστε οι αποδείξεις!

- Είναι οι μόνες που έχουν κερδίσει το Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, κατόπιν αυστηρής αξιολόγησης από ειδική κριτική επιτροπή της ΕΕ.
- Είναι οι 1ες στην Ευρώπη που έλαβαν τη διεθνή πιστοποίηση Oeko-Tex® Standard 100 για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών.
- Τις συστήνει η Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας.
- Τις συστήνει ο Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών και Μαιευτών Αθήνας.
- Δεν περιέχουν latex, lotion, parabens και τα EU 26 Allergens.

Οι μόνες με Κορυφαίο Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής

2019 PRODUCT SAFETY AWARD

Οι 1ες πάνες στην Ευρώπη με πιστοποίηση

OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100 για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών

#3 Είμαστε ήρεμες, γιατί ξέρουμε πως τα προϊόντα Babylino ακολουθούν υπεύθυνες περιβαλλοντικές πρακτικές

Η γενιά μας το έχει εμπεδώσει πλέον: Κάθε μας μικρή ή μεγάλη επιλογή οφείλει να έχει θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον και αυτή τη think green φιλοσοφία θέλουμε να περάσουμε και στα παιδιά μας.
Γι' αυτό είμαστε ήσυχες γνωρίζοντας πως:

- Τα Babylino παράγονται με 100% πράσινη ενέργεια. Η μονάδα παραγωγής της ΜΕΓΑ διαθέτει το Πράσινο Πιστοποιητικό.
- Η ΜΕΓΑ έλαβε τη Διεθνή Πιστοποίηση Zero Waste to Landfill σε επίπεδο "Gold", καθώς το 2020 η μονάδα παραγωγής της πέτυχε ποσοστό 99% ανακύκλωσης και ενεργειακής αξιοποίησης.
- Τα χαρτοκιβώτια είναι 100% ανακυκλώσιμα και περιέχουν κατά 100% υλικά που προωθούν την κυκλική οικονομία.
- Οι σακούλες συσκευασίας είναι 100% ανακυκλώσιμες και περιέχουν κατά 30% υλικά που προωθούν την κυκλική οικονομία.
- Τα προϊόντα Babylino δεν δοκιμάζονται σε ζώα.

Act Green Program: Redesign, Reduce, Recycle, MEGA
Συσκευασία Υπεύθυνης Διαχείρισης | 100% Ανακυκλώσιμη
Act Green LEARN MORE!
ZERO WASTE TO LANDFILL | EURO CERT | Προϊόν που δεν δοκιμάζεται σε ζώα



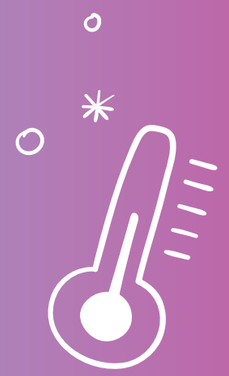


George Rudy/shutterstock

FEVER TRAP
Κοιμηθείτε ήσυχα! Αν ανέβει ο πυρετός του παιδιού σας θα σας ειδοποιήσει το smartphone σας!

Πόσες φορές αναρωτηθήκατε αν το παιδί σας έχει πυρετό, αν ανεβάσει πυρετό όσο κοιμάται, αν το θερμόμετρο δεν τοποθετήθηκε σωστά ή αν απλά σας ξέφυγε ένα απότομο ανέβασμα πυρετού; Πόσες φορές ξενυχτήσατε πάνω από το μωράκι σας ή το παιδάκι σας προσπαθώντας, αρχικά με το χέρι σας στο μέτωπό του και στην πορεία με το θερμόμετρο, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, να διαπιστώσετε αν ανέβασε πυρετό;

Ο πυρετός ταλαιπωρεί γονείς, παιδιά και μωρά όχι μόνο επειδή αποτελεί πλέον μία από τις πρώτες ενδείξεις της COVID-19 αλλά και επειδή ανεβαίνει συχνά απρόβλεπτα, ξαφνικά, χωρίς άλλες προειδοποιήσεις, ειδικά τη νύχτα που οι κουρασμένοι γονείς μπορεί να έχουν αποκοιμηθεί, όσο κι αν θέλουν να ξαγρυπνήσουν δίπλα στο παιδί τους.



Από τη Μυρτώ Καζη

Ένα θερμόμετρο νέας γενιάς
Πώς θα σας φαινόταν αν υπήρχε ένα ιατρικό «gadget», ένα θερμόμετρο νέας γενιάς που θα μετρούσε τον πυρετό του μωρού ή του παιδιού σας όλο το 24ωρο και θα έστελνε τις θερμομετρήσεις στο κινητό σας;

Πώς θα σας φαινόταν αν τοποθετούσατε στη μασχάλη του παιδιού σας ένα μαλακό patch που θα σας ειδοποιούσε αμέσως μόλις ανέβαινε ο πυρετός του;

Το Fever Trap™ δεν είναι ένα σενάριο επιστημονικής φαντασίας. Το Fever Trap™, με την επιστημονική υπογραφή της INTERMED και των παραγωγών του ALGOFREN, είναι ένα θερμόμετρο νέας γενιάς που μετράει κάθε δευτερόλεπτο τη θερμοκρασία του παιδιού σας -ενώ εσείς μπορείτε και να κοιμάστε- και σας ειδοποιεί όταν η θερμοκρασία ξεπεράσει τους βαθμούς που εσείς έχετε ορίσει.



HOW TO

ΒΗΜΑ 1ο:
Κατεβάστε την εφαρμογή, δημιουργήστε έναν λογαριασμό και ρυθμίστε την ειδοποίηση θερμοκρασίας.



ΒΗΜΑ 2ο:
Συνδέστε το patch με το τηλέφωνό σας και τοποθετήστε το με τη μοβ πλευρά του κάτω από τη μασχάλη του μωρού ή του παιδιού σας.

ΒΗΜΑ 3ο:
Παρακολουθήστε την εξέλιξη του πυρετού σε αληθινό χρόνο!

Πυρετικοί σπασμοί
Όσοι γονείς έχουν βιώσει τη δύσκολη εμπειρία των πυρετικών σπασμών δηλώνουν πως ξενυχτούν με βάρδιες δίπλα στο παιδί τους, προκειμένου να προλάβουν μια απότομη αύξηση της θερμοκρασίας που ενδεχομένως οδηγήσει σε επεισόδιο σπασμών. Το Fever Trap™ «υπόσχεται» να ξενυχτήσει για εσάς αυτές τις κρίσιμες νύχτες και να σας ενημερώσει σε πραγματικό χρόνο ώστε να φροντίσετε αμέσως το μωράκι ή το παιδάκι σας, χωρίς καθυστερήσεις.

GOOD TO KNOW
- Το Fever Trap™ χρησιμοποιεί τεχνολογία **Bluetooth 4.1** χαμηλής ενέργειας για την ασφάλεια του μωρού σας και έχει έγκριση από τον FDA για νοσοκομειακή χρήση ακόμα και σε μωρά από 29 ημερών.
- Ο ευαίσθητος αισθητήρας εφαρμόζεται με το ειδικό αυτοκόλλητο στο δέρμα του μωρού ή του παιδιού, **ανιχνεύει με κλινική ακρίβεια τη θερμοκρασία** του παιδιού σας και στέλνει άμεσα την πληροφορία στο smartphone, για να ενημερώνεστε σε πραγματικό χρόνο.
- Το patch είναι μαλακό και εύκαμπτο όσο το δέρμα του μωρού σας! **Είναι βιοσυμβατό, χωρίς μόλυβδο, χωρίς BPA, με αδιαβροχοποίηση IP21.**
- Το Fever Trap™ επαναφορτίζεται στη βάση του για συνεχόμενη χρήση έως και 7 ημέρες. Με μία πλήρη φόρτιση, το Fever Trap™ μπορεί να μας προσφέρει περισσότερες από **10.000 ακριβείς μετρήσεις!**



Για περισσότερες πληροφορίες ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας ή κάντε κλικ στο www.fevertrap.com

InterMed Pharmaceutical Laboratories

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

Αφιέρωμα

PSYCHOLOGY

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr

@boommag.gr

Παιδική κακοποίηση
Γιατί τα παιδιά δεν μιλάνε

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους τα παιδιά, αν και υποφέρουν, βιώνουν τον πόνο τους βουβά και κρατούν το μαρτύριό τους μυστικό.

Τα παιδιά μπορεί να μην καταλαβαίνουν αν αυτό που τους συμβαίνει είναι πράγματι κακό ή να επιλέγουν να θυμούνται μόνο τις στιγμές που δεν κακοποιούνται. Η κακοποίηση, η όποια κακοποίηση, μπορεί να παρουσιάζεται ως κάτι «φυσιολογικό» από εκείνον ή εκείνη που τα κακοποιεί. Μπορεί ακόμα και να μη βρίσκουν τις λέξεις για να περιγράψουν αυτό που τους συμβαίνει. Μπορεί κάποιο παιδί να μην είναι ακόμη σε ηλικία για να μιλήσει καθαρά ή να μην έχει το κατάλληλο λεξιλόγιο για να εκφράσει με λόγια αυτό που βιώνει. Επιπλέον, ίσως και να μην μπορεί να εκφραστεί στα ελληνικά, να είναι ένα παιδί μετανάστης ή πρόσφυγας και τα ελληνικά να είναι για εκείνο μια ξένη γλώσσα. Σε κάθε περίπτωση, τα παιδιά χρειάζονται τη φωνή ενός ενήλικα να μιλήσει για εκείνα.

Ορισμένες φορές, τα παιδιά μπορεί να αναγνωρίζουν ότι αυτό που τους συμβαίνει είναι λάθος, ότι είναι κακό. Ωστόσο, επιλέγουν να μη μιλήσουν γι' αυτό.

Πιθανόν να φοβούνται ότι αυτός που τα κακοποιεί θα το μάθει και θα τους κάνει χειρότερο κακό. Επίσης, ενδεχομένως να πιστεύουν ότι φταίνε τα ίδια για αυτό που τους συμβαίνει και να αισθάνονται ντροπή. Υπάρχουν περιπτώσεις παιδιών που νιώθουν ότι δεν έχουν κανέναν να μιλήσουν. Νιώθουν ότι δεν μπορούν να εμπιστευτούν κανέναν ή ότι κανένας δεν θα τα πιστέψει.

Μπορεί μάλιστα να έχουν μιλήσει σε κάποιον κι εκείνος να μην τα πίστεψε. Αυτό είναι ίσως ό,τι πιο απογοητευτικό για ένα παιδί. Η ματαίωση της προσπάθειάς του να μιλήσει. Η ακύρωσή του όχι μόνο από αυτόν που το κακοποιεί, αλλά ακόμα και από τον άνθρωπο που του εμπιστεύτηκε αυτό που βιώνει. Το βίωμα αυτό οδηγεί το παιδί στην απελπισία, καθώς νιώθει ότι όλη αυτή η κατάσταση που ζει είναι αναπόδραστη.

Μιλήστε για τα παιδιά. Γίνετε η φωνή τους. Πάρτε την ευθύνη πάνω σας και αποδείξτε πως η μόνη λύση για το τέλος της βίας στα παιδιά είναι η «Μηδενική Ανοχή στην Παιδική Κακοποίηση».

Eliza πρόληψη + αναγνώριση παιδικής κακοποίησης



gpointstudio/freepik

Πώς θα βοηθήσω το παιδί μου να κοινωνικοποιηθεί;

Ως ενήλικες, ίσως ξεχνάμε καμιά φορά πόσο σπουδαίος παράγοντας είναι η κοινωνικοποίηση για την ανάπτυξη ενός παιδιού και ειδικά των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Μέσα από κάθε μικρή ή μεγάλη αλληλεπίδραση με συνομηλίκους, ένα παιδί μαθαίνει να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του σε σχέση με τους άλλους, συνειδητοποιεί και αναγνωρίζει τα συναισθήματά του αλλά και των γύρω του, πώς αισθάνεται για τον εαυτό του αλλά και για τους άλλους, και τοποθετεί τον εαυτό του μέσα στις σχέσεις του με τους φίλους ή τους συμμαθητές του. Επιπλέον, μέσα από την επαφή αυτή, μαθαίνει να μπαίνει στη θέση των άλλων, να καλλιεργεί την ενσυναίσθηση και να βρίσκει τρόπους επίλυσης και διαχείρισης των όποιων προβλημάτων. Εξαιτίας των περιορισμών που προκλήθηκαν λόγω της πανδημίας, γονείς και παιδαγωγοί εκφράζουν συχνά την ανησυχία τους για τις αρνητικές επιπτώσεις στην κοινωνικοποίηση των παιδιών και ιδιαίτερα εκείνων που ήδη αντιμετώπιζαν δυσκολίες. Ο ρόλος της οικογένειας είναι και εδώ καθοριστικός, επισημαίνει ***η ψυχολόγος Αγγελική Καβαλλιεράτου,*** *και εξηγεί...*

Επιμέλεια: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



Parents as role models

Η οικογένεια, ως το πιο σημαντικό πλαίσιο μάθησης, ανάπτυξης και εξέλιξης των παιδιών, έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στην ανάπτυξη της κοινωνικοποίησής τους. Από τον τρόπο που αλληλεπιδρούν τα μέλη μιας οικογένειας, που συμπεριφέρονται και δίνουν χώρο στην επικοινωνία και στην έκφραση μεταξύ τους, δημιουργείται μια δομή για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών και στο ίδιο το παιδί. Είναι, άλλωστε, γνωστό πως τα παιδιά αναπτύσσουν και εξελίσσουν τον εαυτό τους μέσα από τα μάτια των γονέων τους, έτσι, είναι πολύ σύνηθες να εξελίσσουν κομμάτια τα οποία ενθαρρύνει η οικογένεια, ενώ παράλληλα να αντιμετωπίζουν δυσκολίες που μπορεί να έχουν και οι γονείς. Για παράδειγμα, σε μια οικογένεια που οι γονείς δεν έχουν πολλές κοινωνικές επαφές, φίλους, ή και συγγενείς που να βρίσκονται συχνά, εκεί ενδέχεται τα παιδιά της οικογένειας να αντιμετωπίσουν μία επιπλέον δυσκολία, με το σχολικό περιβάλλον να είναι ο μοναδικός χώρος κοινωνικοποίησης και αλληλεπίδρασης για εκείνα.

Socializing εξ απαλών ονύχων

Μην ξεχνάμε πως από μικρή ηλικία τα παιδιά διακατέχονται από έντονη συστολή, που σημαίνει πως τότε είναι που χρειάζονται μεγαλύτερη ενθάρρυνση. Φροντίζοντας από νωρίς οι γονείς και σε καθημερινή βάση να περνούν χρόνο ποιοτικό με τα παιδιά τους, να παίζουν, να πηγαίνουν βόλτες σε πάρκα και παιδικές χαρές, να δημιουργούν κοινές εμπειρίες και να διασκεδάζουν, τα βοηθούν να νιώσουν σίγουρα ώστε να κάνουν το επόμενο βήμα. Εξίσου σημαντικό είναι οι γονείς να ενθαρρύνουν το παιδί να βλέπει τους φίλους του και εκτός σχολείου, κανονίζοντας play dates, αλλά και να συμμετέχει σε δραστηριότητες. Βλέποντας την κλίση του, βοηθώντας το να εντοπίσει τα ενδιαφέροντά του, αυτά που του αρέσουν και το ευχαριστούν, μπορούν να επιλέξουν μαζί κάποιο άθλημα ή χόμπι, που θα είναι δημιουργικό αλλά και θα το φέρει σε επαφή με συνομηλίκους του.

Friends for ever!

Η φιλία παίζει σπουδαίο ρόλο στη ζωή μικρών και μεγάλων, και αυτό είναι ακόμα ένα μάθημα που μπορούν να περάσουν οι γονείς στα παιδιά, δίνοντας οι ίδιοι το παράδειγμα και επιδιώκοντας να κρατούν ζωντανούς τους φιλικούς τους δεσμούς. Μέσα από τις φιλίες που αναπτύσσει ένα παιδί, καλλιεργεί την ενσυναίσθηση, την ομαδικότητα, την αίσθηση του ανήκειν, αλλά παράλληλα αναπτύσσει και την αυτοπεποίθησή του. Αυτό επηρεάζει κατ' επέκταση την εικόνα που σχηματίζει το ίδιο για τον εαυτό του αλλά και την ποιότητα των σχέσεων που θα δημιουργεί.

Be open-minded and keep in mind

Τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί μπορούν εύκολα να διαπιστώσουν πότε ένα παιδί εμφανίζει σημαντικές δυσκολίες σε επίπεδο κοινωνικοποίησης, καθώς είτε απομονώνεται, είτε απομακρύνεται από φίλους, είτε εγκαταλείπει δραστηριότητες, είτε αποφεύγει την επαφή με άλλα παιδιά. Σε κάθε περίπτωση, αλλά, ακόμα περισσότερο, στα παιδιά αυτά που εμφανίζουν δυσκολίες, χρειάζεται μεγαλύτερη ενθάρρυνση από την οικογένεια. Καλό είναι, μάλιστα, οι δεξιότητες αυτές να κατακτώνται από νωρίς, διαφορετικά μπορεί τα παιδιά να δυσκολευτούν τόσο στην εφηβεία όσο και στην ενήλικη ζωή τους. Πολύ βοηθητική μπορεί να φανεί επίσης η θεραπευτική διαδικασία για να κατακτήσει το παιδί τις απαραίτητες δεξιότητες που θα το βοηθήσουν, και προσωπικά και σε επίπεδο σχέσεων, να μειώσει τη συστολή του, να εμπιστευτεί τον εαυτό του, να εκτεθεί σε νέα ερεθίσματα και να αναπτύξει την έκφραση και την επικοινωνία του με τους άλλους. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, μπορεί παράλληλα να βοηθηθεί όλη η οικογένεια, γιατί, συνήθως, τα κομμάτια που δυσκολεύουν τους ίδιους τους γονείς σε προσωπικό επίπεδο μπορεί αντίστοιχα να επηρεάζουν και τη σχέση με τα παιδιά τους. Συνεπώς, όλη η οικογένεια μαζί μπορεί να μάθει τρόπους ώστε να αναπτύξει τα κομμάτια αυτά που, είτε λόγω ατομικών δυσκολιών είτε κοινωνικών εξελίξεων, έχουν τελικά σημαντικό αντίκτυπο.

