

All For kids

01

MAGAZINE

- Κέντρα Ειδικών Θεραπειών

- Ψυχολογία παιδιού

- Παιχνίδι

- Δημιουργική απασχόληση

- Παιδικό πάρτι



ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ



ΣΠΑΤΑ

Smart
Playland



ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ
τα Παπαγαλάκια
ΡΕΝΤΗ



Στο **Smart Playland** και στα **Παπαγαλάκια στον Άγιο Ι. Ρέντη**, σας περιμένουν πληθώρα μηχανημάτων και δραστηριοτήτων που θα ξετρελάνουν τα παιδιά! Απολαύστε φουσκωτές τσουλήθρες, τραμπολίνο, τρενάκι και μια τεράστια γκάμα ηλεκτρονικών μηχανημάτων. Και το καλύτερο; Όλα αυτά στις πιο οικονομικές τιμές!



ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ
τα Παπαγαλάκια
ΡΕΝΤΗ



smart
playland
ΣΠΑΤΑ

Ελάτε να ζήσετε μια μοναδική εμπειρία στον παιδότοπο της περιοχής σας, είτε στον Άγιο Ι. Ρέντη, στο Smart Park στα Σπάτα ή στο Παπαγαλάκια Island στη Σαλαμίνα. Σας περιμένουμε με χαμόγελο!

- ★ Smart Playland – Papagalakia
- ★ 📍 Smart Park, Σπάτα ☎ 698 319 0000
- ★ 📱 Smart Playland – Papagalakia

- ★ Papagalakia Renti
- ★ 📍 Καναπιτσερι 3, Άγιος Ιωάννης Ρέντης ☎ 698 316 3423
- ★ 📱 Papagalakia Renti



**Ζήστε την
Απόλυτη
Διασκέδαση!**



AQUA PARK
Parrot
ΣΑΛΑΜΙΝΑ



Ανακαλύψτε τους κορυφαίους παιδότοπους ιδανικούς για ατελείωτες ώρες παιχνιδιού και διασκέδασης για όλη την οικογένεια!

Ο ιδιόκτητος πολυχώρος μας **Parrot στη Σαλαμίνα**, έκτασης 16 στρεμμάτων, σας προσκαλεί σε έναν παράδεισο διασκέδασης. Εδώ, θα βρείτε δύο πισίνες - μία για ενήλικες και μία παιδική - ένα φανταστικό θαλάσσιο πάρκο, γήπεδο ποδοσφαίρου και πολλές άλλες δραστηριότητες που υπόσχονται αξέχαστες στιγμές για μικρούς και μεγάλους.

Στον πολυχώρο συστεγάζονται ακόμα ο παιδότοπος **Papagalakia Island**, η σχολή ποδοσφαίρου Ολυμπιακού που αποτελεί **μέλος του επίσημου δικτύου ΠΑΕ Ολυμπιακού**.

Θα βρείτε επίσης κατάστημα **Domino's Pizza** ενώ προσεχώς θα ανοίξει και **δεύτερο παράρτημα στο κέντρο της Σαλαμίνας, Αγίου Νικολάου 15**.

Ο πολυχώρος είναι ιδανικός για κάθε είδους εκδηλώσεις όπως χορούς, πάρτι γενεθλίων, γάμους, βαφτίσεις κ.τλ. ενώ καθ'όλη τη διάρκεια του χρόνου διοργανώνονται πολλά events για μικρούς και μεγάλους.



Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε τα Papagalakia Island στη Σαλαμίνα, όπου οι μικροί μας φίλοι θα ζήσουν μοναδικές εμπειρίες!

Papagalakia Island

📍 Λεωφ. Αταντίου 86, Σαλαμίνα 📞 698 013 4272 🌐 Papagalakia Island




Editorial



Το φθινόπωρο είναι εδώ, τα σχολεία άνοιξαν και τα παιδιά έχουν μπει στην καθημερινή τους ρουτίνα.

Εκτός από το σχολείο και το διάβασμα, έχουν να παρακολουθήσουν όλες εκείνες τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες, αλλά και τις εξωσχολικές, που θα τα κάνουν να αποκτήσουν περισσότερες γνώσεις και δεξιότητες. Κέντρα μελέτης σχολικών μαθημάτων, κέντρα ξένων γλωσσών, κέντρα δημιουργικής απασχόλησης, κέντρα αντιμετώπισης μαθησιακών και άλλων δυσκολιών αλλά και ποικίλες άλλες δραστηριότητες που γεμίζουν δημιουργικά τον χρόνο τους.



Εκείνο όμως που είναι απαραίτητο πάντα για τα παιδιά είναι το παιχνίδι. Φροντίστε, να μην να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες, αλλά να τους μένει ικανός χρόνος για το απαραίτητο παιχνίδι που είναι απαραίτητο για την ψυχολογική τους ισορροπία. Ευκαιρία είναι λοιπόν το φθινόπωρο, που ο καιρός κρυνώνει, να κάνουμε μαζί τους δημιουργικές δραστηριότητες, που θα τα βοηθήσουν να αξιοποιούν με τον καλύτερο τρόπο τον ελεύθερο χρόνο τους. Βρείτε για το παιδί σας δραστηριότητες με παιχνίδι και δημιουργικότητα.

Φροντίζουμε επίσης για την υγιεινή διατροφή, την υγεία τους και τη σωστή ανάπτυξή τους. Δημιουργούμε για εκείνα το πιο ευχάριστο περιβάλλον για την ανάπτυξή τους!

Καλό φθινόπωρο!





ΠΑΙΔΙΚΑ - ΒΑΠΤΙΣΤΙΚΑ

Επισκεφθείτε τα καταστήματά μας σε Θεσσαλονίκη, Κατερίνη και Λάρισα ή το ηλεκτρονικό μας κατάστημα www.teddykids.gr για να ανακαλύψετε τη μεγαλύτερη συλλογή από επώνυμες εταιρείες, όπως baby carousel, Makis Tselios, New Life και Guy Laroche.

Επιλέξτε από μια υπέροχη γκάμα ολοκληρωμένων πακέτων βάπτισης, σχεδιασμένων με φαντασία και βάση σε μοναδικά θέματα.

Και το καλύτερο; Όλα αυτά στις πιο ανταγωνιστικές τιμές της αγοράς.

Μην χάσετε επίσης την ευκαιρία να βρείτε υπέροχα παιδικά ρούχα και προίκα μωρού από 0 έως 16.

- 📍 Αχιλλέως14, Εύοσμος, Θεσσαλονίκη 📞 2311 243179
- 📍 Μ. Αλεξάνδρου 52, Κατερίνη 📞 2351 102368
- 📍 Παπακουριαζή 28, Λάρισα 📞 2410 256367
- 📍 Παναγούλη 39, Λάρισα, 📞 2410 284005

🌐 e-shop: www.teddykids.gr

📘 TEDDY παιδικά βαπτιστικά 📷 [teddy_kids_clothing](https://www.instagram.com/teddy_kids_clothing)



MEMESITO

Αξέχαστα παιδικά πάρτυ!



Τα πρώτα του βήματα άρχισαν το 2015 και πάρα πολλοί γονείς τον αναγνωρίζουν ως τον καλύτερο διασκεδαστή στην Ελλάδα! Κατέχει σεμινάρια Θεατρικού Κλόουν, Stand Up Comedy και έχει στην καριέρα του χιλιάδες πετυχημένα παιδικά πάρτυ!

Στη Memesito.gr θα βρείτε την ιδανική ομάδα καλλιτεχνών που θα μετατρέψει το πάρτυ σας σε ένα φαντασμαγορικό γεγονός!

Από κλόουν και ανιματέρ, μέχρι ζογκλέρ, ταχυδακτυλουργούς, DJ και bubble show. Συνδυάστε αγαπημένους ήρωες και πριγκίπισσες για το απόλυτο θέαμα.