Αγγελική Καβαλλιεράτου
Ψυχολόγος / Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια
MSc Κλινική & Κοινοτική Ψυχολόγος
Μετ. Παιδοψυχολογίας & Ψυχολογίας Εφήβων

www.aggelikikavallieratou.gr
Διεύθυνση: 25ης Μαρτίου 42, Ν. Ψυχικό
Email: aggelikikavallieratoy@gmail.com
Τηλ: 6983433267 | 2106777512



Freepik Team

Διαβάστε κι άλλα άρθρα της Αγγελικής Καβαλλιεράτου στο **www.boommag.gr**

«Είμαι εδώ για εσένα»
Η απάντηση-σανίδα σωτηρίας σε ό,τι συμβαίνει στο παιδί σας

– Από τη Μυρτώ Καζη –



Είναι αμέτρητες οι φορές που προβληματίζομαι, σκέφτομαι, αναρωτιέμαι. Ποια απάντηση πρέπει να δώσω σε έκτακτες καταστάσεις, σε τρομακτικές στιγμές, σε αγχωτικές συνθήκες. Αλλά και σε στιγμές ευτυχίας, χαράς. Τι έχουν άραγε περισσότερο ανάγκη ο γιος μου και η κόρη μου όταν πέφτουν, όταν πονούν, όταν ανησυχούν, όταν είναι στενοχωρημένοι, όταν δεν έχουν την απάντηση για κάτι, όταν δεν νυστάζουν, όταν απλά δεν έχουν όρεξη για τίποτα, ή ακόμα κι όταν είναι απείρως ευτυχισμένοι και χοροπηδούν ως το ταβάνι;

Υπάρχει άραγε μια φράση, ΜΙΑ μόνο φράση που ταιριάζει σε όλες τις στιγμές, σε όλες τις περιστάσεις και δημιουργεί ένα μοναδικό δίχτυ προστασίας και ζεστασιάς; Αυτό που κάθε παιδί έχει ανάγκη να αισθανθεί από τη μαμά και τον μπαμπά του. Υπάρχει άραγε εκείνη η φράση που, όταν μπλοκάρεις και δεν ξέρεις τι να πεις και πώς να συμπεριφερθείς, μπορεί να ειπωθεί και να εκτονώσει την ένταση της στιγμής; Υπάρχει εκείνη η πρόταση που κάθε παιδί (σε κάθε ηλικία) θέλει να ακούει και να αισθάνεται από τον γονιό του;

Ένα βράδυ, ο Οδυσσέας μού έλεγε λίγο πριν κοιμηθεί και ενώ του έκανα πλατούλες στο κρεβάτι του πως ένα παιδάκι του φέρεται άσχημα στο σχολείο. Λίγες μέρες αργότερα, η Ιριάνα παραπονιόταν πως πονούσε ο λαιμός της και ήταν πολύ ανήσυχη που δεν περνούσε. Μια άλλη νύχτα, ο Οδυσσέας αδυνατούσε να κοιμηθεί από την υπερένταση και αναρωτιόταν αν θα προλάβει να ξεκουραστεί πριν πάει την επόμενη μέρα στο σχολείο, ενώ η Ιριάνα με ρωτούσε με ματάκια γεμάτα φόβο τι θα συμβεί αν πεθάνει η γιαγιά. **Συνειδητοποίησα πως η απάντηση που έδινα σε όλες τις περιπτώσεις πριν ξεκινήσω την κουβέντα μας ήταν η ίδια.**

«Είμαι εδώ για εσένα»

Είμαι εδώ για εσένα για να συζητήσουμε.
Είμαι εδώ για εσένα για να βρούμε λύση στο πρόβλημά σου.
Είμαι εδώ για εσένα για να πάρω τον πόνο μακριά.
Είμαι εδώ για εσένα για να κάνουμε αγκαλιά.
Είμαι εδώ για εσένα για να σε ακούσω.
Να σε καταλάβω.
Να σε αποδεχτώ.
Είμαι εδώ για εσένα για να σου δώσω απαντήσεις. Αν τις έχω κι εγώ. Κι αν δεν τις έχω, θα τις βρούμε μαζί.
Είμαι εδώ για εσένα. Δεν πειράζει που δεν νυστάζεις! Θα ξενυχτήσουμε μαζί.
Είμαι εδώ για εσένα. Η ζωή είναι όμορφη και οι ανησυχίες και οι φόβοι είναι φυσιολογικό να υπάρχουν. Έχω κι εγώ.
Είμαι εδώ για εσένα.
Είμαι ΕΔΩ για εσένα.

Και ξαφνικά, τα παιδικά ματάκια διαστέλλονταν από ευτυχία. Οι παιδικές καρδούλες γέμιζαν από σιγουριά, ζεστασιά και ασφάλεια. Κάποιος ήταν εκεί. Ουσιαστικά εκεί. Και αυτός ο κάποιος είστε εσείς. Οι πιο σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή του παιδιού σας.

Δεν μου αρέσει να δίνω συμβουλές, το βρίσκω εξαιρετικά παρωχημένο και αρκετά υποκειμενικό, όμως, επειδή η φράση αυτή δούλεψε τόσο πολύ σε εμάς, θέλησα να το μοιραστώ μαζί σας. Και ξέρετε τελικά κι εμείς οι «μεγάλοι» τι θέλουμε να ακούμε από τους γονείς μας; Ότι είναι εδώ για εμάς. Αυτό είναι εξωφρενικά αρκετό και απείρως μοναδικό.

Μαμά Ματίνα: «Ο καρκίνος είναι ΑΔΙΚΙΑ. Γιατί στο παιδί μου και όχι σε μένα»

Γράφω και σβήνω μανιωδώς την εισαγωγή αυτής της συνέντευξης. Αναρωτιέμαι ποια λόγια είναι κατάλληλα ή έστω ικανά να περιγράψουν την ιστορία μιας μάνας, της Ματίνας, που έχασε το ένα της παιδί από καρκίνο. Μιας μάνας που έχασε το παιδί της. Μιας μάνας που έχασε τον γιο της, τον Αλέξανδρο, και, αντί να παραιτηθεί από τη ζωή, αποφάσισε να προσφέρει την καρδιά της σε δεκάδες άλλα παιδιά που βρίσκονται τη στιγμή που διαβάζετε αυτές τις γραμμές στα ογκολογικά νοσοκομεία της χώρας. Έχει την τύχη, βλέπετε, να έχει στο πλευρό της, στο σπουδαίο έργο της, τον πιο δυνατό και ξεχωριστό σύμμαχο του κόσμου. Τον γιο της.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



Ματίνα μου, αυτή είναι η συνέντευξη που δεν θέλω να κάνω γιατί ξέρω πως θα πονέσει. Από την άλλη, ξέρω πως είσαι η γυναίκα που μπορεί να μας προσφέρει την απόλυτη έμπνευση. Πες μας την ιστορία σας –αν και είναι γνωστή σε όλους πλέον– σε λίγες γραμμές.
Μυρτώ μου, σε ευχαριστώ για τη δυνατότητα που μου δίνεις να πω την ιστορία μας. Είμαι η «μαμά Ματίνα», όπως πλέον με αποκαλούν. Μαμά του Αλέξανδρου και της Νάσιας. Μαμά μιας πανέμορφης πριγκίπισσας και ενός «Νικητή του ουρανού». Ο γιος μου, ο Αλέξανδρος, στην τρυφερή ηλικία των 6 ετών πάλεψε με τον καρκίνο και τον νίκησε. Πέντε χρόνια μετά όμως, ο καρκίνος επανήλθε ακόμα πιο θυμωμένος. Ο γιος μου πάλεψε γενναία. Ενώ νοσούσε και πονούσε, δημιούργησε μέσα στο νοσοκομείο μια κονκάρδα-παράσημο τιμής για όλα τα παιδιά που αγωνίζονται. Ένα άλογο, ένας χαρούμενος ήλιος και το μήνυμά του: «Να θυμάσαι, θα ξαναβγεί ο ήλιος» ήταν τα συστατικά για ένα παράσημο που τη δύναμή του δεν την ήξερε κανείς, μέχρι τη στιγμή που θα το καρφίτσωνε πάνω του. Μεμιάς, όποιος τη φορούσε, το πρόσωπό του φωτιζόταν, γιατί απλά φυσούσε η ελπίδα.

Ύστερα από μεγάλη μάχη, ο Αλέξανδρός μου «έφυγε». Εγώ είχα να διαχειριστώ μία κληρονομιά την οποία δεν μου πέρασε ποτέ από το μυαλό να αποποιηθώ. Συνεχίζω το έργο του πηγαίνοντας στα ογκολογικά-παιδιατρικά νοσοκομεία όλης της χώρας για να δώσω μια τσάντα γεμάτη παιχνίδια και δώρα στα παιδιά που αγωνίζονται και βέβαια να τους καρφιτσώσω το παράσημό τους. Παράλληλα κάνω δράσεις μέσω του φιλανθρωπικού συλλόγου που δημιούργησα «Θα ξαναβγεί ο ήλιος. Αλέξανδρος», όπως «Ο Κήπος των ευχών του Αλέξανδρου» και «Ο Ήλιος του Αλέξανδρου». Συγχρόνως έγραψα ένα βιβλίο με τίτλο «Αλέξανδρος: Να θυμάσαι θα ξαναβγεί ο ήλιος», προμηθεύοντας, από τα έσοδά του, τις παιδιατρικές πτέρυγες σε όλη την Ελλάδα με μηχανήματα εύρεσης φλεβών.

Ματίνα, καμία μάνα δεν μπορεί να σε καταλάβει εκτός από εκείνες που έχουν ζήσει όσα έζησες κι εσύ. Και θέλω να με συγχωρέσεις προκαταβολικά που προσπαθώ να μπω στο μυαλό και την καρδιά σου, γιατί ενδεχομένως θα πω και άστοχα πράγματα. Όμως η πρώτη σκέψη που μου έρχεται όταν σε σκέφτομαι είναι πως εγώ εκείνο το πρώτο λεπτό της ανακοίνωσης θα έχανα την πίστη μου.
Πώς αντιμετωπίζει άραγε ένας γονιός την ανακοίνωση «το παιδί σας έχει καρκίνο»;
Ανοίγει η γη και σε καταπίνει. Χάνεις το έδαφος κάτω από τα πόδια σου. Ξαφνικά, εσύ που θα μπορούσες να τα βάλεις με δέκα για να προστατεύσεις το παιδί σου, είσαι ανίκανος να το κάνεις. Έπειτα όμως από ελάχιστα δευτερόλεπτα, μόλις ξεζαλιστείς από το χαστούκι που έφαγες, μπορείς πάλι να δεις καθαρά τα δυο ματάκια που σε κοιτούν απορημένα. Μπροστά σου στέκεται το παιδί σου που σίγουρα δεν μπορεί να παλέψει μόνο του σε αυτήν τη μάχη. Η πίστη σου δυναμώνει, όσο παράλογο κι αν ακούγεται, γιατί χρειάζεσαι να κρατηθείς από κάτι πιο μεγάλο και πιο δυνατό από τον καρκίνο. Σε αυτό τον ανελέητο αγώνα που ξεκινάς χρειάζεσαι συμμάχους.



Τι είναι ο καρκίνος για εσένα;
Μία δοκιμασία. Ένα σκληρό μάθημα για την ουσία του κάθε λεπτού.
Είναι πόνος, είναι δάκρυα, είναι αγώνας. Είναι ΑΔΙΚΙΑ. Γιατί στο παιδί μου και όχι σε μένα.

Πώς αντιμετώπισε ο Αλέξανδρος τη σκληρή πραγματικότητα της ασθένειας και ποια κουβέντα του κουβαλάς πάντα μέσα σου;
Ο Αλέξανδρος ήταν πολύ μεγάλος αγωνιστής. Πολέμησε δυνατά. Όταν του ανακοίνωσα ότι ο καρκίνος επανήλθε, είπε: «Τον νίκησα μία φορά, θα το ξανακάνω». Η κουβέντα όμως που έχει γραφτεί μέσα μου ήταν εκείνη που μου είπε όταν μοίραζε κονκάρδες μέσα στο νοσοκομείο ενώ πονούσε κι ήταν στο αμαξίδιο και του ζήτησα να πάμε στο δωμάτιό του για να ξεκουραστεί. «Μαμά» είπε «δεν καταλαβαίνεις... μόνο εγώ τους καταλαβαίνω και μπορώ να τους δώσω δύναμη. Πάμε και σε άλλο δωμάτιο».

Έχεις θυμό στην καρδιά σου; Γιατί εγώ διαβάζοντας τις ιστορίες των παιδιών αυτών νιώθω θυμό, αγανάκτηση και απόγνωση. Απόλυτη απόγνωση.
Να ήξερες πόσες φορές έχουν κάνει κύκλο μέσα μου όλα αυτά τα στάδια της άρνησης, του θυμού, της αποδοχής, του οδυρμού. Όλα, ξανά και ξανά! Όταν περιμένεις και κρέμεσαι από τα χείλη των γιατρών να σου πουν ένα «Όλα καλά, μανούλα». Δεν θυμώνεις μόνο για το δικό σου παιδί, να ξέρεις, αλλά και για το διπλανό που πονάει και για το απέναντι που χειρουργείται ξανά. Εκεί όλες οι μανάδες γίνονται μια γροθιά απέναντι στον ύπουλο και δειλό εχθρό που λέγεται καρκίνος.

Η κληρονομιά του γιου σου είναι τόσο σπουδαία, που φαίνεται πως μπορεί να αλλάξει τον κόσμο. Πώς γίνεται ένα παιδάκι να αφήνει τόσο συγκλονιστική κληρονομιά;
Ναι, μπορεί να αλλάξει τον κόσμο πλέον, το πιστεύω, γιατί έχουν φτάσει να με βοηθούν σχεδόν 20.000 άνθρωποι. Γιατί ο κόσμος νοιάζεται. Γιατί όλοι κρύβουν μέσα τους έναν καλό κι έναν κακό εαυτό. Εξαρτάται λοιπόν ποιον θα τους βγάλεις στην επιφάνεια. Όταν ένα παιδί μπορεί να μοιράζει δύναμη ενώ η δική του τελειώνει... είμαι πλέον πεπεισμένη ότι αυτό το παιδί είχε ένα μοναδικό χάρισμα. Το όνομά του είναι συνώνυμο της ελπίδας κι εγώ θα αγωνιστώ για να διαδοθεί το μήνυμά του ως τα πέρατα του κόσμου.

Νιώθω παρακολουθώντας σε πιστά πως ο Αλέξανδρος είναι δίπλα σου. Είναι δίπλα μας. Τι σου ψιθυρίζει τα βράδια όταν σε επισκέπτεται;
Είναι «εκεί» όταν διαλέγω ποιο παιχνίδι θα μπει σε ποια σακούλα, είναι «εδώ» όταν λυγίζω να με σηκώσει με ένα του σημαδάκι κάπου. Είναι «εδώ», δίπλα μου... Όταν τα βράδια έρχεται στον ύπνο μου, με αφήνει να τον ζουλάω, να τον φιλώ και να τον αγκαλιάζω τόσο πολύ, που όταν ξυπνάω, νομίζω ότι έχει μείνει η μυρωδιά του στα ρουθούνια μου. «Είμαι καλά, μαμά» μου λέει «είμαι καλά».

Κάθε χρόνο στα γενέθλια του Αλέξανδρου φτιάχνεις μια τεράστια τούρτα περιτριγυρισμένη από 1.500 κεράκια. Τι συμβολίζει για εσένα το φως;
Πράγματι, κάθε χρόνο στα γενέθλιά του φτιάχνω με τη βοήθεια πολλών ανθρώπων τον «Ήλιο του Αλέξανδρου». Μία τεράστια τούρτα που μπορεί να τη δει από εκεί ψηλά. Πάντα στα γενέθλιά του ήθελε να αγοράζουμε δώρα για να τα μοιράζει στους φίλους του που θα έρχονταν. Έτσι λοιπόν, με αυτή την όμορφη δράση νιώθω ότι του κάνω τα πιο όμορφα γενέθλια. Το φως για μένα είναι ζωή, είναι ανάσα, είναι όλα μου. Όταν κάποια στιγμή ο Αλέξανδρός μου ένιωσε ότι μπορεί να «φύγει», με ρώτησε: «Μαμά, πες μου, εκεί που πάμε είναι φωτεινά;». Του υποσχέθηκα ότι είναι και η μαμά δεν λέει ποτέ ψέματα.

***«Αλέξανδρος: Να θυμάσαι θα ξαναβγεί ο ήλιος».* Με συναρπάζει ο τίτλος του βιβλίου που έγραψες για το παιδί σου, γιατί είναι ένα πανανθρώπινο μήνυμα. Βγαίνει πάντα ο ήλιος μετά την καταιγίδα και πώς γίνεται μια μαμά που χάνει το παιδί της να μπορέσει να ξαναδεί τον ήλιο;**
Ο τίτλος του βιβλίου είναι η φράση που έγραψε ο Αλέξανδρός μου στην κονκάρδα του. Το μήνυμά του. Ναι, ο ήλιος βγαίνει πάντα μετά την καταιγίδα, αλλά εμείς οι μαμάδες που έχουμε χάσει το παιδί μας έχουμε μάθει να ζούμε μέσα στην καταιγίδα και να ατενίζουμε τον ήλιο από μακριά. Μπορούμε να τον δούμε, αλλά δεν μπορεί να μας ζεστάνει, ούτε να μας στεγνώσει τα μουσκεμένα από τα δάκρυα ρούχα μας.



Πώς είναι σήμερα η κορούλα σου; Πώς έχει βιώσει την απώλεια του αδερφούλη της και πόσο δυνατό είναι αυτό το παιδί;
Αν η ελπίδα είχε άλλο όνομα, θα ήταν Αλέξανδρος. Αν η δύναμη είχε άλλο όνομα, θα ήταν Νάσια. Της λείπει πολύ και συνέχεια. Τον λάτρευε, κι εκείνος το ίδιο. Γράφει για εκείνον, μιλάει, θυμάται. Θέλει να γίνει γιατρός για να μπορεί να σώσει παιδιά. Έχει επιλέξει και ειδικότητα, εκείνη που χρειάστηκε πολλές φορές ο αδερφούλης της. Είναι πολύ κοινωνικό, δυναμικό και παράλληλα ευαίσθητο παιδί, με πολύ έντονη ενσυναίσθηση. Είμαι πολύ περήφανη για τα παιδιά μου.

Αν είχες μπροστά σου μια μάνα που έχει το παιδί της στο ογκολογικό νοσοκομείο, τι θα της έλεγες;
Πολέμα, μανούλα, πολέμα δίπλα του, σε χρειάζεται.
Δεν είναι ώρα για κλάματα τώρα, τώρα πολεμάμε.
Σήκω, μανούλα.

Και τι θα έλεγες σε μια άλλη μαμά, σε εκείνη που το παιδί της είναι υγιές και παίζει στην παιδική χαρά ανέμελο;
Θα τη ρωτούσα: «Πόσες φορές αγκάλιασες το παιδί σου σήμερα; Πόσες το φίλησες; Φρόντισε να είναι κάθε μέρα τόσο πολλές, που να μην μπορείς να τις μετρήσεις».