Και αν αναρωτιέστε τι είναι ο κλόουν Memesito;

Είναι το παιδί μέσα μας που γελά με αθωότητα και φέρνει χαρά. Ζήστε την ευτυχία, όπως όταν ήσασταν παιδιά!

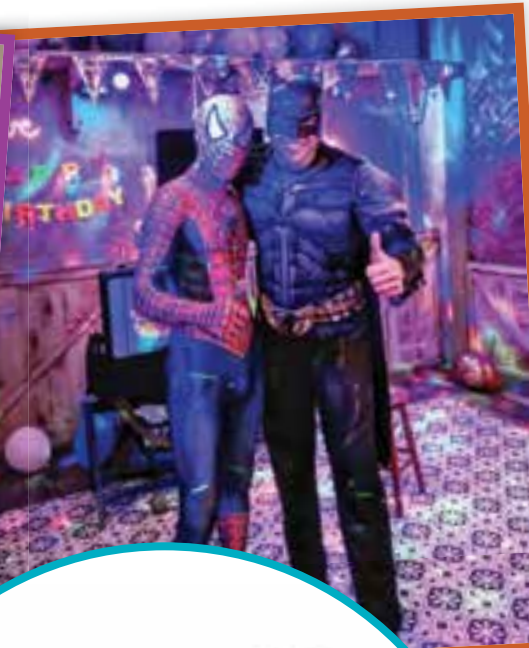
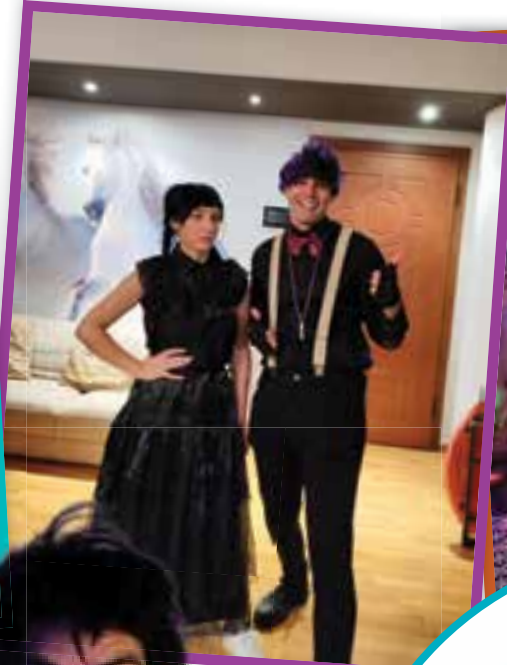
Be clown, be happy!

Το Cίao σας παρουσιάζει μια από τις κορυφαίες εταιρείες στον τομέα παιδική διασκέδαση και εκδηλώσεων, την Memesito.gr!

Ιδρύθηκε με αγάπη από τον αγαπημένο Θεατρικό Κλόουν τον Memesito (Σωτήρη Πρίντζη) το 2023. Ένας ιδιαίτερος κλόουν (στυλ τσίρκου) που θα σας καταπλήξει με τις ικανότητες του!

Κατέχει ενέργεια και ψυχή ενός μικρού παιδιού, κάτι που τον κάνει ξεχωριστό. Η συμμετοχή των παιδιών μαζί του είναι απίστευτη, με αυτόν τον τρόπο εντυπωσιάζει τους γονείς και θέλουν να συμμετέχουν και αυτοί στο διαδραστικό του!





MEMESITO

Parties & Events

📍 Αθήνα, Αττική

☎ 6988765111

✉ memesitoclown@gmail.com

🌐 www.memesito.gr

📘 Memesito Θεατρικός Κλόουν - Παιδικά πάρτυ

📷 memesitoklouon

📺 memesitoclown

🎵 Memesito channel





Το BloomingBaby

σας καλωσορίζει σε ένα σύγχρονο πολυχώρο που δημιουργήθηκε για να στηρίξει κάθε νέα ή μέλλουσα μαμά, κάθε μωράκι και κάθε παιδί που έχει ανάγκη από φροντίδα και αγάπη!

Baby Spa, Baby Massage, Δημιουργική Απασχόληση, Messy Play, Θεατρικό Παιχνίδι, Βιωματικά Εργαστήρια, Prenatal και Postnatal Yoga είναι μόλις κάποιες από τις υπηρεσίες που φιλοξενούνται στους υπέροχους χώρους του **Blooming Baby**.

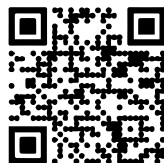


Όλες οι υπηρεσίες σχεδιάστηκαν με στόχο να ενισχύσουν το δέσιμο μεταξύ μητέρας και παιδιού, να προάγουν την υγιή ανάπτυξη και την ευεξία του μωρού, καθώς επίσης και να υποστηρίξουν τη νέα μητέρα σε κάθε επίπεδο.

Ένας ιδιαίτερα προσεγμένος χώρος που εκπέμπει ασφάλεια και οικειότητα, ώστε να προσφέρει μια μοναδική και αξέχαστη εμπειρία στη μαμά και στο μωρό της.

Σας προσκαλούμε λοιπόν να γνωρίσετε την εξειδικευμένη ομάδα μας.

Το **safe place** που χρειαζόσασταν για να ζήσετε στιγμές γεμάτες χαρά και χαμόγελα είναι **εδώ!**



@bloomingbabygr

Ομήρου 22,
Νέα Σμύρνη
21 0933 8100



HELLO



Ξένες Γλώσσες -
Σχολική Μελέτη



A
GREAT
PLACE
TO GO

Βρες το δικό σου
κέντρο



www.helloedu.gr



Δημιουργικές Ιδέες για Εξωσχολικές Δραστηριότητες

Καλλιτεχνικές Δραστηριότητες

Οι τέχνες είναι ένας από τους πιο δημιουργικούς τρόπους έκφρασης, προσφέροντας στα παιδιά την ευκαιρία να ανακαλύψουν τον κόσμο της φαντασίας, του χρώματος και των συναισθημάτων. Η ζωγραφική και οι χειροτεχνίες καλλιεργούν την εφευρετικότητα και την αυτοέκφραση. Τα παιδιά μπορούν να δημιουργήσουν μοναδικά έργα με απλά υλικά, ενώ ταυτόχρονα μαθαίνουν την αξία της υπομονής και της λεπτομέρειας. Επίσης, η γλυπτική με πηλό ή άλλες μαλακές ύλες τους δίνει τη δυνατότητα να πλάσουν τρισδιάστατα έργα τέχνης, ενισχύοντας την αίσθηση της αφής και την ικανότητα να σκέφτονται με δημιουργικό τρόπο.

Μουσική και Θέατρο

Η μουσική και το θέατρο ενισχύουν τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και τα βοηθούν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με διαφορετικούς τρόπους.

Η μουσική είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την

Οι εξωσχολικές δραστηριότητες είναι κάτι περισσότερο από απλή διασκέδαση ή τρόπος να γεμίσει ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών. Πρόκειται για μια πολύτιμη ευκαιρία να εξερευνηθούν νέες δεξιότητες, να ανακαλύψουν κρυφά ταλέντα και να αναπτύξουν τον χαρακτήρα τους. Μέσα από μια ποικιλία δραστηριοτήτων, τα παιδιά μπορούν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους και να καλλιεργήσουν τη δημιουργικότητά τους.

καλλιέργεια της δημιουργικότητας, της συγκέντρωσης και της συναισθηματικής έκφρασης. Η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου, όπως το πιάνο, η κιθάρα ή το βιολί, δεν προσφέρει μόνο χαρά αλλά βοηθά στην κατανόηση της μουσικής θεωρίας και στην ανάπτυξη συγκέντρωσης. Από πιάνο και κιθάρα μέχρι βιολί και τύμπανα, τα μαθήματα μουσικής ενισχύουν τη συγκέντρωση και την πειθαρχία.



Χονδρική & Λιανική
Πώληση
Παιδικών Ενδυμάτων



Ανακαλύψτε την πολυτέλεια και το χρώμα με τα παιδικά ρούχα της **Melin Rose**, η οποία πρωτοπορεί με σχέδια που συνδυάζουν την εκλεπτυσμένη αισθητική με την καθημερινή άνεση.


Η συλλογή της **Melin Rose** δεν είναι απλά ρούχα. Είναι ένα ταξίδι στη μαγεία της παιδικής ηλικίας, με κομμάτια που εμπνέουν χαρά και δημιουργικότητα.

Από παιχνιδιάρικα φορέματα μέχρι άνετα σετάκια, κάθε κομμάτι έχει σχεδιαστεί με προσοχή στη λεπτομέρεια και αγάπη για τις ανάγκες των παιδιών.


Φτιαγμένα από υλικά υψηλής ποιότητας και προσεκτικά επιλεγμένα υφάσματα, τα ρούχα μας εξασφαλίζουν άνεση και στυλ.

Βρείτε τη συλλογή μας σε επιλεγμένα καταστήματα και στο φυσικό μας κατάστημα,

 Ψαρών 53, Κορυδαλλός, 18120, Αττική

 211-4076401

 sales@melinrose.gr για χονδρική πώληση



 info@melinrose.gr για λιανική πώληση

 melinrose.gr



Ένας ιδανικός χώρος μπροστά στην θάλασσα για τους γονείς και τα παιδάκια τους. Ο παιδότοπος λειτουργεί με επιτυχία από το 1996. Δημιουργήθηκε με πολλή αγάπη, σεβασμό και φροντίδα ώστε να είναι ο ιδανικός χώρος για την διασκέδαση-ψυχαγωγία των παιδιών αλλά και την ξεκούραση των γονέων. Η σωστή επίβλεψη του χώρου από το εξειδικευμένο προσωπικό και όλα τα απαραίτητα μέτρα ασφαλείας που παρέχονται (ΕΛΟΤ, νυν EBETAM), χάρισε στο "Children's Playland" όλα αυτά τα χρόνια την εμπιστοσύνη των γονέων. Στον χώρο λειτουργούν τμήματα δημιουργικής απασχόλησης. Ιδανικός χώρο για παιδικά party.

Ο παιδότοπος είναι μέλος του Συλλόγου παιδοτόπων Ελλάδος (ΣΠΕ). Η ιδιοκτήτρια διατελεί χρέη Αντιπροέδρου (ΣΠΕ).

 **Ακτή Θεμιστοκλέους 112, Πειραιάς,**  210 4186732

 info@childrens-playland.gr  www.childrens-playland.gr

 CHILDREN'S PLAYLAND  [childrens_play_land](https://www.instagram.com/childrens_play_land)  [New Childrens Playland](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Αθλητικές Δραστηριότητες

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό ενισχύει όχι μόνο τη σωματική υγεία αλλά και την πειθαρχία, την αυτοπεποίθηση και την ομαδικότητα. Η συμμετοχή σε αθλήματα, είτε ατομικά είτε ομαδικά, προσφέρει στα παιδιά την ευκαιρία να αναπτύξουν φυσική αντοχή, ενώ παράλληλα διδάσκονται αξίες όπως η ομαδικότητα και η επιμονή.

* **Κολύμβηση:** Ένα από τα πιο ολοκληρωμένα αθλήματα, η κολύμβηση βοηθά στην ενδυνάμωση όλου του σώματος και στην ανάπτυξη της αντοχής, ενώ μαθαίνει στα παιδιά τη σημασία της πειθαρχίας.

* **Ομαδικά αθλήματα:** Το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και το βόλεϊ ενισχύουν την αίσθηση του ανήκειν σε μια ομάδα, βοηθώντας τα παιδιά να αναπτύξουν ισχυρές κοινωνικές δεξιότητες και να μάθουν να συνεργάζονται για να πετύχουν έναν κοινό στόχο.

Ενώ η συμμετοχή σε ορχήστρα ή χορωδία βοηθά τα παιδιά να μάθουν τη σημασία της συνεργασίας και του ομαδικού πνεύματος. Επίσης, το θέατρο δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να εκφραστούν δημιουργικά, να ξεπεράσουν την ντροπαλότητα και να αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, ενώ η συγγραφή και παρουσίαση δικών τους ιστοριών ενισχύει τη φαντασία και τη δημιουργικότητα.

Μαθήματα Ξένων Γλωσσών

Η εκμάθηση ξένων γλωσσών μπορεί να ανοίξει νέους ορίζοντες για τα παιδιά. Εκτός από τη γνώση μιας νέας γλώσσας, αναπτύσσουν και τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, καθώς και την ικανότητα να κατανοούν διαφορετικούς πολιτισμούς. Με παιχνίδια, τραγούδια και εφαρμογές, η γλώσσα γίνεται διασκεδαστική και πιο προσιτή.

Πολεμικές Τέχνες

Οι πολεμικές τέχνες, όπως το καράτε, το τζούντο και το Taekwondo είναι εξαιρετικές δραστηριότητες που καλλιεργούν την πειθαρχία





Simply English



Από το 1991, το κέντρο ξένων γλωσσών Simply English, δραστηριοποιείται στην εκμάθηση της Αγγλικής γλώσσας. Με ποσοστά επιτυχίας που ξεπερνούν το 80%, το Simply English είναι η κατάλληλη επιλογή για μικρούς και μεγάλους. Η πιστοποίηση γλώσσας γίνεται μέσω των συνεργασιών μας με φορείς, όπως το Hellenic American Union (University of Michigan - University of Cambridge), το Υπουργείο Παιδείας (Κρατικό Πιστοποιητικό Γλωσσομάθειας).




Έχοντας 30 και πλέον χρόνια εμπειρίας στο χώρο της εκπαίδευσης, το Κέντρο Ξένων Γλωσσών Simply English, έχει αναγνωριστεί ως ένας οργανισμός που με μεθοδικότητα και υψηλή κατάρτιση, παρέχει ποιοτικές υπηρεσίες εκπαίδευσης σε παιδιά, ενήλικες και επιχειρήσεις. Βασικό ρόλο στην υλοποίηση αυτών, έχει επιτελέσει η συνεχής ανάπτυξη και επιμόρφωση του ανθρώπινου δυναμικού μας, η δημιουργία σύγχρονων προγραμμάτων διδασκαλίας και η συνεχής επένδυση στην καινοτομία.

Η συνετή εφαρμογή αυτών είναι που μας κάνει ξεχωριστούς και πρωτοπόρους στις εξελίξεις στο χώρο μας.



 Simply English 1

Τροίας 4, Άγιος Δημήτριος  210 9763602

 Simply English 2

Σ. Βενιζέλου 25, Άγιος Δημήτριος  210 9750652

 www.simplyenglish.gr





EXPERIMENT



FUN



Ανακαλύψτε τη μαγεία της επιστήμης στο Μουσείο Πειραμάτων, τον απόλυτο προορισμό για μικρούς επιστήμονες και περιπετειώδη μυαλά. Εδώ, η επιστήμη γίνεται παιχνίδι και τα πειράματα μεταμορφώνονται σε συναρπαστικές περιπέτειες!

Ένα εκπαιδευτικό ταξίδι γεμάτο δράση και δημιουργία, όπου τα παιδιά συμμετέχουν σε συναρπαστικά βιωματικά εργαστήρια. Κάθε εργαστήριο σχεδιάζεται με βάση τα ενδιαφέροντα των παιδιών και τις τελευταίες εξελίξεις στις επιστήμες.