Η προσπάθειά σου είναι συγκινητική, υπεράνθρωπη, μοναδική. Πες μας τι κάνεις αυτή την περίοδο και πώς μπορούμε να γίνουμε υποστηρικτές του σπουδαίου έργου σου;
Αυτή την περίοδο ετοιμάζω τον «Ήλιο του Αλέξανδρου» που θα πραγματοποιηθεί στις 17 Σεπτεμβρίου στο Στρογγυλό στην παραλία Χαλκίδας από τις επτά το απόγευμα μέχρι αργά το βράδυ. Θα ανάψουμε όλοι μαζί περισσότερα από 1.500 κεριά για την ενίσχυση του συλλόγου «Θα ξαναβγεί ο ήλιος. Αλέξανδρος», για παιδιά με νεοπλασματική ή άλλη σοβαρή για την υγεία τους ασθένεια και παράλληλα θα φτιάξουμε την πιο όμορφη τούρτα για να τη δει ο Αλέξανδρος από ψηλά μαζί με τους υπόλοιπους «Νικητές του ουρανού». Όλοι οι παρευρισκόμενοι θα μπορούν να προσφέρουν ό,τι ποσό θέλουν για να τοποθετήσουν κι εκείνοι το κεράκι τους. Όσοι είναι από μακριά θα μπορούν να συνεισφέρουν με κατάθεση στον λογαριασμό του συλλόγου. Επίσης, όποιος επιθυμεί να βοηθήσει εθελοντικά μπορεί να μπει ***στην ομάδα μας στο Facebook: Θα ξαναβγεί ο ήλιος. Αλέξανδρος.***

Ματίνα, δηλώνω τον απεριόριστο θαυμασμό μου προς το πρόσωπό σου. Τέτοιες γυναίκες έχουμε ανάγκη στον κόσμο μας.
Μυρτώ μου, σ' ευχαριστώ πολύ, μα είμαι απλώς... ΜΑΜΑ.



BooM Note

Όσοι από εσάς θέλετε να συνεισφέρετε αλλά δεν θα καταφέρετε να παρευρεθείτε στον «Ήλιο του Αλέξανδρου», μπορείτε να πραγματοποιήσετε κατάθεση στον λογαριασμό που διαθέτει ο σύλλογος:

Τράπεζα Πειραιώς
IBAN: GR80 0171579000657916271609 3

Σύλλογος Γονέων, Κηδεμόνων και Φίλων Παιδιών με Νεοπλασματική ή άλλη Σοβαρή για την Υγεία τους Ασθένεια «Θα ξαναβγεί ο ήλιος. Αλέξανδρος»

Αιτιολογία κατάθεσης: Ο ήλιος του Αλέξανδρου



Για να αποκτήσετε το βιβλίο της Ματίνας Κυριάκου «Αλέξανδρος: Να θυμάσαι θα ξαναβγεί ο ήλιος», τα έσοδα του οποίου θα συνδράμουν στην αγορά συσκευών εύρεσης φλεβών για όλες τις παιδιατρικές πτέρυγες στην Ελλάδα, αρκεί να στείλετε ένα προσωπικό μήνυμα στον λογαριασμό της Ματίνας Κυριάκου στο Facebook και εκείνη θα σας πει τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσετε.

Facebook:
Ματίνα Κυριάκου
Facebook (ομάδα):
Θα ξαναβγεί ο ήλιος. Αλέξανδρος

Αφιέρωμα BEAUTY

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

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

APIVITA
Νέα παιδική σειρά MINI BEES

Φέτος το φθινόπωρο, μια ολοκαίνουρια σειρά προϊόντων βασισμένη στην ασφάλεια και τη φυσικότητα «επικονιάζει» την επόμενη γενιά!

Τίποτα δεν συγκρίνεται με τα παιχνίδια, τα γέλια και τις χαρούμενες φωνούλες που ακούγονται την ώρα που τα παιδιά απολαμβάνουν το μπανάκι τους. Είναι η στιγμή που αποφορτίζονται, χαλαρώνουν και προετοιμάζονται σταδιακά για ήρεμο και γλυκό ύπνο. Και γι' αυτή την ιεροτελεστία του μπάνιου, οι γονείς θέλουμε για τα παιδιά μας ό,τι καλύτερο, ό,τι πιο ασφαλές και αγνό, γι' αυτό και λατρέψαμε αμέσως τη νέα σειρά MINI BEES.

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΓΕΩΡΓΗ



Μαλακτική κρέμα μαλλιών με μύρτιλο και μέλι και 97% συστατικά φυσικής προέλευσης: Ενυδατώνει, προστατεύει και ξεμπερδεύει τα μαλλιά χωρίς να τα βαραίνει, αφήνοντάς τα λαμπερά και πολύ απαλά, χάρη στο θυμαρίσιο μέλι και στο ελαιόλαδο.

Απαλό σαμπουάν με μύρτιλο και μέλι και 98% συστατικά φυσικής προέλευσης: Δημιουργεί πλούσιο και κρεμώδη αφρό σαν συννεφάκι, καθαρίζει απαλά, προστατεύει, ενώ χάρη στο θυμαρίσιο μέλι, το ελαιόλαδο και το μύρτιλο καταπραΰνει και αφήνει τα μαλλιά λαμπερά και ευκολοχτένιστα. Ξεπλένεται εύκολα, κι όλα αυτά χωρίς δάκρυα!

Απαλό σαμπουάν και αφρόλουτρο με καλέντουλα και μέλι και 99% συστατικά φυσικής προέλευσης: Ένας πλούσιος, κρεμώδης αφρός, σαν αγκαλιά, που καθαρίζει απαλά, προστατεύει, καταπραΰνει, κι επιπλέον, χάρη στο εκχύλισμα ρίζας παντζαριού, ενυδατώνει, ενώ η σύνθεση με θυμαρίσιο μέλι αφήνει τα μαλλάκια και το δέρμα απαλά – και χωρίς δάκρυα!

Η νέα σειρά MINI BEES της APIVITA είναι ειδικά σχεδιασμένη για παιδιά από 2 ετών και άνω, με ευχάριστα, παιχνιδιάρικα, φρέσκα, unisex αρώματα και μια νέα μελισσο-ηρωίδα που θα γίνει η καλύτερή τους φίλη! Γι' αυτό τα παιδιά, με το αλάνθαστο κριτήριό τους, την έχουν ήδη αγαπήσει! Θα γίνει όμως και η πρώτη επιλογή των γονιών και να γιατί:



Προσοχή: *Δεν αφήνουμε ποτέ –μα ποτέ– μόνα τους τα μωρά και τα μικρά παιδιά στην μπανιέρα ακόμα κι αν έχει λίγα εκατοστά νερό!*

Φυσικότητα

Η επιλογή των δραστικών συστατικών έχει γίνει με πολλή προσοχή και απόλυτο σεβασμό ακόμα και στο πιο ευαίσθητο παιδικό δέρμα. Συγκεκριμένα η σειρά περιέχει:

- **Φυσικά πρεβιοτικά** που προστατεύουν, ενδυναμώνουν και εξισορροπούν το παιδικό δερματικό μικροβίωμα, καθαρίζουν το δέρμα από ανεπιθύμητους μικροοργανισμούς και διατηρούν τον φραγμό της δερματικής μικροχλωρίδας.
- **Έγχυμα Αμαμελίδας** που έχει καταπραϋντικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες.
- Έναν μοναδικό, καινοτόμο **συνδυασμό από πολύ ήπια, φυσικά, υψηλής απόδοσης επιφανειοδραστικά**.
- **Θυμαρίσιο μέλι**, πραγματικό σύμβολο απαλότητας, που ενυδατώνει και θρέφει βαθιά προσφέροντας ελαστικότητα και άνεση, ενώ οι καταπραϋντικές του ιδιότητες ανακουφίζουν το δέρμα μειώνοντας την ερυθρότητα και τον ερεθισμό σε ευαίσθητες περιοχές.

Ασφάλεια ευθυγραμμισμένη με την «clean» φιλοσοφία της APIVITA,

που σημαίνει πως τα προϊόντα της σειράς είναι δερματολογικά, οφθαλμολογικά και παιδιατρικά ελεγμένα, υποαλλεργικά και χωρίς γλουτένη ενώ βασίζονται σε καθαρές και βιοαποικοδομήσιμες φόρμουλες με έως 99% συστατικά φυσικής προέλευσης, χωρίς αλλεργιογόνα.

Plus:

Η συσκευασία τους είναι **«πράσινη» και πρακτική!**
- Eco pack 500ml με αντλίες για ευκολία στη χρήση
- Ανακυκλώσιμες συσκευασίες που περιέχουν έως 50% ανακυκλωμένο πλαστικό (εξαιρούνται οι αντλίες).

Note: Η νέα παιδική σειρά **MINI BEES** παράγεται στο **Βιοκλιματικό Εργοστάσιο της APIVITA στο Μαρκόπουλο** Αττικής και διατίθεται σε φαρμακεία και επιλεγμένα σημεία πώλησης σε όλη την Ελλάδα και στο εξωτερικό.

WWW.APIVITA.COM

@apivita
@TheApivitaExperienceStore

@apivitagreece
@theapivitaexperiencestore

Mustela®

ΔΕΝ γίνεται να λείπει από την back to school ρουτίνα περιποίησης των παιδιών μας

Με την ίδια επιμέλεια που διαβάζουμε τα μαθήματά μας, έτσι πρέπει να τηρούμε και την καθημερινή ρουτίνα φροντίδας και περιποίησης! Γι' αυτό η No1 μάρκα στη Γαλλία[1] που βρίσκεται δίπλα στους γονείς από το 1950, με εξειδικευμένα και ασφαλή στη χρήση προϊόντα για κάθε τύπο δέρματος του μωρού και του παιδιού, δεν γίνεται να λείπει από αυτή!

Τα προϊόντα της Mustela® συνιστώνται από τον Σύλλογο Μαιών[2]

ON THE GO

Τα οργανωμένα παιδιά δεν φεύγουν από το σπίτι χωρίς μολύβια, γόμες, μπογιές... και τα must-have για γρήγορο και εύκολο καθαρισμό!

Για καθαρά χεράκια... **Νέα Cleansing Wipes Mustela®**: Καθαρίζουν απαλά και αποτελεσματικά το πρόσωπο και το σώμα του παιδιού, αφήνοντας τη χαρακτηριστική μυρωδιά Mustela®, ενώ είναι κατάλληλα για όλους τους τύπους δέρματος. Plus: Είναι eco-friendly, με κομποστοποιήσιμες, απαλλαγμένες από πλαστικό φυτικές ίνες.

Για τα απρόοπτα... **Gel Arnica and Calendula Bio Mustela®**: Καταπραΰνει και παρέχει άμεσα ανακούφιση στο δέρμα από τα χτυπήματα και τους μώλωπες. Είναι δερματολογικά ελεγμένο, ενώ περιέχει βιολογική καλέντουλα και 97% συστατικά φυσικής προέλευσης. Έχει μη κολλώδη και μη λιπαρή υφή, που επιτρέπει στο παιδί να επιστρέψει στο παιχνίδι του αμέσως μετά την εφαρμογή.

Μετά το μάθημα γυμναστικής... **No Rinse Cleansing Water Mustela®:** Καθαρίζει απαλά, με μία κίνηση, το πρόσωπο και το σώμα του παιδιού, ενώ αφήνει το δέρμα μαλακό και μυρωδάτο. Αυτό το μικκυλιακό νερό είναι ιδανικό για τη βόλτα και το σχολείο, αφού δεν χρειάζεται ξέβγαλμα.

Για χαλαρωτικά μπανάκια... **Gentle Cleansing Gel Mustela®:** Καθαρίζει απαλά, αφήνοντας την επιδερμίδα ενυδατωμένη με μια μοναδική μυρωδιά. Με υψηλή ανεκτικότητα και σύνθεση που δεν προκαλεί δάκρυα, προστατεύει και καταπραΰνει το δέρμα. Σε πρακτική συσκευασία με αντλία των 500ml και σε νέα, limited edition των 750ml.

BATH TIME!

Το καθημερινό μπανάκι μετά το σχολείο και τον παιδικό σταθμό είναι απαραίτητο.

Κατάλληλα για καθημερινή χρήση από την 1η ημέρα της γέννησης*.

Για μοσχομυριστά μαλλάκια... **Gentle Shampoo Mustela®**: Καθαρίζει και ξεμπλέκει τα λεπτά, εύθραυστα μαλλιά του παιδιού, χάρη στην ειδική σύνθεσή του, και δεν προκαλεί δάκρυα. Διατίθεται σε συσκευασίες των 200ml και 500ml.

Επειδή το δέρμα των παιδιών χρειάζεται επιπλέον ενυδάτωση... **Hydra Bébé® Body Lotion Mustela®**: Παρέχει άμεση ενυδάτωση με διάρκεια, ενώ προστατεύει και ενδυναμώνει τον δερματικό φραγμό. Απορροφάται γρήγορα, έχει ευχάριστη υφή και υπέροχη μυρωδιά. Σε πρακτική συσκευασία των 300ml και 500ml με αντλία για ευκολία στη χρήση.

Για την καθημερινή περιποίηση προσώπου... **Hydra Bébé® Facial Cream Mustela®:** Προσφέρει άμεση ενυδάτωση στο δέρμα, αφήνοντάς το απαλό και ελαστικό, ενώ ενδυναμώνει τον δερματικό φραγμό και προστατεύει τον κυτταρικό πλούτο. Σε πρακτική συσκευασία των 40ml που χωράει παντού.

Τα προϊόντα Mustela®:
- Έχουν ως βασικό ενεργό συστατικό το Βιολογικό αβοκάντο
- Περιέχουν 96% φυσικά συστατικά κατά μέσο όρο**
- Έχουν κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα & πιστοποίηση B-Corp
- Διατίθενται στα φαρμακεία, στα ηλεκτρονικά φαρμακεία και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης
- Συνιστώνται από τον Σύλλογο Μαιών[2]

Mother and Baby Awards 2021 BRAND OF THE YEAR

** Συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας*
*** Κατά μέσο όρο στη βρεφική και παιδική σειρά*
[1] Quintiles IMS, Pharmatrend Database, Baby Care market, MAT Sept. 2019 τμχ. & αξία, Γαλλία
[2] Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθήνας

Mustela®

WWW.MUSTELA.COM.GR

Mustela Greece @mustelagreece

Με τη FREZYDERM έχουμε το κεφάλι μας ήσυχο!

Μαζί με την επιστροφή στα θρανία, επιστρέφουν και οι ενοχλητικές ψείρες στα κεφαλάκια των παιδιών. Είτε θέλετε να τις εξαφανίσετε μια για πάντα είτε απλώς να προλάβετε το «κακό», η αντιφθειρική σειρά της FREZYDERM είναι εδώ για να σας σώσει.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



Παιδιά-Ψείρες: 1-0!

Η αντιφθειρική αγωγή **Lice Free Set** απαλλάσσει αποτελεσματικά το κεφαλάκι από τις ψείρες με φυσικό τρόπο. Αποτελείται από ειδικό χτενάκι, λοσιόν και σαμπουάν με δραστικά συστατικά φυτικής προέλευσης και εφαρμόζεται εύκολα σε 3 μόνο βήματα. Εφαρμόστε τη λοσιόν σε όλα τα μαλλιά, κυρίως στις ρίζες, κάνετε ελαφρύ μασάζ και αφήστε τη να δράσει για 30-40 λεπτά. Χρησιμοποιήστε το ειδικό χτενάκι για να απομακρύνετε ζωύφια, προνύμφες και κόνιδες κι έπειτα λούστε τα μαλλιά με το σαμπουάν, αφήστε το να δράσει για 3-5 λεπτά και ξεπλύνετε.

Η αποτελεσματικότητα του Lice Free Set εξαρτάται από τη σωστή εφαρμογή των οδηγιών χρήσεως.

- Δεν περιέχει τοξικά βιοκτόνα
- Εύκολο στη χρήση
- Δερματολογικά ελεγμένο
- Κατάλληλο για παιδιά άνω των 2 ετών
- Προϊόν CE 2803

Tip:
Όσο κάνετε τη θεραπεία αντιμετώπισης το βράδυ, είναι σημαντικό το πρωί να εφαρμόζετε την προληπτική λοσιόν για την αποφυγή επιμόλυνσης.

Για των «φρονίμων» τα παιδιά

Κρατήστε τις ψείρες μακριά από το κεφαλάκι του παιδιού σας με την προληπτική, άοσμη λοσιόν καθημερινής χρήσης με ενισχυμένη δράση **Lice Rep Extreme Spray**, που χαρίζει απαλότητα, λάμψη και δεν λαδώνει τα μαλλιά. Αρκεί να εφαρμόσετε ομοιόμορφα το προϊόν σε καθαρά και στεγνά ή σκουπισμένα με πετσέτα μαλλιά, κοντά στο δέρμα της κεφαλής, ξεκινώντας από τον αυχένα και την περιοχή πίσω από τα αυτιά. Τόσο απλό!

Κλινικά αποδεδειγμένη δράση. Δερματολογικά ελεγμένο προϊόν.



Για ξένοιαστα κεφαλάκια, κάθε πρωί ψεκάζετε τα μαλλιά με την προληπτική λοσιόν Lice Rep Extreme Spray και οι ψείρες θα μείνουν μακριά.

Χρησιμοποιείτε το Lice Rep Extreme Spray με ασφαλή τρόπο. Να διαβάζετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες για το προϊόν, πριν από τη χρήση.

FREZYDERM www.frezyderm.gr Frezyderm Baby @frezyderm

GUM® jungle party!

Κυρίες και κύριοι, τα φιλαράκια της ζούγκλας!

Έχουν τα πιο αστραφτερά και υγιή χαμόγελα, βουρτσίζουν τα δοντάκια τους δύο φορές την ημέρα ανελλιπώς και θα γίνουν οι καλύτεροι φίλοι των παιδιών. Είναι ο Leo και η Groa, ο Bim και η Bam, ο Moh και η Zoa, οι πρωταγωνιστές της νέας, ανανεωμένης και ***πολύχρωμης παιδικής σειράς στοματικής φροντίδας της GUM®.***

BABY & KIDS

Οδοντόβουρτσα GUM® BABY 0+

LEO & GROA – SWEET BABY SMILE!