📍 **Θάλας 3 Άγιος Δημήτριος 17343**

☎ 2109761030

🌐 www.mouseiopeiramaton.gr

✉ info@mouseiopeiramaton.gr

📘 Μουσείο Πειραμάτων

14 All for kids

χία, τον σεβασμό και την αυτοπεποίθηση. Διδάσκουν στα παιδιά τη σημασία του αυτοελέγχου και της υπευθυνότητας, ενώ παράλληλα τα μαθαίνουν να υπερασίζονται τον εαυτό τους με σωστό τρόπο. Εκτός από την πειθαρχία, οι πολεμικές τέχνες βελτιώνουν τη φυσική αντοχή και την ευλυγισία, συμβάλλοντας στην ολική ανάπτυξη του σώματος και του πνεύματος.

Επιστημονικές και Τεχνολογικές Δραστηριότητες

Η ενασχόληση με τη επιστήμη και την τεχνολογία βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν τις λογικές και αναλυτικές τους δεξιότητες, δίνοντάς τους παράλληλα την ευκαιρία να ανακαλύψουν νέες πτυχές του κόσμου.

Πειράματα Επιστήμης

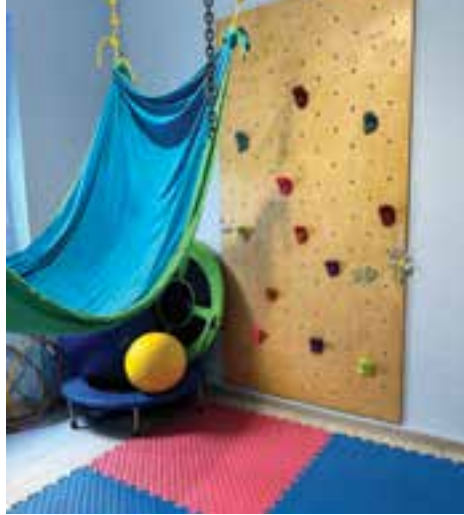
Τα επιστημονικά πειράματα βοηθούν τα παιδιά

να κατανοήσουν τον κόσμο γύρω τους μέσα από την παρατήρηση και την ανακάλυψη. Μπορούν να κάνουν απλά πειράματα στο σπίτι ή στο σχολείο, μαθαίνοντας τις βασικές αρχές της επιστήμης με διασκεδαστικό τρόπο. Αυτό ενισχύει την περιέργεια και την αγάπη για τη γνώση. Επίσης οι λέσχες επιστημών επιτρέπουν στα παιδιά να ασχοληθούν με πιο περίπλοκα θέματα και να συνεργαστούν με άλλους μαθητές για την επίλυση επιστημονικών προβλημάτων.

Ρομποτική και Προγραμματισμός

Ο κόσμος της τεχνολογίας προσφέρει αμέτρητες ευκαιρίες για τα παιδιά να μάθουν πώς να κατασκευάζουν και να προγραμματίζουν ρομπότ ή ακόμα και να δημιουργούν τις δικές τους εφαρμογές. Μέσα από αυτό μπορούν να μάθουν πώς να συνδυάζουν τεχνικές δεξιότητες με δημιουργικότητα για να κατασκευάσουν ρομπότ, κάτι που βοηθά στην ανάπτυξη της λογικής σκέψης





ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Αναμφίβολα η αυτοεκτίμηση είναι πολύ σημαντική καθόλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου και επηρεάζει όλες τις πλευρές της. Όσο νωρίτερα μάθουν τα παιδιά να στηρίζουν τον εαυτό τους, τόσο πιο αποτελεσματικά θα είναι στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων που ενδεχομένως να προκύψουν.

Τι είναι όμως η αυτοεκτίμηση;

Η αυτοεκτίμηση έχει να κάνει με το πως βλέπει, σκέφτεται και νιώθει το άτομο για τον εαυτό του. Το άτομο που θεωρεί τον εαυτό του ικανό, καλό, άξιο, δυναμικό έχει υψηλή αυτοεκτίμηση. Αντίθετα τα άτομα που νιώθουν εύκολα απόρριψη, που δυσκολεύονται να διεκδικήσουν, που αμφιβάλλουν για τις ικανότητές τους και που συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους φαίνεται να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Πως μπορούν οι γονείς να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση του παιδιού τους;

- Μιλήστε θετικά στο παιδί σας και χρησιμοποιήστε καθημερινά τον έπαινο εστιάζοντας στις πράξεις του παιδιού. Παρατηρήστε τη θετική συμπεριφορά, την ευαισθησία καθώς και τις πρωτοβουλίες που παίρνει το παιδί και επαινέστε το για αυτά.
- Παίξτε παιχνίδια ρόλων και έκφρασης, αφήνοντας το παιδί να εκφραστεί ελεύθερα μέσα από το παιχνίδι.
- Δημιουργήστε ένα πόστερ μαζί με το παιδί σημειώνοντας τα θετικά του προτερήματα.
- Αποφύγετε τις συγκρίσεις με άλλα παιδιά και τονί-

Μαριλένα Καράσσου
Ψυχολόγος Uοα,
Εξειδικευμένη
στην Γνωσιακή
Συμπεριφοριστική
Θεραπεία
Επιστημονικά Υπεύθυνη
του κέντρου ειδικών
θεραπειών
" Play Therapy Center "



στε στο παιδί ότι το κάθε άτομο είναι διαφορετικό με έναν μοναδικό συνδυασμό από ταλέντα και ικανότητες.

- Μην "στέκεστε" στην αποτυχία και στην επιτυχία. Επιβραβεύστε το παιδί σε κάθε προσπάθεια, σε κάθε μικρό βήμα και τονίστε του ότι να κάνει λάθη είναι φυσιολογικό και ότι μέσα από αυτά όλοι μαθαίνουμε και εξελισσόμαστε.
- Αφήστε το παιδί να πάρει πρωτοβουλίες ακόμα και για μικρά πράγματα όπως το τι θα φορέσει, πως θα δομησει το πρόγραμμά του, τι άθλημα θα επιλέξει κτλ.

Τέλος πολύ σημαντικό είναι να δώσουμε "χώρο" στο παιδί να αναγνωρίσει, να αποδεχθεί και να εκφράσει τα συναισθήματα του χωρίς να αισθάνεται ενοχικά όταν βιώνει ένα πιεστικό συναίσθημα.



 **Play therapy center, Καζαντζάκη 26, Ζωγράφου**  210 7719835, 6973 069230
 ptckidstherapy@gmail.com  www.playtherapycenter.gr  [play_therapy_center](https://www.instagram.com/play_therapy_center)
 Play therapy center, κεντρο θεραπειων - Καράσσου Μαριλένα Ψυχολόγος UΟΑ

Κέντρο Ειδικών Θεραπειών


ΑΛΕΞΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

Από το 2006, το Κέντρο Ειδικών Θεραπειών υπό τη διεύθυνση της κ. Αλεξάκη Αικατερίνης, λογοθεραπεύτριας και ειδικής παιδαγωγού, προσφέρει υψηλού επιπέδου, εξατομικευμένες υπηρεσίες στους τομείς της λογοθεραπείας, εργοθεραπείας, ειδικής αγωγής και μαθησιακών δυσκολιών, ψυχολογικής υποστήριξης και συμβουλευτικής.

Σε έναν σύγχρονο και πλήρως εξοπλισμένο χώρο στο Ίλιον Αττικής, οι καταρτισμένοι και έμπειροι επαγγελματίες, προσφέρουν ολοκληρωμένες λύσεις για παιδιά και ενήλικες, με στόχο την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, ενώ παρέχουν αξιόπιστη στήριξη και συμβουλές που κάνουν τη διαφορά.



 **Αγ. Νικολάου 58 & Θεσπρωτικού, Αττική, Ίλιον 13123**

 +306944687906 +302102630664, +302177002770

 ergastiri-logotherapiea.com  alexakikat@hotmail.com

 Κέντρο Ειδικών Θεραπειών Αλεξάκη Αικατερίνη

16 All for Kids

και της επίλυσης προβλημάτων. Ενώ μέσα από απλές γλώσσες προγραμματισμού, μαθαίνουν πώς να αναπτύσσουν τις δικές τους εφαρμογές ή παιχνίδια, ενώ εξασκούν τη δημιουργική σκέψη και τη λογική ανάλυση.

Περιβαλλοντικές και Υπαίθριες Δραστηριότητες

Η επαφή με τη φύση προσφέρει στα παιδιά πολύτιμες εμπειρίες και τα μαθαίνει να εκτιμούν και να σέβονται το περιβάλλον. Η συμμετοχή σε κατασκηνώσεις ή οργανωμένες εξορμήσεις στη φύση ενισχύει την αίσθηση της ανεξαρτησίας και προσφέρει στα παιδιά την ευκαιρία να μάθουν νέες δεξιότητες, όπως την προσανατολισμό και την επιβίωση στη φύση. Η κατασκήνωση διδάσκει στα παιδιά την αυτάρκεια, την ομαδικότητα και



την υπευθυνότητα, ενώ προσφέρει αμέτρητες στιγμές χαράς και διασκέδασης στην ύπαιθρο.

Μαθήματα Χορού

Ο χορός είναι μια δραστηριότητα που συνδυάζει τη σωματική άσκηση με την καλλιτεχνική έκφραση. Εκτός από τη διασκέδαση, βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν την ισορροπία, τον συντονισμό και τη δημιουργικότητά τους. Για παράδειγμα. Ο κλασικός χορός (μπαλέτο), ενισχύει τη δύναμη και την ευλυγισία, ενώ καλλιεργεί την πειθαρχία και την ακρίβεια στην κίνηση. Ενώ ο σύγχρονος και hip-hop χορός δίνει στα παιδιά την ελευθερία να εκφραστούν μέσα από τον ρυθμό, αναπτύσσοντας τη φαντασία και τη δημιουργικότητα.

Με τις εξωσχολικές δραστηριότητες, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν νέους κόσμους, να διευρύνουν τις γνώσεις τους και να καλλιεργήσουν ποικίλες δεξιότητες που θα τα συνοδεύουν καθ' όλη τη ζωή τους.



Ζήστε την απόλυτη εμπειρία
διασκέδασης στον πάγο στον
ιδανικό προορισμό για μικρούς
και μεγάλους!

ΠΑΓΟΔΡΟΜΙΟ ICE N' SK8

Είτε είστε λάτρεις του καλλιτεχνικού πατινάζ, του ice hockey ή του curling είτε θέλετε να δοκιμάσετε τις πρώτες σας κινήσεις, το παγοδρόμιο μας είναι εδώ για να σας προσφέρει μαθήματα, ατομικά ή ομαδικά, για όλες τις ηλικίες και επίπεδα. Με την καθοδήγηση εμπειρων εκπαιδευτών, θα ανακαλύψετε τον μαγικό κόσμο του πατινάζ με ασφάλεια και ευχαρίστηση.

Η εντυπωσιακή παγοπίστα 800 τ.μ. από φυσικό πάγο είναι ανοιχτή καθημερινά, έτοιμη να σας χαρίσει ατελείωτες ώρες ψυχαγωγίας και άθλησης. Αναζητάτε το τέλειο μέρος για να οργανώσετε ένα αξέχαστο παιδικό πάρτι; Ο χώρος μας είναι ιδανικός, προσφέροντας σύγχρονες εγκαταστάσεις και ανέσεις, ώστε όλοι να απολαύσουν την εμπειρία στον πάγο. Επισκεφθείτε μας και συνδυάστε διασκέδαση και αθλητισμό σε έναν μοναδικό χώρο που τα έχει όλα!

📍 Εμμανουήλ Παππά 7, Αιγάλεω 12242

☎ 212 213 3257 | 210 95 800 85

✉ info@icenskate.gr

🌐 www.icenskate.gr

📘 ΠΑΓΟΔΡΟΜΙΟ ICE N' SKATE

📷 icenskate





νευροδείκτης

Παπαπαναγιώτου Αναστασία

Λογοθεραπεύτρια – Επιστημονική Υπεύθυνη



Ο «Ονειροδείκτης» είναι ένα κέντρο ειδικών θεραπειών και αποτελεί έναν κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο για τη θεραπεία παιδιών και εφήβων.

Στεκόμαστε στο πλευρό σας με στόχο τη διάγνωση και αντιμετώπιση των διαταραχών που δυσκολεύουν την αναπτυξιακή εξέλιξη παιδιών και εφήβων. Η συνεργασία της διεπιστημονικής ομάδας που αποτελείται από Λογοθεραπευτές, Εργοθεραπευτές, Ειδικούς Παιδαγωγούς, Ψυχολόγους και Παιδοψυχιάτρους, μαζί με τις σύγχρονες και συνεχώς εξελισσόμενες επιστημονικές τεχνικές και μεθόδους, τόσο για την διάγνωση – αξιολόγηση όσο και για την αντιμετώπιση των διαταραχών – δυσκολιών, φέρνουν το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα, την αποκατάσταση.

☺ Λογοθεραπεία

✿ Εργοθεραπεία

☺ Ψυχοθεραπεία

✿ Ειδική Αγωγή

✿ Συμβουλευτική Γονέων

☺ Messy-Play

✿ Σχολική Μελέτη

☺ Παιγνιοθεραπεία (Playtherapy)

✿ Lego House



Κέντρο Ειδικών Θεραπειών



- Πώς μπορούμε να «χτίσουμε» μία υγιή σχέση ανάμεσα στις τροφές και στο παιδί μας, έτσι ώστε οι ώρες του φαγητού να είναι ευχάριστες και όχι βασανιστικές;

«Αφήστε το παιδί να φάει ό,τι θέλει και όσο θέλει και μην ξεχνάτε: μόνο όταν εμείς γίνουμε παράδειγμα σωστής διατροφής θα ακολουθήσει τους δικούς μας κανόνες...».

Food play είναι το να προσεγγίσεις ένα άτομο σε διατροφικό επίπεδο και να το βοηθήσεις να βελτιώσει τη διατροφή του, είτε για να προλάβει κάποιες ασθένειες, είτε για να τις θεραπεύσει.

Χωρίς πίεση αλλά μέσω παιχνιδιού από εργοθεραπευτή & λογοθεραπευτή!



📍 25ης Μαρτίου 158 & Καποδιστρίου 2, Πετρούπολη

☎ 210 5012807 ✉ natasa.papa1@gmail.com

📷 @_oneirodeiktis_ 📘 Κέντρο Ειδικών Θεραπειών Ονειροδείκτης



Πώς να Βοηθήσουν οι Γονείς τα Παιδιά να Αγαπήσουν το Διάβασμα

Πολλοί γονείς αναρωτιούνται πώς μπορούν να καλλιεργήσουν την αγάπη για το διάβασμα στα παιδιά τους, ειδικά σε μια εποχή όπου η τεχνολογία έχει γίνει η κύρια πηγή ψυχαγωγίας. Η καλλιέργεια της αγάπης για τα βιβλία από νωρίς μπορεί να προσφέρει στα παιδιά απεριόριστα οφέλη στη μαθησιακή και συναισθηματική τους ανάπτυξη. Παρακάτω θα αναλύσουμε συγκεκριμένες στρατηγικές που μπορούν να ακολουθήσουν οι γονείς για να ενθαρρύνουν τα παιδιά να αγαπήσουν το διάβασμα.