Έχουν το πιο γλυκό χαμόγελο του κόσμου και αυτή είναι η πρώτη τους οδοντόβουρτσα: Η ειδικά σχεδιασμένη για βρέφη και νήπια ηλικίας 2 ετών και κάτω, GUM® Baby 0+, που έχει:
- εξαιρετικά μικρή κεφαλή για εύκολη εφαρμογή στο στόμα του μωρού
- μακρύτερη λαβή για να διευκολύνει το κράτημα από τη μαμά ή τον μπαμπά
- μαλακές τρίχες

Οδοντόπαστα GUM® KIDS (2-6 ετών)

Ειδικά σχεδιασμένη οδοντόπαστα για παιδιά κάτω των 6 ετών, με μειωμένη περιεκτικότητα σε φθόριο (500ppm), πολύ απαλή σύνθεση και με κατοχυρωμένο συνδυασμό δύο ειδικών συστατικών (φθορίου και ισομαλτιτόλης) που συμβάλλουν στην ενδυνάμωση του σμάλτου και στην πρόληψη της φθοράς των δοντιών. **Plus:** Έχει γεύση φράουλας!

Οδοντόβουρτσα GUM® KIDS (3-6 ετών)

BIM & BAM – THE KIDS ARE ALRIGHT!

Έχουν πλέον τα περισσότερα από τα νεογιλά τους δόντια και τα βουρτσίζουν με την Kids 2+, καθώς:
- είναι μικρή, με προστατευμένη κεφαλή και ακριβώς στο σωστό μέγεθος γι' αυτές τις ηλικίες
- εκτός από μαλακές τρίχες, έχει και κεντρικές χρωματιστές τρίχες που υποδεικνύουν σε ποιο σημείο τοποθετούμε την οδοντόπαστα αλλά και τη σωστή ποσότητα
- έχει εργονομική λαβή με θέση για τον αντίχειρα για καλύτερο κράτημα, και
- βάση με βεντουζάκι για να στέκεται όρθια και να διατηρούνται οι τρίχες καθαρές!

Bonus!
Με τη χαμογελαστή κλεψύδρα της GUM® υπολογίζουμε πόση ώρα βουρτσίζουμε τα δοντάκια!

JUNIOR

Οδοντόβουρτσα GUM® JUNIOR (6+)

MOH & ZOA – LAUGH OUT LOUD!

Μεγαλώνουν πλέον τα μόνιμα δόντια τους και επιλέγουν GUM® Junior 6+, με:
- μαλακή κεφαλή για μέγιστη άνεση και ασφάλεια
- μαλακές τρίχες που αφαιρούν απαλά την πλάκα και κεντρικές λευκές τρίχες που υποδεικνύουν σε ποιο σημείο βάζουμε την οδοντόπαστα καθώς και την κατάλληλη ποσότητα
- εργονομική λαβή με θέση για τον αντίχειρα για καλύτερο κράτημα
- βεντουζάκι στη βάση για να παραμένει η οδοντόβουρτσα όρθια και καθαρή!

Οδοντόβουρτσα GUM® LIGHT-UP

For junior gadget lovers! Αστραφτερά δοντάκια στο «άναψε-σβήσε»

Με στενή κωνική κεφαλή, εύκολη λαβή και μαλακές τρίχες, η οδοντόβουρτσα LIGHT-UP που κυκλοφορεί σε 4 μοναδικά χρώματα, αναβοσβήνει για 1 λεπτό, μέχρι να βουρτσίσουν τα παιδιά τα πάνω δοντάκια, και, όταν σβήσει το φως, επαναλαμβάνουν το ίδιο για τα κάτω δοντάκια. Έτσι, μαθαίνουν με διασκεδαστικό τρόπο και να βουρτσίζουν τα δόντια τους σωστά αλλά και να αποφεύγουν τη σπατάλη νερού!

Στοματικό διάλυμα GUM® JUNIOR

Για επιπλέον προστασία, μετά το βούρτσισμα, ξεβγάζουμε με το ειδικό στοματικό διάλυμα για παιδιά ηλικίας 6 ετών και άνω. Με απαλή σύνθεση που περιέχει φυσικό εκχύλισμα χαμομηλιού και γεύση φράουλας, βοηθά αποτελεσματικά στην πρόληψη της τερηδόνας και αποτρέπει τη συσσώρευση πλάκας.

Οδοντόπαστα GUM® JUNIOR (6+ ετών)

Ειδικά σχεδιασμένη για παιδιά ηλικίας 7 ετών και άνω, αυτή η πολύ ήπια οδοντόπαστα, με γεύση φράουλας και υφή αστραφτερού gel, βοηθά στην προστασία των δοντιών και των ούλων του παιδιού. Με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης και χάρη στον κατοχυρωμένο συνδυασμό δύο ειδικών συστατικών (φθορίου και ισομαλτιτόλης), βοηθάει στην πρόληψη της τερηδόνας, ενώ είναι λιγότερο αποξεστική από μια οδοντόπαστα ενηλίκων, έτσι ώστε να μη βλάπτει το ακόμα απαλό οδοντικό σμάλτο του νέου μόνιμου δοντιού.

KEEP IN MIND

Η παιδική σειρά στοματικής φροντίδας της GUM®:
- √ *Είναι προσαρμοσμένη στην ανάπτυξη των παιδιών και εξελίσσεται μαζί με τις ανάγκες τους.*
- √ *Περιέχει 98% φυσικά συστατικά στις οδοντόπαστες & 93% φυσικά συστατικά + CPC στο στοματικό διάλυμα.*
- √ *Προτείνεται από οδοντιάτρους.*
- √ *Διατίθεται στα φαρμακεία και σε επιλεγμένα καταστήματα ομορφιάς.*

www.sunstargum.com/gr
@GumSunstarGreece
@sunstargumgreece
#HEALTHY_GUMS #HEALTHY_LIFE

ΑΦΙΕΡΩΜΑ BEAUTY

Hey! what about some rainbow?

Το μαγικό φάσμα των χρωμάτων του ουράνιου τόξου γίνεται ένα με την καθημερινή ρουτίνα περιποίησης του μωρού, συνθέτοντας το πιο cute σκηνικό.



1. Μικκυλιακό νερό καθαρισμού χωρίς ξέβγαλμα No Rinse Cleansing Water, καθαρίζει με μία κίνηση πρόσωπο και σώμα, ενώ αφήνει το δέρμα απαλό και μυρωδάτο, **MUSTELA®. 2.** Κρέμα αλλαγής πάνας Pediatric Nappy Rash Cream, προστατεύει και καταπραΰνει την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα από τους ερεθισμούς, **BABÉ LABORATORIOS. 3.** Απαλή, αδιάβροχη κρέμα για την αλλαγή της πάνας Baby Cream, με ασφαλές ποσοστό οξειδίου του ψευδαργύρου που δεν παρεμποδίζει τη φυσιολογική αναπνοή του δέρματος, **FREZYDERM. 4.** Νέα Limited Edition Κρέμα Αλλαγής Πάνας VBC 1>2>3 150ml, με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος, **MUSTELA®. 5.** Απαλό σαμπουάν με αβοκάντο βιολογικής καλλιέργειας και 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, **MUSTELA®. 6.** Βρεφικό αφρόλουτρο και σαμπουάν για ήπιο καθαρισμό και ενυδάτωση, με έλαια καρύδας και αμυγδάλου, Baby Showergel + Shampoo, **KORRES.**

Pastel dreams

Η περιποίηση των παιδιών φοράει παστέλ αποχρώσεις και γίνεται πιο διασκεδαστική από ποτέ!



1. Αυτοκόλλητα επιθέματα για κάλυψη και προστασία τραυμάτων και πληγών, 20 τμχ., Disney Princess, **HANSAPLAST. 2.** Παιδική οδοντόπαστα GUM® JUNIOR (6+ ετών) με γεύση φράουλας, **GUM®. 3.** Παιδική οδοντόβουρτσα με φωτάκι που αναβοσβήνει για 1 λεπτό GUM® LIGHT-UP, **GUM®. 4.** Απαλό παιδικό αφρόλουτρο Happy Friends Kids Shower Gel, με εκχυλίσματα βρώμης, χαμομηλιού, καλέντουλας, και άρωμα τσιχλόφουσκας, **LITTLE SECRETS. 5.** Προληπτική αντιφθειρική λοσιόν καθημερινής χρήσης Kids X-Lice Protective Lotion, χωρίς άρωμα και συντηρητικά. Η ενισχυμένη σύνθεσή της με 20% IR 3535 προσφέρει προστασία από τις ψείρες έως 48 ώρες, χωρίς να ερεθίζει το τριχωτό της κεφαλής, **PHARMASEPT. 6.** Απαλό παιδικό σαμπουάν καθημερινής χρήσης Kids Soft Hair Shampoo, με ήπιους καθαριστικούς παράγοντες και μαλακτικά συστατικά που χαρίζουν απαλότητα, λάμψη και ζωντάνια στα μαλλιά, **PHARMASEPT.**

Κασετίνα, headband, παιδικά μανό, μπουκάλι-θερμός Chilly's | **Kitabu Books & Toys**

Back to school days!

Καλωσορίστε τη νέα σχολική χρονιά με ένα οργανωμένο γραφείο που μοιάζει βγαλμένο από το Instagram, αλλά και τα κατάλληλα items για την daily routine των παιδιών.

1. Οδοντόβουρτσα GUM® JUNIOR (7-9 ετών), με μαλακή κεφαλή για μέγιστη άνεση και ασφάλεια κατά τη διάρκεια του βουρτσίσματος, **GUM®. 2.** Απαλό παιδικό αφρόλουτρο καθημερινής χρήσης Kids Soft Bath 1L, πλούσιο σε ενυδατικά στοιχεία, με ήπιους καθαριστικούς παράγοντες και άρωμα μελιού. Πλήρως απαλλαγμένο από sulfates, σιλικόνες, σαπούνι, mineral oil, φαινοξυαιθανόλη και αλλεργιογόνα αρωματικά συστατικά, **PHARMASEPT. 3.** Απαλός παιδικός αφρός Kids Intim Foam, για τον υγιεινό καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής κατά την παιδική και προεφηβική ηλικία, με πατενταρισμένο σύστημα απόσμησης της Pharmasept, pH 5.5 και εμπλουτισμένο με ισχυρό μείγμα πρεβιοτικών που ενισχύει το μικροβίωμα, **PHARMASEPT. 4.** Απαλό υγρό καθημερινού καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής για κορίτσια Girl's Intimate Wash, BabyDerm, **INTERMED. 5.** Ειδικό στοματικό διάλυμα για παιδιά ηλικίας 6 ετών και άνω GUM® JUNIOR, προσφέρει επιπλέον προστασία κατά την περίοδο που τα νέα μόνιμα δόντια μεγαλώνουν και έχει γεύση φράουλας, **GUM®. 6.** Αφρός για καθημερινό καθαρισμό και προστασία της μηρογεννητικής περιοχής, για αγόρια και κορίτσια, Junior Cran, BabyDerm, **INTERMED.**

Περιποίηση στο τετράγωνο

Μοιρογνωμόνια, χάρακες, συνδετήρες, ακουστικά και τα must-have προϊόντα από τη σειρά Sensitive Kids της Frezyderm πρωταγωνιστούν για ακόμα μία σχολική χρονιά.

Εξειδικευμένο σαμπουάν για κορίτσια Sensitive Kids Shampoo Girls για απαλά, ευκολοχτένιστα μαλλιά. Με φυτικά εκχυλίσματα Euphrasia, Melissa και Magnolia και πρωτεΐνες από βαμβάκι, για βαθύ καθαρισμό και ενυδάτωση της τρίχας, **FREZYDERM.**

Εξειδικευμένο σαμπουάν για αγόρια Sensitive Kids Shampoo Boys, προσφέρει βαθύ καθαρισμό, έχει ουδέτερο pH και δεν ερεθίζει τα μάτια. Χαρίζει όγκο και λάμψη στα μαλλιά, ενώ ταυτόχρονα προστατεύει τον δερματικό φραγμό, **FREZYDERM.**

Παιδική οδοντόκρεμα φυσικής επισμάλτωσης SensiTeeth Epismalto με φθόριο 1.450 ppm, ασβέστιο και άρωμα φράουλας. Ενισχύει φυσικά το σμάλτο των δοντιών, προστατεύει από την τερηδόνα, τα μικρόβια, τους ερεθισμούς των ούλων και τον στοματικό βλεννογόνο, **FREZYDERM.**

Απαλό gel Sensitive Kids Styling Gel, για δυνατό κράτημα, θρέψη και τόνωση των μαλλιών. Προστατεύει τη φυσιολογική δερματική χλωρίδα, ενώ οι πρωτεΐνες σίτου που περιέχει ενυδατώνουν και αποτρέπουν τη φθορά της τρίχας, **FREZYDERM.**

Αρωματική λοσιόν Sensitive Kids Magic Spray, ξεμπερδεύει τα μακριά μαλλιά χωρίς να τα βαραίνει. Με σύνθεση από πρωτεΐνες σίτου, ενυδατώνει την τρίχα και προστατεύει τη φυσιολογική χλωρίδα του δέρματος, **FREZYDERM.**

Mommy, the multitasker!

Beauty... is calling!

Κλείστε ραντεβού με αγαπημένα προϊόντα μακιγιάζ και περιποίησης της επιδερμίδας και αναβαθμίστε το look σας στη στιγμή.



1. Μάσκα προσώπου Express Beauty με θαλάσσια λεβάντα για ενυδάτωση και anti-pollution δράση, **APIVITA. 2.** Foundation Forever Natural Nude (απόχρωση 2N), **DIOR. 3.** Μάσκαρα Big By Definition, για πυκνό αποτέλεσμα με ενισχυμένο όγκο κατά +135%, Sephora Collection, **SEPHORA. 4**. Βερνίκι νυχιών From Dusk Til Dune, **OPI. 5.** Κρέμα μαλλιών ενυδάτωσης χωρίς ξέβγαλμα Hydration, ενυδατώνει εντατικά, ξεμπερδεύει τα μαλλιά και περιορίζει το φριζάρισμα, **APIVITA. 6.** Μάσκα μαλλιών R3 Repair Mask για θρέψη, ενυδάτωση, αναδόμηση και προστασία του εσωτερικού της τρίχας, **SYSTEM PROFESSIONAL. 7.** Αποσμητικό 24ωρης δράσης Bee Fresh με σεβασμό στο μικροβίωμα του δέρματος, **APIVITA.**

It's perfect skin o'clock!

Ενυδάτωση, λάμψη και εξειδικευμένα beauty products για την busy mommy από το πρωί έως το βράδυ!



1. Θρεπτική κρέμα Hydra Boost Probiotics Cream που προσφέρει 24ωρη ενυδάτωση, για κανονικό και ξηρό δέρμα, The Skin Pharmacist, **INTERMED. 2.** Κρέμα εντατικής ενυδάτωσης για πρόσωπο και λαιμό Moisturizing Plus Cream, με πλούσια, μη λιπαρή υφή, **FREZYDERM. 3.** Ενυδατικό τζελ-κρέμα οξυγόνωσης και επαναπύκνωσης Gel-Crème Mat, λειαίνει τις ρυτίδες και τις λεπτές γραμμές, ενώ προσφέρει άμεση αίσθηση δροσιάς, Hydragenist, **LIERAC. 4.** Ενεργό μικκυλιακό νερό Micellar Water για πολύ βαθύ καθαρισμό, ισχυρή ενυδάτωση, αντιγήρανση και προστασία από τη ρύπανση, **FREZYDERM. 5.** Ορός εντατικής ενυδάτωσης και ανάπλασης Age Active HA Serum, The Skin Pharmacist, **INTERMED. 6.** Βιολογικά πιστοποιημένη κρέμα για τις θηλές Nursing Comfort Balm, χωρίς άρωμα και με 100% συστατικά φυσικής προέλευσης. Σχηματίζει ένα ενυδατικό φιλμ με επανορθωτική δράση, διατηρώντας την άνεση στο δέρμα κατά τη διάρκεια του θηλασμού, **MUSTELA®. 7.** Καταπραϋντική γέλη SOS Bites για άμεση ανακούφιση μετά από τσιμπήματα εντόμων και επαφή με μέδουσες και τσουκνίδες, The Skin Pharmacist, **INTERMED.**

Scrunchie | **Kitabu Books & Toys**



BYE BYE MY FRIEND

Πώς αποχωρίζονται τα παιδιά μας το αγαπημένο τους κατοικίδιο;

Η απώλεια ενός ζώου είναι ένα γεγονός που, δυστυχώς, κάποια στιγμή, μπορεί να συμβεί σε κάθε οικογένεια. Πώς μπορούμε να είμαστε προετοιμασμένοι, πώς πρέπει να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματα των παιδιών μας –αλλά και τα δικά μας– και πόσες αλήθειες πρέπει να πούμε; Συναντήσαμε τον κτηνίατρο Λάζαρο Καρανάσιο και ανοίξαμε μαζί του ίσως την πιο δυσάρεστη συζήτηση. Επειδή όμως οι στιγμές αυτές έρχονται αναπόφευκτα στη ζωή μας, σκεφτήκαμε πως είναι καλό να είμαστε προετοιμασμένοι.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Λάζαρε, πιστεύεις ότι τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν όλη την αλήθεια, είτε πρόκειται ένα ζωάκι να προχωρήσει σε ευθανασία είτε η οικογένειά του γνωρίζει πως το τέλος είναι πολύ κοντά;
Ναι, και είμαι απόλυτος σε αυτό. Οι γονείς θα πρέπει να είναι ανοιχτοί και ειλικρινείς εάν το ζωάκι τους είναι βαριά άρρωστο και η ευθανασία κρίνεται απαραίτητη. Θα ήταν ιδανικό τα παιδιά να το γνωρίζουν το συντομότερο δυνατόν, έτσι οι γονείς θα είναι σίγουροι πως θα το ακούσουν πρώτα από εκείνους με τον σωστό τρόπο και όχι από κάποιον άλλο. Οι γονείς λοιπόν -παρά τη δική τους στενοχώρια- θα πρέπει να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν γιατί η ευθανασία είναι απαραίτητη. Θα πρέπει να εξηγήσουν στα παιδιά τους ότι ο μικρός τους φίλος μπορεί να πάσχει από γήρας, οπότε να τους πουν ότι όταν ένα ζώο γίνεται πολύ πολύ γέρικο, το σώμα του φθείρεται και παύει να λειτουργεί ή ότι πάσχει από μία ανίατη ασθένεια και δεν μπορεί να θεραπευτεί, καθώς το σώμα του έχει φθαρεί και θα σταματήσει να λειτουργεί, ή ότι του συνέβη ένα ατύχημα και το σώμα του είναι αρκετά χτυπημένο και δεν θα μπορούσε να γιατρευτεί.