Δημιουργήστε ένα Υποστηρικτικό Περιβάλλον Διαβάσματος

Ένα από τα πρώτα και πιο σημαντικά βήματα για να ενθαρρύνετε την αγάπη για το διάβασμα είναι να δημιουργήσετε ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον στο σπίτι. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους:

Το διάβασμα είναι μια από τις σημαντικότερες δεξιότητες που ένα παιδί μπορεί να αποκτήσει κατά τη διάρκεια της ζωής του. Όχι μόνο ενισχύει τη φαντασία και τη δημιουργικότητα, αλλά βελτιώνει τη γλωσσική ανάπτυξη, τη σκέψη, τη συγκέντρωση και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.

✿ Κάντε τα βιβλία ορατά και προσβάσιμα:

Ένα σπίτι γεμάτο με βιβλία σε κάθε δωμάτιο προσκαλεί τα παιδιά να εξερευνησουν. Δημιουργήστε μικρές γωνιές ανάγνωσης με βιβλία σε διασκεδαστικά, εύκολα προσβάσιμα σημεία. Βιβλιοθήκες χαμηλού ύψους ή ράφια γεμάτα βιβλία σε χώρους παιχνιδιού είναι ένας τρόπος για να ενθαρρύνετε την ανάγνωση με τρόπο φυσικό και χαλαρό.

✿ Χρησιμοποιήστε ευχάριστο φωτισμό και άνεση:

Ένα άνετο περιβάλλον με μαξιλάρια, καρέκλες και φυσικό φωτισμό μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να νιώθουν πιο χαλαρά και ανοιχτά στο διάβασμα. Ο χώρος πρέπει να αποπνέει ηρεμία και να προσκαλεί τα παιδιά να χαλαρώσουν με ένα βιβλίο.

✿ Περιορίστε τις συσκευές και την τηλεόραση:

Παρόλο που η τεχνολογία έχει θετική θέση στη ζωή μας, είναι σημαντικό να μειώσετε ➔

Ορθοδοντική για Παιδιά και Εφήβους:

ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Η ορθοδοντική θεραπεία σε μικρή ηλικία στοχεύει στη διόρθωση προβλημάτων ευθυγράμμισης των δοντιών και της γνάθου. Η έγκαιρη αντιμετώπιση μπορεί να προλάβει μεγαλύτερα προβλήματα στο μέλλον και να συμβάλει στην ανάπτυξη ενός υγιούς και όμορφου χαμόγελου. Τα στραβά δόντια και τα προβλήματα σύγκλεισης, δόντια δηλαδή που δεν ταιριάζουν σωστά, μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα μάσησης, ομιλίας, ακόμα και αναπνοής. Επιπλέον, τα στραβά δόντια είναι πιο δύσκολο να καθαριστούν, συμβάλλοντας έτσι στον κίνδυνο εμφάνισης τερηδόνας, ουλίτιδας ή και απώλειας δοντιών σε κάθε ηλικία. Η ορθοδοντική θεραπεία λοιπόν, δεν είναι απλώς μια αισθητική παρέμβαση, αλλά μια ουσιαστική επένδυση στην υγεία και την αυτοπεποίθηση των παιδιών, εξασφαλίζοντας ένα υγιές και όμορφο χαμόγελο που θα τα συνοδεύει σε όλη τους τη ζωή.

Κατάλληλη ηλικία

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ομοσπονδία Ορθοδοντικών, όλα τα παιδιά πρέπει να υποβάλλονται σε ορθοδοντικό έλεγχο το αργότερο μέχρι την ηλικία των 7 ετών. **Η έγκαιρη διάγνωση συχνά συνεπάγεται αποφυγή εξαγωγών μονίμων δοντιών κατά την ορθοδοντική θεραπεία ή**



και γναθοχειρουργικής επέμβασης, σε περιπτώσεις έντονων σκελετικών προβλημάτων. Οι γονείς, λοιπόν, δεν πρέπει να περιμένουν μέχρι την ολοκλήρωση της ανατολής των μονίμων δοντιών, που συμβαίνει συνήθως σε ηλικία 12 χρόνων.

Σημάδια κινδύνου που πρέπει να σας οδηγήσουν στον ορθοδοντικό

- **Στραβά/συνωστισμένα δόντια** ή πολύ **μεγάλα διαστήματα** ανάμεσα στα δόντια
- **Προεξέχοντα μπροστινά δόντια**, αυξάνοντας τον κίνδυνο τραυματισμών.
- **Κακή σύγκλειση**, δηλαδή δόντια ή γνάθοι που δεν ταιριάζουν αρμονικά
- **Γνάθοι που είναι είτε πολύ μπροστά ή πολύ πίσω**
- **Θηλασμός δακτύλου** ή χείλους ή γλώσσας μετά την ηλικία των 6 ετών
- **Ασυμμετρία** στα δόντια και το πρόσωπο
- **Αναπνοή από το στόμα**
- **Παρατεταμένη παραμονή παιδικών δοντιών** ή πρόωρη απώλεια από τερηδόνα ή τραύμα
- **Τρίξιμο δοντιών**, γνάθοι που κάνουν θόρυβο, **δυσκολία στη**



Mary Zafiroπούλου
SPECIALIST ORTHODONTIST

Μαίρη Ζαφειροπούλου
Ειδικός Ορθοδοντικός

μάσηση ή την ομιλία Επιλογές Θεραπείας:

Τα τελευταία χρόνια η τεχνολογία έχει εξελιχθεί σημαντικά στην ορθοδοντική. Υπάρχουν πλέον πιο άνετες και αισθητικά βελτιωμένες λύσεις, όπως τα διαφανή σιδεράκια ή οι νάρθηκες που είναι σχεδόν αόρατοι. Επιπλέον, με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών, μπορούμε να σχεδιάσουμε τις θεραπείες με μεγαλύτερη ακρίβεια στον υπολογιστή, μειώνοντας το χρόνο θεραπείας και τον αριθμό επισκέψεων στο ιατρείο.

Η ορθοδοντικός **Μαίρη Ζαφειροπούλου**, διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο στην Κηφισιά. Από το 2014, εφαρμόζει **ψηφιακά υποστηριζόμενες ορθοδοντικές θεραπείες** σε ενήλικες, εφήβους και παιδιά, παρέχοντας πλήρως εξατομικευμένη ψηφιακή ορθοδοντική θεραπεία με σιδεράκια στην εσωτερική ή στην εξωτερική πλευρά των δοντιών, ή με διαφανείς νάρθηκες.

📍 **Σολωμού 9, 14561 Κηφισιά**
📞 2108089915, Κιν. +306944571176



🌐 www.athensdigitalorthodontics.com
📷 @athens_digital_orthodontics

τον χρόνο που περνάει το παιδί μπροστά από τις οθόνες, για να του δώσετε χώρο να αναπτύξει την αγάπη για το διάβασμα. Προσπαθήστε να ορίσετε συγκεκριμένες ώρες για τη χρήση της τεχνολογίας και δώστε προτεραιότητα στην ώρα της ανάγνωσης.

Γίνετε Παράδειγμα προς Μίμηση

Τα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας τους γονείς τους. Αν θέλετε να αγαπήσουν το διάβασμα, πρέπει και οι ίδιοι να δείχνετε ότι εκτιμάτε τα βιβλία. Οι παρακάτω ενέργειες θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως κίνητρο:

Διαβάστε και εσείς: Όταν τα παιδιά σας βλέπουν να διαβάζετε, συνειδητοποιούν ότι το διάβασμα είναι κάτι σημαντικό και ευχάριστο. Διαβάστε βιβλία, περιοδικά ή εφημερίδες μπροστά στα παιδιά σας, δίνοντας έτσι το παράδειγμα.