Συμβουλεύεις λοιπόν τους γονείς να πουν όλη την αλήθεια ή, κάποιες φορές, είναι καλύτερο να ειπωθεί ένα από τα λεγόμενα «καλά ψέματα», προκειμένου να μην πληγωθεί το παιδί;
Δεν είμαι σύμφωνος να ειπωθούν στα παιδιά «όμορφα ψέματα». Είναι εξαιρετικά σημαντικό οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν γιατί η ευθανασία είναι απαραίτητη ή για ποιο λόγο πέθανε το ζωάκι τους. Πολύ σημαντικό επίσης είναι να μην αναφέρουμε στο παιδί τη λέξη «έφυγε», γιατί το «έφυγε» συνοδεύεται από το ρήμα «γυρίζει» και η λέξη «χάθηκε» μπορεί να συνοδεύεται από το ρήμα «θα βρεθεί», κι έτσι στο μυαλό των παιδιών θα υπάρχει η ελπίδα ότι κάτι μπορεί να αλλάξει. Η αλήθεια, δοσμένη με τον σωστό τρόπο και τα κατάλληλα λόγια, είναι πάντα ο καλύτερος δρόμος.

Τι συμβαίνει στο ιατρείο σου όταν μια οικογένεια έρχεται για να κάνει ευθανασία στο λατρεμένο της κατοικίδιο;
Για αρχή, αν οι γονείς είναι σύμφωνοι, εξηγώ τη διαδικασία της ευθανασίας με απλά λόγια σε όλους. Έπειτα, προτείνω στην οικογένεια να μπει στον χώρο όπου θα γίνει η ευθανασία και μετά το τέλος της, τους δίνω χώρο και χρόνο ώστε να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να είναι δίπλα στον αγαπημένο τους φίλο μέχρι το τέλος.

Τι έχει όμως πραγματικά ανάγκη το κατοικίδιό μας εκείνη τη στιγμή;
Εκείνη τη στιγμή ο αγαπημένος φίλος μας έχει την ανάγκη να νιώσει όλη την αγάπη και τη θαλπωρή που βίωνε σε όλο το διάστημα της ζωής του δίπλα στην οικογένειά του. Θέλει να νιώσει το χάδι, να ακούσει τις φωνές της οικογένειας και να αισθάνεται ότι όλοι είναι εκεί.

Το παιδί μας θα πρέπει να πει «αντίο» στον αγαπημένο του φίλο;
Τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια (αυτή η διαδικασία ίσως διαρκέσει και μήνες μετά τον θάνατο του ζώου) στην κατανόηση του γιατί ελήφθη η απόφαση της ευθανασίας ή γιατί το ζωάκι τους πέθανε. Χρειάζονται επίσης να τους δοθεί η ευκαιρία να πουν «αντίο» και να αξιοποιήσουν στο έπακρο κάθε στιγμή που τους έχει απομείνει με τον αγαπημένο τους φίλο.

Είναι, τελικά, όλη αυτή η διαδικασία μια μορφή -αν μας επιτρέπεται- προετοιμασίας για μελλοντικές απώλειες που ίσως βιώσει ένα παιδί;
Φυσικά, η απώλεια του αγαπημένου μας φίλου είναι μια μορφή πένθους και προετοιμάζει τα παιδιά για μελλοντικές απώλειες. Γι' αυτό, όσο πιο ευθείς είναι οι γονείς απέναντι στα παιδιά και εξηγούν με αλήθειες τον θάνατο, τόσο πιο συνειδητοποιημένα και δυνατά θα είναι στην πορεία της ζωής τους. Τα παιδιά, μέσα από την απώλεια του κατοικιδίου τους, θα περάσουν μέσα από τα στάδια του πένθους και θα βγουν πιο δυνατά.

Ας μιλήσουμε όμως και για τους γονείς, που θα πρέπει να βιώσουν τον πόνο πιο «βουβά», προκειμένου να μην επιβαρύνουν το παιδί τους. Τι τους συμβουλεύεις όταν έρχεται αυτή η στιγμή της απώλειας;
Όσο τα παιδιά βλέπουν δυνατούς τους γονείς τους, τόσο πιο εύκολα θα αποδεχτούν την απώλεια. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει πως οι γονείς δεν θα θρηνήσουν. Οι γονείς θα κλάψουν και θα μιλήσουν ανοιχτά στα παιδιά τους για τον πόνο, τη θλίψη που αισθάνονται, πάντα στο πλαίσιο που μπορεί να αντέξει κάθε παιδάκι ανάλογα με την ηλικία του. Σταδιακά θα πρέπει όμως να περιορίσουν την εκδήλωση των συναισθημάτων τους, καθώς, με το να θρηνούν μόνιμα, τα παιδιά θα βρεθούν με μετέωρα συναισθήματα και όχι οργανωμένα. Είναι καλό λοιπόν, όταν νιώσουν έτοιμοι, να ξεκινήσουν να αναφέρονται στις όμορφες στιγμές που είχαν περάσει με τον μικρό τους φίλο και το θέμα συζήτησης να πάψει να είναι «ταμπού». Μετά τη θλίψη, σιγά σιγά θα έρθει το γλυκό χαμόγελο των αναμνήσεων.



Δώσε μας το πιο σημαντικό tip για να το έχουμε πάντα στο μυαλό μας (και ας είναι αχρείαστο).
Οι γονείς, μετά την απώλεια ενός κατοικιδίου, μπορούν να ενθαρρύνουν τα παιδιά να ασχοληθούν με δραστηριότητες προκειμένου να εκφράσουν την αγάπη και τη θλίψη τους (σχέδιο, ζωγραφιές, λεύκωμα) ή, ακόμα, να τα παροτρύνουν να φυτέψουν έναν θάμνο ή ένα δέντρο στη μνήμη του.

Και μετά την απώλεια, πώς προχωράμε;
Η απόκτηση ενός νέου ζώου συντροφιάς αρχικά ακούγεται αδύνατη. Όσο περνάει ο καιρός όμως μοιάζει πιο πιθανή και θα είχε σαν αποτέλεσμα τα παιδιά να νιώσουν ότι η θλίψη τους σιγά σιγά απαλύνεται, αφού η αγάπη τους μπορεί ξανά να δοθεί απλόχερα σε ένα νέο ζωάκι. Μην παραξενευτείτε αν στην αρχή τα παιδιά σας αντιδράσουν με θυμό και ενοχή απορρίπτοντας τον νέο τους φίλο. Είναι βέβαιο πως το νέο μέλος της οικογένειάς σας θα τους κλέψει πολύ σύντομα την καρδιά.

> Είναι πολύ σημαντικό να μην αναφέρουμε στο παιδί τη λέξη «έφυγε», γιατί το «έφυγε» συνοδεύεται από το ρήμα «γυρίζει» και η λέξη «χάθηκε» μπορεί να συνοδεύεται από το ρήμα «θα βρεθεί», κι έτσι στο μυαλό των παιδιών θα υπάρχει η ελπίδα ότι κάτι μπορεί να αλλάξει.

Note: *Ο Λάζαρος μας παραχώρησε τις φωτογραφίες των αξιολάτρευτων αυτών ζώων που χαίρουν άκρας υγείας! Ευχαριστούμε πολύ τον ίδιο αλλά και τους ιδιοκτήτες των πανέμορφων αυτών πλασμάτων!*

Για έξτρα δόσεις γλυκύτητας και τρυφερότητας, ακολουθήστε τον Λάζαρο Καρανάσιο στο @kalaazar

Μαμά, τι θα φάμε σήμερα;

Guest chef η Ελένη Κατσούλη



*Είναι νηπιαγωγός, λατρεύει τα παιδιά και τη μαγειρική, κι έτσι δημιούργησε το **kids food blog Little Hands**, που φιλοξενεί συνταγές βρεφικής και παιδικής διατροφής.*
*Η **Ελένη Κατσούλη** έχει αφοσιωθεί σε έναν ιερό και «νόστιμο» στόχο: να μπει η υγιεινή διατροφή στις καρδιές των παιδιών και να αναλάβουν τα ίδια δράση στην κουζίνα, και σύσσωμο το BOOM επικροτεί και συμμερίζεται το όραμά της. Γι' αυτό, σε αυτό το τεύχος, της ζητήσαμε να μας προτείνει δύο εύκολες, υγιεινές, λαχταριστές και γρήγορες συνταγές που θα λατρέψουν τα μικρά αλλά και τα μεγάλα παιδιά!*

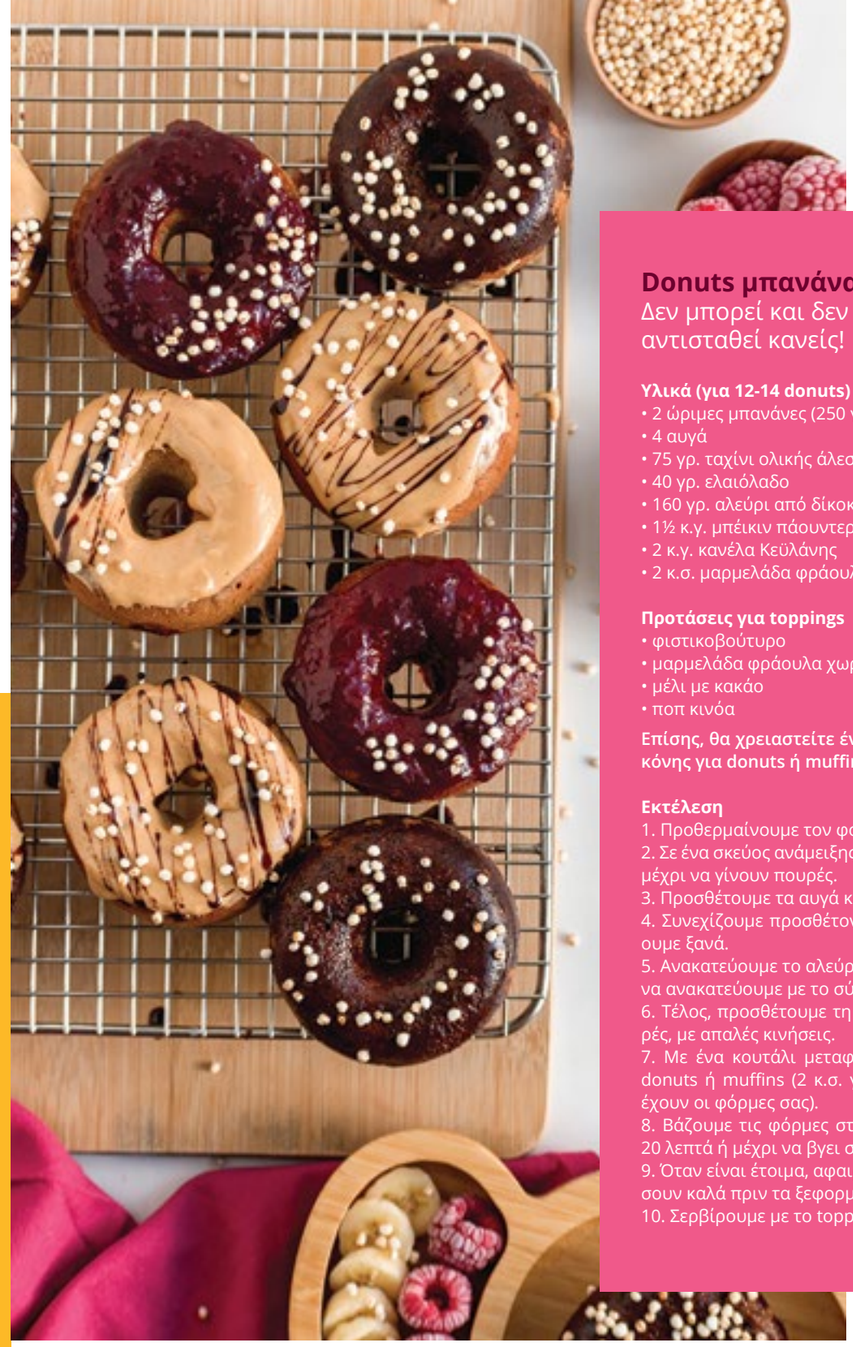
Κριτσίνια γλυκοπατάτας
Θα κερδίσουν επάξια μια θέση στο lunchbox

Υλικά (για 20-25 κριτσίνια)
- 180 γρ. πουρέ γλυκοπατάτας
- 200 γρ. αλεύρι ολικής
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- ¾ κ.γ. κουρκουμά
- ½ κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- ¼ κ.γ. τζίντζερ σε σκόνη
- 1 κ.γ. ξίδι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- αλάτι (προαιρετικά και μόνο για παιδιά άνω των 12 μηνών)

Επίσης, θα χρειαστείτε έναν τρίφτη, ένα σκεύος ανάμειξης υλικών κι ένα μεγάλο ταψί.

Εκτέλεση
1. Σε ένα μεγάλο ταψί τοποθετούμε αντικολλητικό χαρτί.
2. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στον αέρα.
3. Σε ένα σκεύος ανάμειξης υλικών βάζουμε τον πουρέ γλυκοπατάτας, το ξίδι και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
4. Προσθέτουμε το αλεύρι, τον κουρκουμά, την πάπρικα, το τζίντζερ και το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά τα υλικά με το χέρι μας, μέχρι να ενωθούν και να δημιουργηθεί μία μαλακή ζύμη.
5. Στο σημείο αυτό ξεκινάμε να πλάθουμε τα κριτσίνια πάνω σε μία λαδόκολλα ή σε μία ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια.
6. Παίρνουμε κομμάτια από τη ζύμη βάρους 18 γραμμαρίων για το κάθε κριτσίνι, ώστε όλα να είναι ομοιόμορφα, και πλάθουμε σε λεπτά μπαστουνάκια.
7. Τοποθετούμε κάθε κριτσίνι που σχηματίζουμε στο αντικολλητικό χαρτί στο ταψί και συνεχίζουμε με τα υπόλοιπα, βάζοντας το ένα κοντά στο άλλο, χωρίς όμως να ακουμπούν.
8. Αφού ολοκληρώσουμε, ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στη δεύτερη από πάνω θέση, για 20-25 λεπτά ή μέχρι να πάρουν χρώμα.
9. Βγάζουμε από τον φούρνο και απομακρύνουμε το χαρτί με τα κριτσίνια από το ταψί, αφήνοντάς τα να κρυώσουν σε μια κρύα επιφάνεια.





Donuts μπανάνας με μαρμελάδα φράουλα
Δεν μπορεί και δεν χρειάζεται να τους αντισταθεί κανείς!

Υλικά (για 12-14 donuts)
- 2 ώριμες μπανάνες (250 γρ. χωρίς τη φλούδα)
- 4 αυγά
- 75 γρ. ταχίνι ολικής άλεσης
- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 160 γρ. αλεύρι από δίκοκκο σιτάρι
- 1½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 2 κ.γ. κανέλα Κεϋλάνης
- 2 κ.σ. μαρμελάδα φράουλα χωρίς ζάχαρη (προαιρετικά)

Προτάσεις για toppings
- φιστικοβούτυρο
- μαρμελάδα φράουλα χωρίς ζάχαρη
- μέλι με κακάο
- ποπ κινόα

Επίσης, θα χρειαστείτε ένα σκεύος ανάμειξης υλικών και φόρμες σιλικόνης για donuts ή muffins.

Εκτέλεση
1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
2. Σε ένα σκεύος ανάμειξης υλικών, με ένα πιρούνι λιώνουμε τις μπανάνες μέχρι να γίνουν πουρές.
3. Προσθέτουμε τα αυγά και τα χτυπάμε με το σύρμα.
4. Συνεχίζουμε προσθέτοντας το ελαιόλαδο και το ταχίνι και ανακατεύουμε ξανά.
5. Ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν και την κανέλα και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε με το σύρμα.
6. Τέλος, προσθέτουμε τη μαρμελάδα και ανακατεύουμε ίσα ίσα 2-3 φορές, με απαλές κινήσεις.
7. Με ένα κουτάλι μεταφέρουμε το μείγμα στις φόρμες σιλικόνης για donuts ή muffins (2 κ.σ. για κάθε donut ή ανάλογα με το μέγεθος που έχουν οι φόρμες σας).
8. Βάζουμε τις φόρμες στον φούρνο στη μεσαία θέση και ψήνουμε για 20 λεπτά ή μέχρι να βγει στεγνή μία οδοντογλυφίδα που θα βουτήξουμε.
9. Όταν είναι έτοιμα, αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσουν καλά πριν τα ξεφορμάρουμε.
10. Σερβίρουμε με το topping της επιλογής μας.

Μπορείτε να βρείτε πολλές ακόμα νόστιμες και εύκολες συνταγές της Ελένης Κατσούλη στο blog της **www.littlehandsblw.com**, αλλά και στο βιβλίο της με (παραμυθο)συνταγές **«Περιπέτειες στην κουζίνα με τον Πάρη»**, που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.



Κυρίες και κύριοι, ο Μελέτης Ηλίας!



Είναι ένας μπαμπάς με τα όλα του. Με ταλέντο στη «διπλωματία» που τον σώζει συχνά από τις δύσκολες καταστάσεις, «διαβασμένος» σχετικά με τα SOS της γονεϊκότητας, ρεαλιστής, ψύχραιμος και ειλικρινής, βιώνει την πατρότητα ως ένα μεγάλο δώρο που τον κάνει καλύτερο άνθρωπο. Ένας ηθοποιός με πηγαίο χιούμορ στον πιο αγαπημένο «ρόλο» της ζωής του! Τα φώτα στον… Μελέτη Ηλία!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΜΗΝΗ ΓΕΩΡΓΙΑΚΗ

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

DADDY MANUAL

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

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

#1 Όταν κράτησες για πρώτη φορά τα παιδιά σου στην αγκαλιά σου

Ήταν στο μαιευτήριο, γιατί είμαι από τους τυχερούς που καταφέρνουν να βρίσκονται μέσα στην αίθουσα κατά τη διάρκεια της γέννας, οπότε, μόλις τελείωσαν οι τυπικές διαδικασίες, μου τα έδωσαν να τα κρατήσω. Ήμουν τόσο σοκαρισμένος με όλο αυτό που συνέβαινε, πραγματικά δεν έχω ξανανιώσει έτσι. Τα συναισθήματά μου ήταν τόσο μεγάλα και έντονα, που δεν μπορούσα να τα εκφράσω, οπότε νιώθω ότι στεκόμουν σαν παγοκολόνα. Η φυσιογνωμία μου πρέπει να είχε πολύ ενδιαφέρον εκείνη τη στιγμή (μιλώντας καθαρά από τη μεριά του ηθοποιού)!

#2 Όταν άφησες για πρώτη φορά τα παιδιά στο σχολείο

Αυτή, δυστυχώς, ήταν μία πολύ επίπονη διαδικασία, όχι τόσο όσον αφορά την κόρη μου, η οποία έδειξε μία πυγμή απρόσμενη για την ηλικία της, αλλά με τον μικρό δεινοπαθήσαμε! Ακόμα θυμάμαι τα κλάματα και το πώς με είχε γραπώσει για να μην αποχωριστούμε την κρίσιμη στιγμή. Ακόμα και τώρα δεν θέλει να τον πηγαίνω εγώ στο σχολείο, γιατί λέει ότι με αγαπάει πάρα πολύ για να με αποχωρίζεται. Οπότε τη «βρόμικη δουλειά» την κάνει συνήθως ο παππούς, η γιαγιά ή η κυρία Μαρία που μας βοηθάει.

#3 Όταν τσακώνονται μεταξύ τους

Κάτι το οποίο είναι πολύ σύνηθες στο δικό μας σπίτι, παρά τη διαφορά ηλικίας που έχουν! Προσπαθώ όσο μπορώ, με την κουβέντα, να βρίσκω τρόπο να σταματούν οι καβγάδες. Πολλές φορές δεν πετυχαίνει, οπότε αναγκάζομαι να υψώσω λίγο τον τόνο της φωνής μου. Όσο άσχημο κι αν ακούγεται, είναι ο μόνος τρόπος για να με ακούσουν μια τέτοια δύσκολη στιγμή. Μετά βέβαια, αφού έχω κερδίσει την προσοχή τους, τα ηρεμώ και συζητάμε όσο πιο ψύχραιμα μπορούμε, εξηγώντας τους τα υπέρ και τα κατά στην εκάστοτε περίπτωση.

#4 Την πρώτη φορά που έπεσαν από το ποδήλατο

Η αλήθεια είναι ότι δεν θυμάμαι πτώση με ποδήλατο, τουλάχιστον σε σημείο που να μου έχει εντυπωθεί στη μνήμη ως κάτι πολύ τραυματικό. Σαφώς θα υπήρχε, αλλά θα ήταν ήπια. Ή τα παιδιά μου πρέπει να γίνουν ποδηλάτες ή εγώ έχω κάποιο κενό μνήμης (γέλια). Πάντως, χωρίς να θέλω να υπερηφανευτώ, με το ποδήλατο το έχουμε οικογενειακώς!

#5 Όταν γυρνάς σπίτι κατάκοπος και σε περιμένουν να κάνετε κάτι μαζί

Αυτή είναι μια δύσκολη συνθήκη, για να είμαι ειλικρινής, γιατί, όσο κουρασμένος κι αν είσαι, σαν γονιός οφείλεις να αφιερώσεις στα παιδιά σου τον χρόνο που χρειάζονται από εσένα. Τώρα, αν δεν μπορώ να πάρω τα πόδια μου, προσπαθώ να το «σώσω» με κάποιο επιτραπέζιο, έτσι ώστε, το πολύ πολύ, να κουνάω μόνο τα χέρια μου. Το αξιοπερίεργο είναι ότι τα παιδιά μπορούν να παίζουν ασταμάτητα μέχρι τελικής πτώσεως – προφανώς, είναι πολύ πιο ανθεκτικά από εμάς!

#6 Την πρώτη φορά που τα αφήσατε στη γιαγιά και τον παππού

Επειδή είμαστε από τους τυχερούς που έχουν μάχιμους και τους δύο παππούδες και τις δύο γιαγιάδες, και τους έχουμε και σχετικά κοντά, αυτό νομίζω ότι έγινε πολύ πιο γρήγορα από ό,τι είθισται. Θυμάμαι ότι περισσότερο άγχος είχε η γυναίκα μου, εγώ μάλλον, σε σχέση με εκείνη, φαινόμουν λίγο «αναίσθητος», γιατί είχαμε πάει σινεμά και ήμουν τρομερά ευτυχισμένος που θα βλέπαμε ταινία χωρίς την αγωνία που έχεις με ένα μωρό στο σπίτι.

#7 Όταν σε βγάζουν εκτός εαυτού

Όταν έγινα για πρώτη φορά μπαμπάς, δεν πίστευα ότι αυτό μπορεί να συμβεί με τα ίδια σου τα σπλάχνα, να σε βγάζουν δηλαδή εκτός εαυτού. Τελικά, γίνεται, και μάλιστα πολύ πιο συχνά από ό,τι νομίζουν όσοι δεν είναι γονείς! Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να μην έχουμε εκρήξεις θυμού ή εντάσεις, γιατί είναι κάτι το οποίο εντυπώνεται με πολύ άσχημο τρόπο στα παιδιά και το κουβαλούν σε όλη τους τη ζωή. Εγώ αυτό που κάνω είναι να μετράω μέχρι το 10 και μόλις περάσει λίγη ώρα, και σίγουρα είμαι σε καλύτερη κατάσταση από ό,τι πριν από μερικά δευτερόλεπτα, με πιο καθαρή πλέον σκέψη, μπορώ να είμαι πιο διαλλακτικός.

#8 Τρεις εναλλακτικοί τρόποι για να αποφύγεις να πεις «όχι»

Ο ένας, που νομίζω είναι και ο πιο συνηθισμένος, είναι να αντιπροτείνεις κάτι που εσύ εγκρίνεις σε σχέση με αυτό που ζητάει το παιδί. Ένας άλλος τρόπος είναι να εξηγήσεις τους λόγους που σε οδηγούν στο να πρέπει να αρνηθείς, έτσι ώστε να το καταλάβει το παιδί και να συμφωνήσει με αυτούς τους λόγους. Και ο τρίτος, τον οποίο τον χρησιμοποιώ πολύ, είναι να αλλάξω τελείως την κουβέντα, σαν να μην έγινε ποτέ η ερώτηση στην οποία θα πρέπει να απαντήσω αρνητικά!

#9 Όταν σου λένε πως θέλουν να πάνε κάπου μόνα τους

Ευτυχώς, δεν έχει έρθει ακόμα η στιγμή που θα χρειαστεί να πάνε κάπου μακριά μόνα τους. Η αλήθεια είναι όμως πως κάθε φορά που πηγαίνει μόνη της η Κοραλένια σε μία δραστηριότητα για την οποία απαιτείται περπάτημα από το σπίτι περίπου 150-200 μέτρα, τρέμει το φυλλοκάρδι μου. Και, εννοείται, πως θα διπλοτσεκάρω ότι όντως έφτασε χωρίς να με αντιληφθεί!

#10 Όταν σε έπιασαν να λες ένα «αθώο» ψεματάκι

Αυτό έγινε και πολύ πρόσφατα μάλιστα! Προσπάθησα να το μπαλώσω και νομίζω ότι τα κατάφερα. Αφορούσε ένα video game, για το οποίο, προκειμένου να μην παίζουν συνέχεια, τους έχω πει ότι το έχω νοικιάσει, ενώ στην πραγματικότητα είναι αγορασμένο και βγαίνει από την ντουλάπα μία φορά την εβδομάδα. Βέβαια, τελευταία στιγμή το έσωσα, γιατί αλλιώς θα είχαμε δράματα.

Ο Μελέτης Ηλίας είναι μπαμπάς της Κοραλένιας, 11,5 ετών, και του Δημήτρη, 6,5 ετών. Πρωταγωνιστεί στη σειρά της ΕΡΤ1 «Τα καλύτερά μας χρόνια», ενώ τον χειμώνα θα έχουμε την ευκαιρία να τον απολαύσουμε στο θέατρο «Δημήτρης Χορν», στην παράσταση «Φιλουμένα Μαρτουράνο» σε σκηνοθεσία του Οδυσσέα Παπασπηλιόπουλου.

@meletis_ilias



10 Instagram posts μιας mommy to follow

Μαρίνα Γρηγορίου
It is a new mom's world

Από τότε που έγινε μαμά, το IG feed μας γέμισε με φωτογραφίες του χαμογελαστού, γαλανομάτικου μωρού της. Η Μαρίνα Γρηγορίου είναι τρελαμένη με τον γιο της και παραδέχεται ότι δεν μπορεί με τίποτα να του αντισταθεί. Όσες αγορομάνες ταυτίζονται να σηκώσουν το χέρι τους!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Μαρίνα, έχουν περάσει σχεδόν 7 μήνες από τότε που έγινες μαμά για πρώτη φορά. Ποιο είναι το μεγαλύτερο μάθημα που έχεις πάρει από τη μητρότητα;
Από μικρή φανταζόμουν ότι όταν έρθει η στιγμή να γίνω μητέρα, θα αφιερωθώ 100% στο παιδί μου. Πράγματι, τους τελευταίους επτά μήνες η μητρότητα με έχει επιβεβαιώσει, καθώς η βασική προτεραιότητα στη ζωή μου πλέον είναι ο γιος μου.

Ας γυρίσουμε μερικούς μήνες πίσω, στις πρώτες εβδομάδες με το μωρό. Τι ήταν αυτό που σε δυσκόλεψε περισσότερο τότε και πώς το ξεπέρασες;
Ο ύπνος, ξεκάθαρα. Φοβόμουν ότι αν κοιμόμουν, θα συνέβαινε κάτι στο μωρό και δεν θα το άκουγα. Σχεδόν τους πρώτους δυόμισι μήνες δεν κοιμήθηκα καθόλου. Σιγά σιγά όμως, με την κούραση και καθώς το μωρό μεγάλωνε και έβλεπα ότι ήταν καλά, κατάφερα να κοιμηθώ ξανά - και εγώ και ο σύζυγός μου.

Εκτός από μαμά, είσαι και μια επιτυχημένη επιχειρηματίας. Πόσο εύκολο είναι να συνδυαστούν αυτά τα δύο;
Δεν είναι καθόλου εύκολο, αλλά -καλώς ή κακώς- πρέπει να συνδυαστούν. Δεν μπορώ να εγκαταλείψω τα όνειρά μου, γιατί κι αυτά πλέον τα κάνω για το παιδί μου.

Υπάρχει κάτι που ορκιζόσουν ότι δεν θα έκανες ποτέ ως μαμά και για το οποίο τώρα έχεις αναθεωρήσει;
Ορκιζόμουν ότι δεν θα κάνω τον γιο μου «μαμάκια», αλλά δυστυχώς τον έκανα! Δεν μπορώ με τίποτα να του αντισταθώ!

Mommy guilt. Ένα τεράστιο κεφάλαιο για τις μαμάδες. Έχεις νιώσει μέχρι τώρα ενοχές ως νέα μαμά;
Με τον μικρό κάνουμε τα πάντα μαζί. Δεν θέλω να τον αφήνω μόνο του για να μη χάσω καμία στιγμή του. Την πρώτη φορά λοιπόν που τον αφήσαμε για μερικές ημέρες στη μαμά μου, ένιωθα απαίσια. Κοιτούσαμε όλη την ώρα φωτογραφίες και βίντεο με το μωρό στα κινητά μας τηλέφωνα.

Δώσε μας τρία beauty tips για νέες μαμάδες που δεν έχουν πολύ χρόνο στη διάθεσή τους.
Η νέα μαμά που δεν έχει πολύ ελεύθερο χρόνο για να φροντίσει τον εαυτό της είναι σημαντικό να:
• Πίνει πολύ νερό
• Ενυδατώνει το πρόσωπό της
• Επενδύσει σε ένα πολύ καλό concealer. Αν και δεν το αγαπώ ιδιαίτερα, όταν γεννήθηκε ο μικρός, δεν πήγαινα πουθενά χωρίς αυτό!

Ο μικρός σου γεννήθηκε ανήμερα του Αγίου Βαλεντίνου. Ποια συμβουλή θα ήθελες να του δώσεις για την αγάπη;
Θέλω να του μάθω να τα δίνει όλα στην αγάπη. Δεν υπάρχει τίποτα πιο όμορφο!

Συμπλήρωσε τη φράση...

Η Μαρίνα ως μαμά είναι... *χαζομαμά!*

Η Μαρίνα πριν γίνει μαμά... *ζούσε στο ροζ συννεφάκι της.*

Η Μαρίνα ως σύντροφος είναι... *και πάλι χαζομαμά!*

Το πρώτο πράγμα που κάνεις όταν ξυπνάς είναι... *να φιλήσω τους άντρες της ζωής μου!*

Δεν φεύγεις ποτέ από το σπίτι χωρίς... *να φιλήσω τον γιο μου και φυσικά χωρίς το lip balm μου.*

Ο μεγαλύτερος φόβος σου είναι... *μη συμβεί κάτι σε κάποιον δικό μου. Δεν μπορώ ούτε να το φανταστώ.*

Κάτι που έκανες πρόσφατα και για το οποίο νιώθεις υπερήφανη είναι... *μια νέα επιχειρηματική κίνηση.*

Η αγαπημένη συνήθεια που έχετε ως οικογένεια είναι... *το πρωινό μας ξύπνημα, που χουζουρεύουμε όλοι μαζί στο κρεβάτι και η απογευματινή βόλτα μας.*

Η φράση που σε εκφράζει είναι... *να χαμογελάμε γιατί η ζωή είναι πολύ μικρή!*

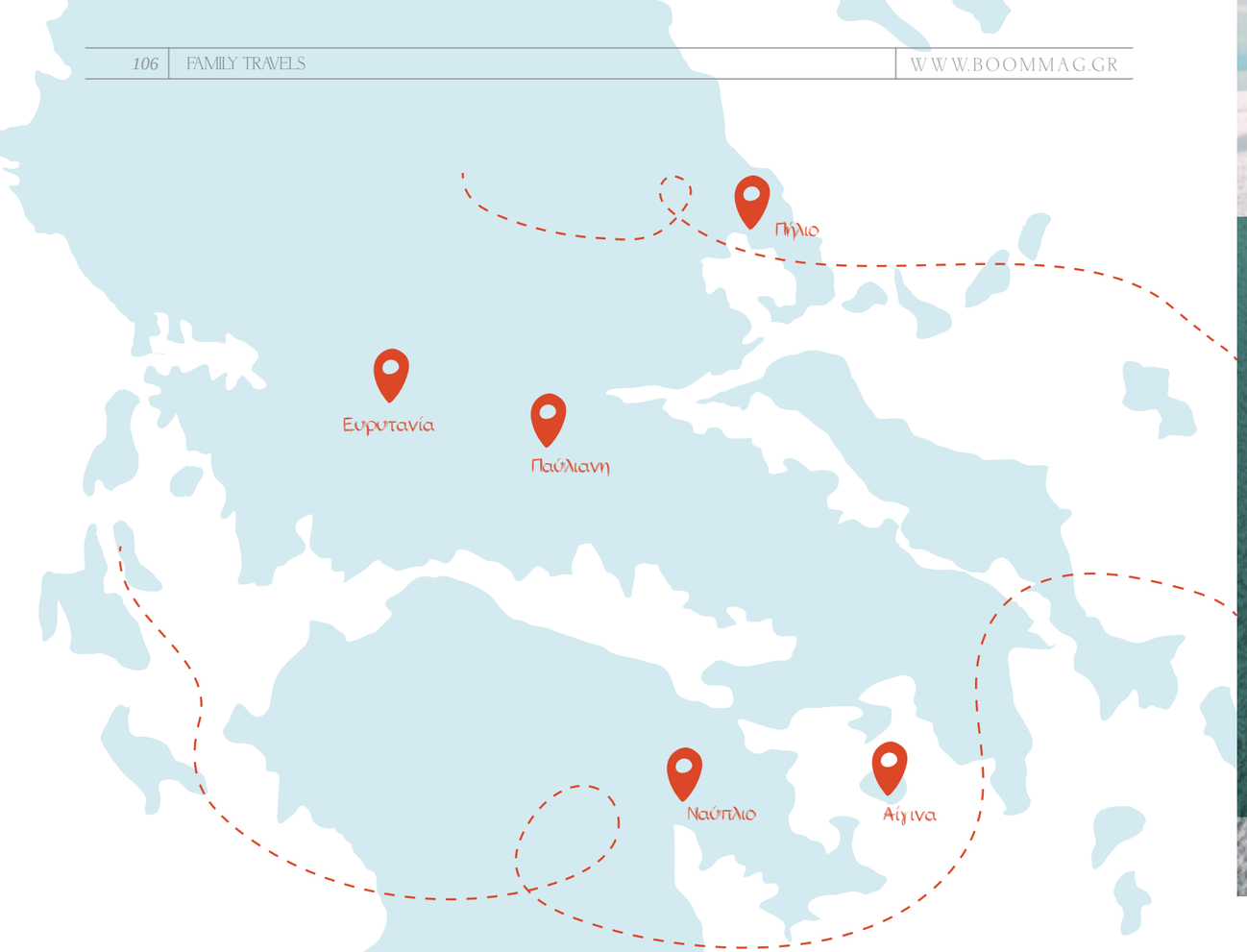
Το αγαπημένο σου Instagram post είναι... *η ανακοίνωση της εγκυμοσύνης μου και το post για τη γέννηση του γιου μου.*



BOOM Note:

Η Μαρίνα Γρηγορίου είναι επαγγελματίας makeup artist και ιδιοκτήτρια του πολυχώρου ομορφιάς MEDUSA στο κέντρο της Θεσσαλονίκης. Το 2019 συμμετείχε στο Greece's Next Top Model, ενώ έχει αναδειχθεί Αναπληρωματική Μις Ελλάς στα καλλιστεία του 2018.

Don't forget to follow her:
@marina_grigoriou_



5 φθινοπωρινά ταξίδια

Στη μαγεία της ιστορίας και των μύθων

Με τις πρώτες δροσερές μέρες, με ανανεωμένη διάθεση και δίψα για μάθηση ύστερα από ένα ξεκούραστο καλοκαίρι, δεν υπάρχει καλύτερη ιδέα για τις οικογενειακές εξορμήσεις μας από κοντινούς ελληνικούς προορισμούς με φυσιολατρικό αλλά και αρχαιολογικό ενδιαφέρον.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ



Ναύπλιο: Ο κοντινός παράδεισος που δεν χορταίνουμε ποτέ

Όσες φορές κι αν επισκεφθείτε το Ναύπλιο, πάντα θα ανακαλύπτετε κάτι καινούριο στον προορισμό που απέχει λιγότερο από μιάμιση ώρα από την Αθήνα.

- Στο Παλαμήδι και το Μπούρτζι μικροί και μεγάλοι θα δείτε τη νεότερη ιστορία της Ελλάδας να ζωντανεύει μπροστά στα μάτια σας με τον πιο ατμοσφαιρικό τρόπο.
- Μια επίσκεψη στο Fougaro –ένα εργοστάσιο που μεταμορφώθηκε σε πολιτιστικό πολυχώρο δίχως να χάσει τον industrial χαρακτήρα του– για φαγητό, ποτό και παιχνίδι είναι απολαυστική για όλη την οικογένεια. Αναζητήστε τα παιδικά εργαστήρια που διοργανώνονται κατά καιρούς.
- Τα ζεστά νερά της Αργολίδας προσφέρονται για μπάνιο στη θάλασσα έως και τον Νοέμβριο! Μάλιστα, το φθινόπωρο είναι η καλύτερη εποχή για να ανακαλύψετε την αμμουδιά του Τολού, με τα ρηχά, γαλαζοπράσινα νερά και το νησάκι, χωρίς τους τουρίστες του καλοκαιριού.
- Εννοείται ότι δεν θα φύγετε από το Ναύπλιο χωρίς να δοκιμάσετε το περίφημο ιταλικό παγωτό του, που έχει εξελιχθεί σε σπεσιαλιτέ. Ιδανικά, συνδυάστε το με έναν περίπατο στα σοκάκια ή με τον γύρο της Αρβανιτιάς.
- Επισκεφθείτε και τις «Πολύχρυσες Μυκήνες». Μιλήστε στα παιδιά για τα ομηρικά έπη και το βασίλειο του μυθικού Αγαμέμνονα, αλλά και για τους Κύκλωπες, που ο θρύλος λέει πως κατασκεύασαν τα Κυκλώπεια Τείχη. Δείξτε τους την Πύλη των Λεόντων και εξηγήστε τους πως, σύμφωνα με τον ιστορικό Ηρόδοτο, εδώ κάποτε ζούσαν λιοντάρια.
- Τιμήστε την παράδοση οινοποιίας της κοντινής Νεμέας με μια επίσκεψη στο Κτήμα Γκόφα, που διαθέτει και ειδικά διαμορφωμένο χώρο για παιδιά.