Μιλήστε για τα βιβλία που διαβάζετε:

Δώστε στα παιδιά σας την ευκαιρία να σας ακούσουν να μιλάτε για τα βιβλία που σας αρέσουν. Μοιραστείτε την εμπειρία και τα συναισθήματά σας για τα βιβλία που διαβάζετε και ρωτήστε τα για τις δικές τους σκέψεις και αναγνώσεις.

Αφιερώστε χρόνο για κοινή ανάγνωση:

Ειδικά στις μικρότερες ηλικίες, το να διαβάζετε μαζί είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για σύνδεση και ανταλλαγή απόψεων. Η κοινή ανάγνωση προσφέρει επίσης ευκαιρίες για συζήτηση και εμπάθση στις ιστορίες.

Προσαρμογή στο Ενδιαφέρον του Παιδιού

Η επιλογή των σωστών βιβλίων είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη της αγάπης για το διάβασμα. Κάθε παιδί έχει διαφορετικά ενδιαφέροντα, οπότε είναι σημαντικό να βρείτε τα βιβλία που ταιριάζουν με τα δικά του ενδιαφέροντα και ανάγκες. →



Το Κέντρο Λογοθεραπείας, Εργοθεραπείας και Ειδικής Αγωγής είναι ένα σύγχρονο κέντρο ειδικών θεραπειών στην Ανάβυσσο που μεταξύ των άλλων, παρέχει Ψυχολογική Υποστήριξη και Συμβουλευτική Γονέων απευθυνόμενο σε παιδιά και έφηβους με:

- Μαθησιακές Δυσκολίες (δυσλεξία, δυσαριθμησία, κ.α.)
- Διαταραχές ομιλίας, λόγου, φωνής
- Υπερκινητικότητα, Ελλειμματική Προσοχή
- Διαταραχές Επικοινωνίας
- Διαταραχές Συμπεριφοράς
- Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές

Το κέντρο διαθέτει πολύχρονη εμπειρία και πλαισιώνεται από διεπιστημονική ομάδα. Συνεργάζεται με όλα τα ασφαλιστικά ταμεία.



📍 Βασιλέως Γεωργίου Β' 10, (1ος & 2ος όροφος), τ.κ 190 13, Ανάβυσσος
 📞 Τ. 22910 37502 | 698 287 0480 | 694 457 3313
 ✉️ alma.anavissos@gmail.com 🌐 www.alma-anavissos.gr



Πρότυπο – Φροντιστήριο

Με εφόδια το άριστο εκπαιδευτικό προσωπικό, το σύγχρονο και άρτιο εκπαιδευτικό υλικό, τον λειτουργικό, ασφαλή και αισθητικά προσεγμένο χώρο, την εμπειρία και την αγάπη για τα παιδιά, το φροντιστήριο μέσης εκπαίδευσης «Πρότυπο» στηρίζει με κάθε τρόπο τους μαθητές και τους γονείς τους με συνέπεια, υπευθυνότητα και ειλικρίνεια.

- Καθημερινή Μελέτη δημοτικού και γυμνασίου • Γυμνάσιο
- Λύκειο (όλες οι κατευθύνσεις) • ΕΠΑ.Λ. • Εκμάθηση - Πιστοποίηση ψηφιακών δεξιοτήτων (πιστοποίηση υπολογιστών).



Με ιδιαίτερη χαρά, ανακοινώνουμε την ίδρυση του νέου μας εκπαιδευτηρίου «Πρότυπο», στην περιοχή των Σπάτων. Επιδίωξη μας είναι να παρέχουμε και στους μαθητές της πόλης των Σπάτων ολοκληρωμένες και υψηλού επιπέδου εκπαιδευτικές υπηρεσίες.

ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΡΤΕΜΙΔΑΣ: 📍 Λ. Αρτέμιδος & Αύρας 17 📞 2294084874
ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΠΑΤΩΝ: 📍 Βασιλέως Παύλου 49 📞 2106633590

Εξερευνήστε

διάφορα είδη βιβλίων:

Τα βιβλία δεν είναι μόνο μυθιστορήματα. Τα παιδιά μπορεί να αγαπήσουν βιβλία με ποίηση, κόμικς, βιβλία γνώσεων ή ακόμα και περιοδικά για θέματα που τα ενδιαφέρουν, όπως ζώα, αθλήματα ή επιστήμη. Αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν τα δικά τους βιβλία για να νιώσουν ότι έχουν έλεγχο στις επιλογές τους.

Δώστε τους πρόσβαση σε βιβλιοθήκες:

Οι βιβλιοθήκες είναι υπέροχα μέρη για να εξερευνήσουν τα παιδιά την ποικιλία των βιβλίων και να βρουν αυτά που τους αρέσουν. Οργανώστε εβδομαδιαίες ή μηνιαίες επισκέψεις στη βιβλιοθήκη για να μπορούν να επιλέγουν καινούργια βιβλία.

Προσαρμόστε τα βιβλία ανάλογα με την ηλικία και τις δεξιότητες:

Είναι σημαντικό να επιλέγετε βιβλία που ταιριάζουν στο γνωστικό και αναγνωστικό επίπεδο του παιδιού. Βιβλία που είναι πολύ εύκολα ή πολύ δύσκολα μπορεί να οδηγήσουν σε απογοήτευση. Βρείτε το κατάλληλο επίπεδο για το παιδί σας ώστε να αισθάνεται πετυχημένο.

Συνδέστε το Διάβασμα με την Καθημερινή Ζωή

Όσο περισσότερο τα παιδιά βλέπουν το διάβασμα ως μέρος της καθημερινότητάς τους, τόσο πιο φυσικό θα τους φαίνεται να το κάνουν. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να συνδέσετε το διάβασμα με την καθημερινή ζωή:

Χρησιμοποιήστε το διάβασμα για να λύσετε καθημερινά προβλήματα:

Αν π.χ. το παιδί έχει απορίες για κάποιο θέμα, αντί να του δώσετε απευθείας

Αξιοποιήστε τις καθημερινές στιγμές για ανάγνωση: Όταν περιμένετε σε κάποιον χώρο, όπως στο ιατρείο ή σε ένα ταξίδι, μπορείτε να έχετε μαζί σας ένα βιβλίο. Με αυτόν τον τρόπο, οι μικρές καθημερινές στιγμές γεμίζουν με ανάγνωση, κάνοντάς την κομμάτι της ρουτίνας τους.

την απάντηση, μπορείτε να βρείτε μαζί βιβλία που θα του εξηγήσουν το ζήτημα. Αυτό ενισχύει την αντίληψη ότι τα βιβλία είναι πηγή γνώσης.

Δημιουργία Προσωπικής Βιβλιοθήκης

Η ύπαρξη μιας προσωπικής βιβλιοθήκης, έστω και μικρής, μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να νιώσουν ότι τα βιβλία είναι ένα προσωπικό και πολύτιμο κομμάτι της ζωής τους.

Προτρέψτε τα παιδιά να διαλέγουν τα δικά τους βιβλία:

Δώστε τους την ευκαιρία να επιλέγουν βιβλία κατά την επίσκεψη σε βιβλιοπωλεία ή βιβλιοθήκες. Όταν νιώθουν ότι έχουν τον έλεγχο των επιλογών τους, αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους και η επιθυμία τους να διαβάσουν.

Μετατρέψτε το Διάβασμα σε Εμπειρία

Η ανάγνωση δεν πρέπει να είναι μόνο μια σιωπηλή διαδικασία. Μετατρέψτε τη σε μια ζωντανή εμπειρία, που θα κρατήσει το ενδιαφέρον του παιδιού σας:

Δημιουργήστε συζητήσεις γύρω από το βιβλίο:

Μετά την ανάγνωση ενός βιβλίου, ρωτήστε το παιδί σας για την πλοκή, τους χαρακτήρες και τα συναισθήματα που του προκάλεσε. Ενθαρρύνετέ το να εκφράσει τις απόψεις του και να φανταστεί τι θα γινόταν αν η ιστορία είχε άλλη εξέλιξη.