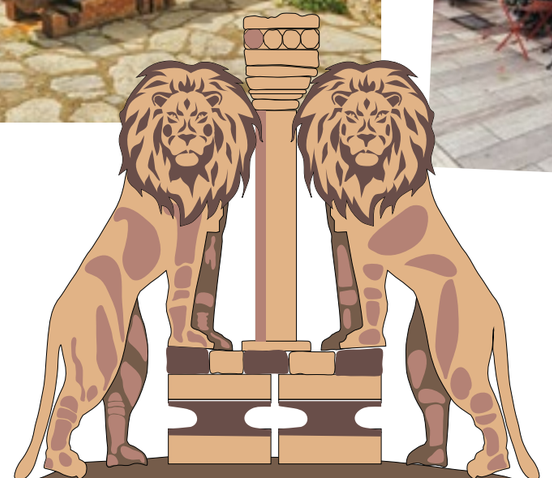
Πώς θα πάτε: Με αυτοκίνητο, η διαδρομή διαρκεί περίπου μιάμιση ώρα από την Αθήνα.

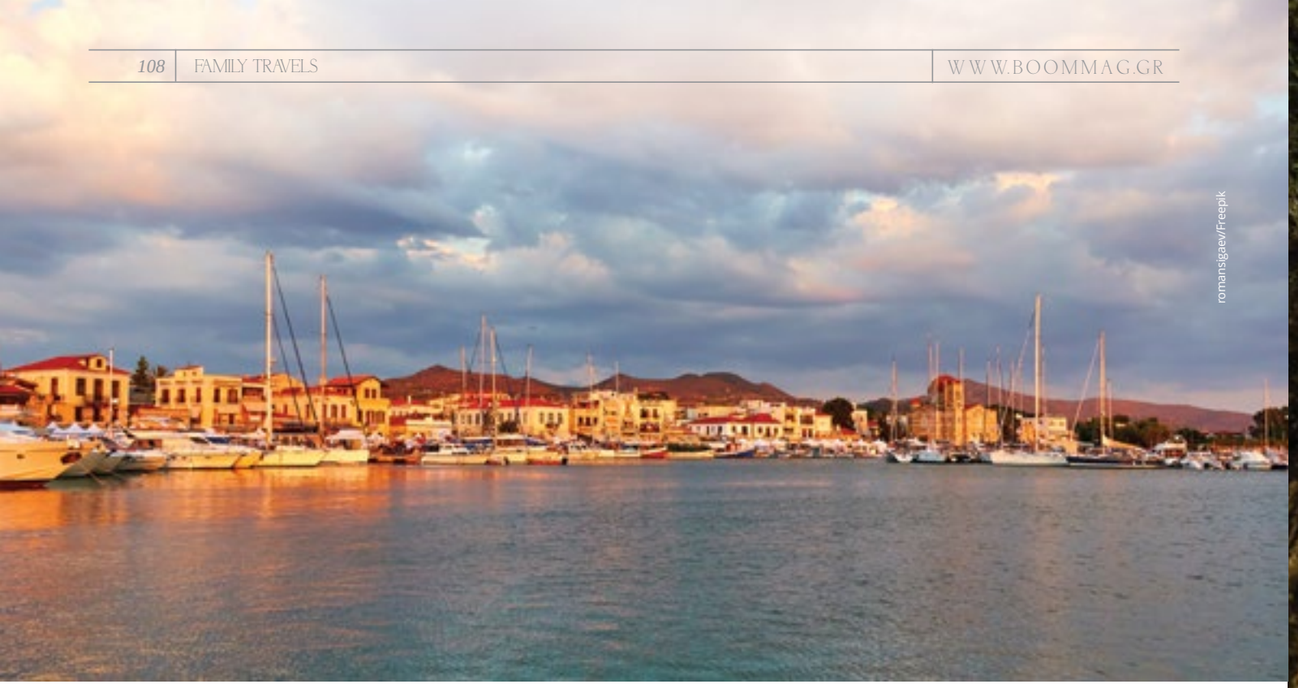


feelmytravel/Freepik



yana marudova/Unsplash





romansigaev/Freepik

Αίγινα: Ένα νησί για όλες τις εποχές

Έχει τόσο ενδιαφέροντα αξιοθέατα, που μπορεί να γεμίσει άνετα το πρόγραμμα ενός Σαββατοκύριακου, όποτε κι αν την επισκεφθείτε μέσα στον χρόνο.

Εννοείται ότι θα επισκεφθείτε τον Ναό της Αφαίας, της τοπικής θεάς που ήταν «πρόδρομος» της Αθηνάς. Εξηγήστε στα παιδιά ότι κάποτε ήταν στολισμένος με πολύχρωμα γλυπτά, που απεικόνιζαν παραστάσεις από την εκστρατεία στην Τροία.

Ένα καραβάκι από το λιμάνι της Πέρδικας θα σας μεταφέρει μέσα σε πέντε λεπτά στο «εξωτικό» νησάκι της Μονής, με τα τιρκουάζ νερά, τα ελάφια και τα αγριοκάτσικα που ζουν ελεύθερα εκεί.
Ακόμα κι αν ο καιρός δεν εμπνέει για μπάνιο, θα κρατήσετε νοερή σημείωση να επιστρέψετε το καλοκαίρι.

Τα παιδιά θα εντυπωσιαστούν με τον μύθο του νησιού: Όταν η Ήρα δηλητηρίασε όλους τους ανθρώπους στο νησί για να εκδικηθεί τον Δία για μια απιστία του –με την κόρη του Ασωπού, Αίγινα–, ο γιος του, Αιακός, έμεινε μόνος. Τότε, ο πατέρας του μεταμόρφωσε ένα κοπάδι από μυρμήγκια σε ανθρώπους, τους Μυρμιδόνες, που έγιναν ξακουστοί στρατιώτες.

Σκαρφαλώστε στον λόφο της Παλαιοχώρας, τον λεγόμενο και «Μυστρά της Αίγινας», κάποτε καταφύγιο των κατοίκων από τους πειρατές, και αφηγηθείτε ιστορίες για τους τρομερούς εκείνους ανθρώπους της θάλασσας.

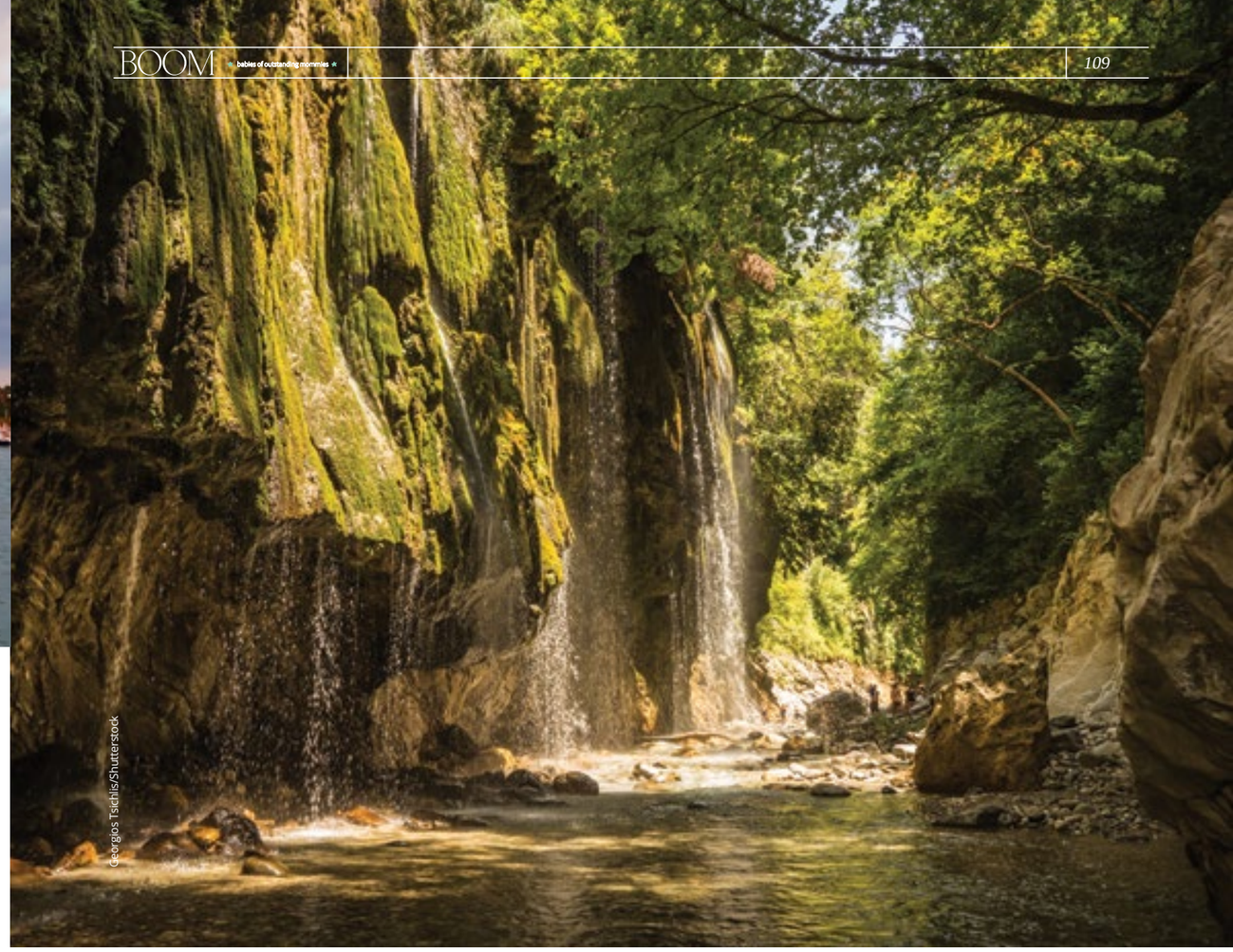
Γλυκαθείτε με παραδοσιακές χειροποίητες δημιουργίες από τον Μούρτζη. Επιβάλλεται να δοκιμάσετε οτιδήποτε φτιάχνεται από φιστίκι Αιγίνης.

Πώς θα πάτε: Με πλοίο, το ταξίδι διαρκεί περίπου μία ώρα από το λιμάνι του Πειραιά.





Lukas Ceulfens/Unsplash



Georgios Tsichlis/Shutterstock

Ευρυτανία: Ζωντανός πίνακας ζωγραφικής

Κάθε φθινόπωρο η ορεινή περιοχή μεταμορφώνεται ολόκληρη σε ένα τεράστιο εικαστικό έργο τέχνης, καθώς τα φύλλα των δέντρων παίρνουν όλα τα χρώματα που μπορείτε να φανταστείτε.

Λίγο πιο έξω από το Καρπενήσι, υπάρχουν δύο υπαίθριοι χώροι τέλειοι για παιδιά. Στο Saloon θα κάνετε ιππασία, τοξοβολία, ενώ οι μικρότεροι επισκέπτες θα ανεβούν στο τρενάκι και θα παίξουν στην παιδική χαρά κάτω από τα πλατάνια. Στο Newton Park θα μυηθείτε οικογενειακώς στις επιστήμες, και στα διαδραστικά παιχνίδια που απλώνονται σε μια μεγάλη ανοιχτή έκταση ανάμεσα σε ρεματιές και ελατοδάση.

Στην ιστορική τοποθεσία του Κεφαλόβρυσου, γνωστή από την ομώνυμη μάχη όπου έχασε τη ζωή του ο Μάρκος Μπότσαρης, θα μιλήσετε στα παιδιά για τη γενναιότητα των ηρώων της Ελληνικής Επανάστασης και μετά θα πιείτε καφέ πλάι στο ποτάμι, ενώ εκείνα παίζουν με τα υπαίθρια παιχνίδια κάτω από τα δέντρα.

Το Μικρό και το Μεγάλο Χωριό είναι δύο απαραίτητες στάσεις για όλη την οικογένεια, για την παραδοσιακή αρχιτεκτονική και την τέλεια τοποθεσία τους. Καθίστε για φαγητό στην ταβέρνα που βρίσκεται στην είσοδο του Μεγάλου Χωριού, με τη δική της παιδική χαρά, και συνεχίστε για σπιτικό γλυκό στην πλατεία του, με την υπέροχη θέα στα γύρω βουνά – δοκιμάστε οπωσδήποτε τη σπεσιαλιτέ, το γαλακτομπούρεκο.

Η περιοχή της Ευρυτανίας είναι γεμάτη πεζοπορικές διαδρομές. Μία από τις πιο εύκολες για οικογένειες, και ομορφότερες, είναι αυτή που καταλήγει στη Μαύρη Σπηλιά. Θα βρείτε την αρχή του μονοπατιού λίγο μετά το χωριό του Προυσού (όπου υπάρχει και το μοναστήρι της Παναγίας Προυσιώτισσας). Περνώντας δίπλα από καταρράκτες και μέσα από το δάσος, καταλήγει σε μια σπηλιά-ιστορικό καταφύγιο.

Για τις οικογένειες με μεγαλύτερα παιδιά, επιβάλλεται μια πεζοπορία στο φαράγγι Πάντα Βρέχει (αναζητήστε πληροφορίες σε εταιρείες που οργανώνουν με ασφάλεια υπαίθριες δραστηριότητες). Η διαδρομή είναι ανοιχτή έως τον Οκτώβριο και καταλήγει σε ένα φαράγγι όπου σχηματίζονται μικροσκοπικοί καταρράκτες, δίνοντας την εντύπωση ότι, πράγματι, δεν σταματάει να βρέχει ποτέ!

Πώς θα πάτε: Με αυτοκίνητο, η διαδρομή διαρκεί περίπου τρεις ώρες από την Αθήνα.



Παύλιανη: Ένα βουνό γεμάτο υπαίθρια παιχνίδια

Το Πάρκο της Παύλιανης, στον φυσικό παράδεισο της Οίτης, είναι ένα αληθινό θαύμα για παιδιά κάθε ηλικίας, με ελεύθερη είσοδο, και αποτελεί δημιουργία των κατοίκων της περιοχής. Θα του αφιερώσετε τουλάχιστον μία ολόκληρη ημέρα και θα θέλετε να επιστρέψετε ξανά!

- Μια γέφυρα που παίζει μουσική, zip line για μικρούς και μεγάλους, κούνιες πάνω από το ποτάμι, παιχνίδια αναρρίχησης αλλά και ένας θρόνος στην κορυφή του βουνού, αναπαράσταση εκείνου του «Game of Thrones» είναι μερικές μόνο από τις άπειρες εκπλήξεις του πάρκου, που θα σας πάρει πάνω από τρεις ώρες μόνο για να το περπατήσετε και μέρες ολόκληρες για να παίξετε και να διασκεδάσετε με την ψυχή σας.
- Στο τέλος της διαδρομής στο πάρκο, καθίστε για καφέ και παγωτό στο Casa de Papel, το μοναδικό καφέ του, δίπλα στο ποτάμι και κάτω από τα δέντρα, με διακόσμηση εμπνευσμένη από την ομώνυμη τηλεοπτική σειρά.
- Όταν τελικά καταφέρετε να βγείτε από το πάρκο, και στην Άνω και στην Κάτω Παύλιανη θα ανακαλύψετε παιδικές χαρές, για να διοχετεύσουν εκεί τα μικρά σας τα τελευταία ίχνη ενέργειας που, ίσως, τους έχουν απομείνει μέσα στη μέρα.
- Κάντε ένα road trip στην Οίτη και μιλήστε στα παιδιά για τους μύθους που κρύβει, ανάμεσα σε αυτούς το τέλος του Ηρακλή, ο οποίος, αφού φόρεσε τον χιτώνα με το αίμα του Κενταύρου Νέσσου, ανέβηκε στο βουνό στην προσπάθειά του να λυτρωθεί.
- Συνδυάστε τις εξερευνήσεις στην περιοχή με μια επίσκεψη στο Μεταλλευτικό Πάρκο Φωκίδας, ένα ορυχείο βωξίτη που λειτουργεί σήμερα ως θεματικό πάρκο. Μπείτε στα βαγονέτα και αφεθείτε σε μια διαδρομή στα έγκατα της γης.

Πώς θα πάτε: Με αυτοκίνητο, η διαδρομή διαρκεί περίπου δυόμισι ώρες από την Αθήνα.



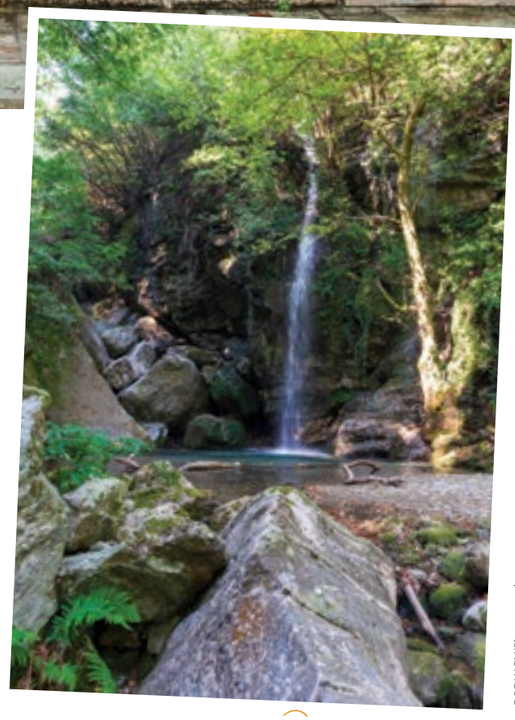
Pit Stock/Shutterstock



enetimages/Shutterstock



Georgios Tsichlis/Shutterstock



RODKARV/Shutterstock

Πήλιο: Βόλτα στη χώρα των Κενταύρων

Ο αρχαιοελληνικός μύθος των υβριδικών πλασμάτων, που ήταν μισοί άνθρωποι-μισοί άλογα, συναντά την οργιώδη βλάστηση και το τιρκουάζ της θάλασσας, σε έναν προορισμό μαγευτικό όλες τις εποχές του χρόνου.

- Και ποιο παιδί δεν λατρεύει το ταξίδι με τρένο; Ειδικά αν πρόκειται για τον θρυλικό Μουτζούρη, τη χρονομηχανή που ξεκίνησε ξανά το ταξίδι της πάνω στις ράγες. Θα τον πάρετε από τα Άνω Λεχώνια και, ύστερα από περίπου 90 λεπτά μέσα στο πράσινο, θα φτάσετε στις Μηλιές. Το τρενάκι λειτουργεί κάθε χρόνο έως τον Οκτώβριο.
- Η βόλτα σας στις Μηλιές, με τα παραδοσιακά πηλιορείτικα αρχοντικά, τις βρύσες και τα πλακόστρωτα, μπορεί να καταλήξει στο εμβληματικό πλέον καφέ «Άννα να ένα μήλο», με χειροποίητα γλυκά και διακόσμηση εμπνευσμένη από τα παλιά αναγνωστικά.
- Αν μείνετε αρκετά στις Μηλιές, αξίζει να επισκεφθείτε και τον Ιππικό Φυσιολατρικό Όμιλο του χωριού, για ιππασία στο βουνό των Κενταύρων.
- Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε το Μουσείο Πλινθοκεραμοποιίας Ν. & Σ. Τσαλαπάτα, το οποίο ανήκει στο εξαιρετικό δίκτυο του Πολιτιστικού Ιδρύματος Ομίλου Πειραιώς. Παίξτε με τα διαδραστικά εκθέματα και αναζητήστε τα παιδικά εργαστήρια που διοργανώνει κατά καιρούς.
- Από την Πορταριά ξεκινάει το Μονοπάτι των Κενταύρων, βατό για όλες τις ηλικίες. Φορέστε τα αθλητικά παπούτσια σας κι ετοιμαστείτε για ένα ταξίδι στη φύση και τη μυθολογία.
- Στο αγρόκτημα Karaiskos Farm, επίσης στην Πορταριά, τα παιδιά θα ενθουσιαστούν ανακαλύπτοντας ένα λειτουργικό αγρόκτημα με ζωάκια ενώ οι μεγάλοι απολαμβάνετε τον καφέ ή το φαγητό σας.

Πώς θα πάτε: Με αυτοκίνητο, η διαδρομή μέχρι τον Βόλο διαρκεί περίπου τρεισήμισι ώρες από την Αθήνα.





BOOM ASTROLOGY

Μαμάδες, είστε όλες αστέρια! Τι λένε όμως τα άστρα για εσάς; (Μην ξεχάσετε να διαβάσετε και τον ωροσκόπο σας!)

BOOM TEAM

ΚΡΙΟΣ - *Μαμά πρωτοπόρος*

Cutting-edge parenting gadgets είναι η πρώτη φράση που θα γκουγκλάρει αμέσως μόλις πάρει το θετικό τεστ εγκυμοσύνης στα χέρια της. Ομοίως ιδιαίτερα και εξεζητημένα θα είναι και τα baby accessories που θα παραγγείλει από museum shops. Κι επειδή η μαμά Κριός βαριέται και η ίδια τόσο εύκολα όσο ένα παιδί (όσοι είναι ήδη γονείς γνωρίζουν πολύ καλά τι σημαίνει αυτό), θα εφευρίσκει στη στιγμή τα πιο ευφάντασα αυτοσχέδια παιχνίδια!

Καθώς δεν φημίζεται για την υπομονή της, μπορεί να τηλεφωνεί στον παιδίατρο και να τον ρωτάει τι συμβαίνει και το 6 μηνών παιδί της δεν μιλάει ακόμη πεντακάθαρα...

ΤΑΥΡΟΣ - *P for patience!*

Ξενύχτια μέχρι να «στρώσει» ο ύπνος του μωρού, κολικοί πρώτου τριμήνου, potty training, tantrums... Δεν την τρομάζει τίποτα! Η μαμά Ταύρος θα περάσει όλες τις «πίστες» με τον ίδιο τρόπο που αντιμετωπίζει καθετί στη ζωή: με υπομονή! Λατρεύει τις baby routines όσο τίποτα, ενώ ανυπομονεί για τη στιγμή που το παιδί θα είναι σε ηλικία ώστε να κάνουν μαζί τις πρώτες τους βόλτες σε μουσεία, γκαλερί και αρχαιολογικούς χώρους.

«Πώς είναι δυνατόν να ζητάει παιδότοπο και, όταν φτάνουμε, να μη θέλει να βγει από το αυτοκίνητο;» (Ναι, οι ξαφνικές και απότομες αλλαγές προγράμματος μπορεί να είναι δεδομένες όταν είσαι γονιός, αλλά δεν είναι και το καλύτερό της...)

ΔΙΔΥΜΟΙ - *«Μανούλα» στην επικοινωνία!*

Μπορεί οι μαμάδες να δυσκολεύονται καμιά φορά να μαντέψουν τι θέλει το μωρό τους, η μαμά Δίδυμος όμως, προικισμένη από τη φύση της με PhD στην επικοινωνία, δεν αμφιβάλλει ποτέ. Και αυτό το προσόν θα τη βγάζει ασπροπρόσωπη σε κάθε στάδιο ανάπτυξης του παιδιού (terrible twos και terrible threes included!).

Δεν μπορεί εύκολα να χαλάσει χατίρι... Σταθείτε μπροστά από τον καθρέφτη και επαναλάβετε τρεις φορές τη φράση: It's a no!

ΚΑΡΚΙΝΟΣ - *I am a mom, what's your super power?*

Ήδη από το δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης είναι έτοιμη να δώσει διάλεξη για το baby proofing. Η μαμά Καρκίνος είναι πλήρως αφοσιωμένη στο καθήκον της, έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό της και κυρίως στη «διαίσθηση της μάνας», δεν θα κουραστεί να ακούει το «Baby Shark» 24/7 και να εξηγεί γιατί ξημέρωσε, γιατί η γάτα έχει τέσσερα πόδια, γιατί... γιατί... γιατί...

Η πρώτη μέρα που θα αφήσει το παιδί στον παιδικό σταθμό θα είναι δύσκολη. Κυρίως για εκείνη!

ΛΕΩΝ - *Mommy queen*

Δεν υπάρχει μαμά που δεν θέλει να προσφέρει στο παιδί της «τα πάντα». Πώς θα τα καταφέρει όμως χωρίς να το κακομάθει; Αυτό που για τις περισσότερες μαμάδες είναι πρόκληση, για τη μαμά Λέων είναι easy-peasy. Εξαιρετικά γενναιόδωρη, θα «καλομάθει» το παιδί της πολύ συνειδητά, χωρίς βέβαια να ξεπεράσει το μέτρο. Θα του επιτρέπει να φάει μία λιχουδιά αφού τελειώσει τις φακές του, ενώ θα του αγοράζει τα πιο premium παιχνίδια, και την ίδια μέρα θα πηγαίνουν μαζί σε δράσεις εθελοντισμού.

Ίσως, καμιά φορά, ανησυχεί λίγο παραπάνω. (Τους αγωνιστικούς μας χαιρετισμούς στον παιδίατρο!)

ΠΑΡΘΕΝΟΣ - *Checklist is her middle name*

Έχει καταγράψει ήδη από τη 12η εβδομάδα της εγκυμοσύνης τι χρειάζεται για τους πρώτους 6 μήνες με το μωρό στο σπίτι, για το βρεφικό μπανάκι, την πρώτη βόλτα με το καρότσι, την πρώτη φορά στην παιδική χαρά και το φαρμακείο διακοπών. Τα βρεφικά ρουχαλάκια και η προίκα του μωρού είναι πλυμένα, σιδερωμένα και βρίσκονται στην ντουλάπα ήδη από τον 7ο μήνα, το ίδιο και η βαλίτσα του μαιευτηρίου. Η μαμά Παρθένος γεννήθηκε έτοιμη!

Με έναν μαγικό τρόπο, θα μάθει στο παιδί της πως ένα από τα πιο συναρπαστικά «παιχνίδια» είναι το συγύρισμα του δωματίου του...

ΖΥΓΟΣ - *Μαμά θα πει να διαβάζεις κάθε βράδυ το ίδιο παραμύθι με τον ίδιο ενθουσιασμό*

Σε ένα παιδικό tantrum οι γονείς σηκώνουν τα χέρια ψηλά. Εκτός από τη μαμά Ζυγό. Θα καταφέρει να διαπραγματευτεί με το παιδί της ακόμα κι όταν εκείνο κλαίει με λυγμούς πάνω από το φαγητό του επειδή οι πατάτες ακούμπησαν στο κρέας. Έχει μοναδικό ταλέντο στο να αρνείται χωρίς να λέει «όχι» και να συνδυάζει τα ασυνδύαστα προκειμένου να είναι όλοι ικανοποιημένοι.

Όσο εύκολα κρατάει τις ισορροπίες, τόσο δύσκολα παίρνει αποφάσεις. Ίσως δυσκολευτεί λίγο να καταλήξει στο όνομα του παιδιού...

ΣΚΟΡΠΙΟΣ - *Nonstop mommy*

Αλλάζει πάνες, βάζει πλυντήρια, φτιάχνει φρουτόκρεμες, όλα ταυτόχρονα και σε χρόνο dt! Ναι, το αγαπημένο της αξεσουάρ είναι ο μάρσιπος, γιατί η μαμά Σκορπιός είναι η βασίλισσα του multitasking! Ελέγχει και την παραμικρή λεπτομέρεια, διατηρεί την ψυχραιμία της ακόμα και στο πρώτο βαβά, και θα παίζει με το παιδί της από κυνηγητό μέχρι επιτραπέζια ώσπου να κουραστεί – το παιδί, η ίδια δεν κουράζεται ποτέ!

Θα δυσκολευτεί να βρει την «κατάλληλη» νταντά. (Ναι, θέλει να ελέγχει τα πάντα.)

ΤΟΞΟΤΗΣ - *Always look on the bright side of life*

Αν η μητρότητα είναι ένα «ταξίδι σε αχαρτογράφητα νερά», τότε βρίσκεται στο στοιχείο της! Challenges όπως η εκπαίδευση τουαλέτας ή η πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό είναι για τη φύσει αισιόδοξη κι ενθουσιώδη μαμά Τοξότη παιχνίδι, ενώ ανυπομονεί να μεγαλώσει το μωρό της για να ταξιδεύουν μαζί και να του οργανώνει πάρτι και playdates στα πιο απίθανα μέρη!

Απολαμβάνει όσο τίποτα να γίνεται πάλι παιδί και να ανακαλύπτει ξανά τον κόσμο μέσα από τα μάτια ενός τρίχρονου!

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ - *Mommy project manager*

Παιδικό δωμάτιο check, σύστημα μεταφοράς check, απαραίτητα προϊόντα βρεφικής φροντίδας check, πάνες για έξι μήνες check. Εννοείται πως η μαμά Αιγόκερως θα έχει ολοκληρώσει όλα τα βασικά tasks πριν μπει στον 8ο μήνα της κύησης, ενώ παράλληλα, με το χαρακτηριστικό της χιούμορ θα αυτοσαρκάζεται. Η υπομονή της είναι ανεξάντλητη, υπάρχουν όμως και ορισμένα πράγματα που δεν διαπραγματεύεται – όπως την ώρα που πάμε για ύπνο!

Ο ενθουσιασμός της σε κάθε «πρεμιέρα» του παιδιού της (από το πρώτο δοντάκι μέχρι την πρώτη βόλτα με το ποδήλατο) απλά δεν περιγράφεται!

ΥΔΡΟΧΟΟΣ - *Mommy cool*

Απολαμβάνει την ανεξαρτησία όσο τίποτα και το ίδιο «δώρο» θέλει να κάνει και στο παιδί της. Η μαμά Υδροχόος ξέρει πως είναι οκέι αν βγούμε και μια φορά εκτός προγράμματος, θα αναζητήσει τις πιο πρωτότυπες εξωσχολικές δραστηριότητες, και θα δίνει στο παιδί χώρο και χρόνο να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες, να βαριέται, να αυτοσχεδιάζει, να δοκιμάζει, να πειραματίζεται, να αναπτύσσεται ως ελεύθερο πνεύμα!

Favorite parenting quote: «The greatest gifts we can give our children are the roots of responsibility and the wings of independence.» Maria Montessori

ΙΧΘΥΕΣ - *Proud mommy*

Από την ώρα που θα κρατήσει τον πρώτο υπέρηχο στα χέρια της δεν θα μπορεί να συγκρατήσει τα δάκρυα χαράς και συγκίνησης! Η μαμά Ιχθύς θα φτιάξει το πιο παραμυθένιο παιδικό δωμάτιο, θα απολαμβάνει όσο τίποτα τις στιγμές που το μωρό της θα αποκοιμιέται στην αγκαλιά της, ενώ ανυπομονεί ήδη για τη στιγμή που θα μεγαλώσει και θα μαγειρεύουν μαζί, θα φτιάχνουν τα πιο εντυπωσιακά DIY και θα χτίζουν μαζί τους πιο υπέροχους φανταστικούς κόσμους!

Μπορεί άνετα να υπογράψει manual με τίτλο: «Πώς αποσπάμε την προσοχή του παιδιού την ώρα που ζητάει κάτι ανέφικτο!»

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
Playmobil FunPark | Κηφισιά
Volta Fun Town | Ταύρος
Volta Fun Town | Μαρούσι
Volta Fun Town | Άγιος Δημήτριος
Volta Fun Town | Μαρίνα Φλοίσβου
Volta Fun Town |Σπάτα
Who did it - Creative play | Περιστέρι
Yoleni's | Κολωνάκι
Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια
Η Ώρα της Τέχνης | Άγιος Δημήτριος
Το Σπίτι με τον Κήπο | Αιγάλεω
Τροφούπολη | Αργυρούπολη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Kids Fun Factory

AROUND GREECE

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

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις- Prenatal Care

Dance On Stage by Anna Athanassiadi | Κολωνάκι
Hercules Fitness Club | Νέα Ερυθραία
Panda στο Νερό | Βριλήσσια
Sunny Sports Club | Νέα Ερυθραία
Two Hearts - Before Birth Till Parenthood | Ηλιούπολη
Φοίβη Pilates Yoga Wellness Studio | Παπάγου

Café- Bar- Εστιατόρια- Φούρνοι

ΑΘΗΝΑ

24 All Day Bar | Νέα Κηφισιά
7th Thought - Coffee & Fashion House| Χαλάνδρι
Bakery | Ηλιούπολη
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Bella Vespa | Γλυφάδα
Cake | Κηφισιά
Chez Alice | Παγκράτι
Ciao Cafe | Παγκράτι
Coffee Day | Πάτημα Χαλανδρίου
Café Αριστείδου 3 | Αθήνα
CouPepe | Νέα Πεντέλη
Dazz | Βύρωνας
Different Beast | Κηφισιά
Dio Mio | Βούλα
Dizer | Πεύκη
Dream House | Νέα Σμυρνή
E-beat | Περιστέρι
Elis | Π. Φάληρο
Gaspar Food & Mood | Νέο Ψυχικό
Gazi College | Πασαλιμάνι
Grand Cafe | Καλλιθέα
Haagen Dazs | Π. Φάληρο Everest | Γουδή
Everest | Αιγάλεω
Everest | Γλυφάδα
Everest | Μοσχάτο
Everest | Κολωνάκι
Flocafe | Καλλιθέα
Flocafe | Π. Φάληρο
Food Hall Bενέτης | Αμπελόκηποι
Holy Spirit | Γλυφάφα
Jimmy's | Κολωνάκι
Kayak | Γλυφάδα
La petite fleur | Κηφισιά
Le Gout | Γλυφάδα
Living | Γλυφάδα
Mama Says | Καισαριανή
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια
Moorings | Βουλιαγμένη
Napolitivo | Π. Φάληρο
Noel | Αθήνα Κέντρο
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα
Our Point | Μακρυγιάννη
Paul | Γλυφάδα
Piu Verde | Παπάγου
Praktiker – Γρηγόρης Μικρογεύματα | Μεταμόρφωση
Recipe Bar | Κηφισιά
Restaurant Οικείο| Κολωνάκι
Rumors | Βουλιαγμένη
Stoffa | Κηφισιά
Sweet Habit | Κηφισιά
TGI Fridays™ Μαρίνα Φλοίσβος
The Bakers | Ζωγράφου
The Bakers | Καλλιθέα
The Cakers | Γλυφάδα
The Dalliance House | Κηφισιά
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
Bενέτης | Μεταμόρφωση
Bενέτης | Βύρωνας
Bενέτης |Άνω Πεύκη
Bενέτης | Βούλα
Bενέτης |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
Cafe 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 Koulioubourou | 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
Μικρές Ιστορίες by Lia
Φατσούλες

AROUND GREECE

27 WOODEN ACCESSORIES | Καρδίτσα
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Laka Luka | Ξάνθη
Felix Toys | Νάουσα Πάρου
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
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Vetherapy – Καρανάσιος Λάζαρος | Γλυφάδα
Vets 4 Life | Πικέρμι
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Βερνίκου Αλεξία | Ψυχολόγος-Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια
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 Γιανούλα – 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
Φαρμακείο Αντωνόπουλου Α.Μ. & ΣΙΑ ΕΕ | Χαλάνδρι
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
Κίνητρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Λογοθεραπεία «Μιλώ, παίζω και μαθαίνω» - Πανδρεμμένου Μαρία | Λάρισα
Φαντζίκη Ιωάννα - Συμβουλευτική Ψυχολόγος | Χανιά
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 Μελισσουργού | Καλύβια Θορικού
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα

Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί

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

Ξενοδοχεία

ΑΘΗΝΑ

Civitel Attik | Μαρούσι
Civitel Olympic | Μαρούσι
St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβητός
Semiramis Hotel | Κηφισιά
The Margi Hotel | Βουλιαγμένη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Colors Urban Hotel

AROUND GREECE

Aldemar Olympian Village | Πύργος Ηλείας

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

Το BOOM πλέον 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".

Stova Bambini
BY STELIOS MANOLAS

GIFT VOUCHER

1000€

Κάνε FOLLOW τη σελίδα της Stova Bambini στο Instagram και μπες αυτόματα στη κλήρωση για να κερδίσεις τη βάπτιση των ονείρων σου, αξίας 1.000 ευρώ.

Κλήρωση 1/10/2022 ανάμεσα σε όλους τους followers Instagram στο επίσημο προφίλ της Stova Bambini.

Μπορείτε να βρείτε το link μέσω του site:
www.stovabambini.gr

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ



Παίζουμε και δημιουργούμε, διερευνούμε και ανακαλύπτουμε!

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

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







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