Ζωντανέψτε την ιστορία με θεατρικό παιχνίδι:

Ειδικά για τα μικρότερα παιδιά, το να παίξετε ρόλους ή να αναπαραστήσετε σκηνές από το βιβλίο μπορεί να κάνει την εμπειρία της ανάγνωσης πολύ πιο διασκεδαστική και ζωντανή.

Ενθαρρύνετε τη δημιουργία ιστοριών:

Ζητήστε από

Δημιουργήστε τη δική τους γωνιά βιβλίων: Ακόμα και αν δεν υπάρχει αρκετός χώρος στο σπίτι για μια μεγάλη βιβλιοθήκη, μπορείτε να δημιουργήσετε μια μικρή «βιβλιοθήκη» για το παιδί σας, όπου θα κρατάει τα αγαπημένα του βιβλία.





Το κέντρο «**ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ**» δημιουργήθηκε στη Λαμία το 2013. Είναι ένα σύγχρονο κέντρο πρόληψης, αξιολόγησης, διάγνωσης και θεραπευτικής παρέμβασης, στελεχωμένο από διεπιστημονική ομάδα με άρτια εκπαίδευση και πολυετή εμπειρία στο χώρο της Ψυχικής Υγείας και Ειδικής Αγωγής. Οι υπηρεσίες που παρέχονται στο κέντρο μας είναι: **Παιδοψυχιατρική αξιολόγηση, Λογοθεραπεία, Εργοθεραπεία, Αποκατάσταση Μαθησιακών δυσκολιών, Ειδική Διαπαιδαγώγηση, Ψυχολογική Υποστήριξη (παιδιών, εφήβων, ενηλίκων) Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία.**

Το Σεπτέμβριο του 2021 η ομάδα μας μεγάλωσε δημιουργώντας μια νέα δομή το Κέντρο Δημιουργικής Απασχόλησης Ατόμων με Αναπηρία **ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ ΚΔΑΠ ΑμεΑ. Όλες οι υπηρεσίες του Κέντρου μας καλύπτονται από τα ασφαλιστικά ταμεία.**

- 📍 **ΛΑΜΙΑ:** Βύρωνος 29
 - 📍 **ΑΜΦΙΚΛΕΙΑ:** Άνω Πλατεία
 - 📍 **ΑΤΑΛΑΝΤΗ:** Κοκόλα 17
 - 📍 **ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ:** Καρπεννησιώτη 10
- ☎ 2310 66103, 6932065658
🌐 www.prosbasis.gr
✉ info@prosbasis.gr



ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ

Κέντρα **Διάγνωσης** και **Θεραπείας**

- **Λογοθεραπεία**
- **Εργοθεραπεία**
- **Μαθησιακές Δυσκολίες**
- **Ειδική Διαπαιδαγώγηση**
- **Ψυχοθεραπεία**
- **Συμβουλευτική**



Το κέντρο **ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ**, στη Λάρισα, απασχολεί εξειδικευμένους λογοθεραπευτές - λογοπεδικούς, εργοθεραπευτές, ψυχολόγους, ειδικούς παιδαγωγούς και έχει ως όραμα την άψογα οργανωμένη παροχή υπηρεσιών στο χώρο της ψυχικής υγείας, της ειδικής αγωγής και της υποστήριξης παιδιών, εφήβων και ενηλίκων. Είναι ένα σύγχρονο κέντρο πρόληψης, αξιολόγησης, διάγνωσης και θεραπευτικής παρέμβασης, στελεχωμένο από μια τέλεια εναρμονισμένη διεπιστημονική ομάδα.

Οι υπηρεσίες, που παρέχονται στο κέντρο μας, είναι: λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, ειδική διαπαιδαγώγηση και αποκατάσταση μαθησιακών δυσκολιών. Παράλληλα, παρέχεται συμβουλευτική παιδιών, ενηλίκων και οικογένειας και ψυχολογική υποστήριξη.

Όλες οι υπηρεσίες του κέντρου μας καλύπτονται από τα ασφαλιστικά ταμεία.

- 📍 **ΛΑΡΙΣΑ:** Ασκληπιοῦ 6, ☎ 6932 065658
- 📍 **ΔΟΜΟΚΟΣ:** 28ης Οκτωβρίου 1, Δομοκός
- 📍 **ΑΓΙΟΣ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ:** 28ης Οκτωβρίου 10
- ✉ panagiotisparadimas@gmail.com
- 🌐 www.prothesislogotherapeia.gr

Η εκμάθηση Αγγλικών μεταμορφώνεται σε μια συναρπαστική βιωματική περιπέτεια! Το καινοτόμο πρόγραμμα σπουδών συνδυάζει την τεχνητή νοημοσύνη, την έμπνευση της λογοτεχνίας, την ψυχαγωγία των εκπαιδευτικών ψηφιακών παιχνιδιών και την πρόκληση των escape rooms, δημιουργώντας μια μοναδική μαθησιακή εμπειρία.



τρο για το παιδί να συνεχίσει το διάβασμα.

Δημιουργήστε ένα σύστημα επιβράβευσης: Μπορείτε να φτιάξετε ένα πρόγραμμα ή πίνακα όπου το παιδί θα κερδίζει αυτοκόλλητα ή πόντους κάθε φορά που διαβάζει ένα βιβλίο ή ολοκληρώνει έναν αριθμό σελίδων. Οι πόντοι μπορούν να εξαργυρώνονται με μικρά δώρα, όπως βιβλία, ή με δραστηριότητες που απολαμβάνει.

Γιορτάστε κάθε επίτευγμα: Όταν το παιδί ολοκληρώσει ένα βιβλίο, γιορτάστε το! Μπορείτε να διοργανώσετε μια μικρή γιορτή στο σπίτι ή να κάνετε μια δραστηριότητα που συνδέεται με το θέμα του βιβλίου. Η επιβράβευση δεν χρειάζεται να είναι υλική, αλλά μπορεί να είναι και μια ιδιαίτερη στιγμή που θα ενισχύσει τη χαρά της ανάγνωσης.

Καλλιεργήστε την Περιέργεια

Η περιέργεια είναι ένας από τους μεγαλύτερους κινητήριους παράγοντες για την ανάγνωση. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να ρωτά και να αναζητά πληροφορίες μέσα από τα βιβλία.

Προκαλέστε το παιδί με ερωτήσεις: Κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης, ρωτήστε το παιδί σας τι νομίζει ότι θα συμβεί παρακάτω ή γιατί οι χαρακτήρες έδρασαν με συγκεκριμένο τρόπο. Αυτές οι ερωτήσεις ενισχύουν την κριτική σκέψη και την εμπλοκή με την ιστορία.

Συνδέστε την ανάγνωση με τα ενδιαφέροντά τους: Αν το παιδί σας ενδιαφέρεται για συγκεκριμένα

θέματα, όπως οι δεινόσαυροι, τα αστέρια ή οι υπερήρωες, αναζητήστε βιβλία που σχετίζονται με αυτά τα θέματα. Η σύνδεση της ανάγνωσης με τα πάθη του παιδιού θα ενισχύσει την αγάπη του για τα βιβλία.

το παιδί σας να φτιάξει τις δικές του ιστορίες, είτε προφορικά είτε γραπτά. Αυτό βοηθάει στην ενίσχυση της φαντασίας του και το ενθαρρύνει να βλέπει το διάβασμα ως δημιουργική διαδικασία.

Ενισχύστε το Διάβασμα Μέσα από Δραστηριότητες

Το διάβασμα μπορεί να συνδυαστεί με άλλες δραστηριότητες που κάνουν την εμπειρία πιο διασκεδαστική και πολυδιάστατη.

Δημιουργήστε χειροτεχνίες βασισμένες στα βιβλία: Μετά από την ανάγνωση ενός βιβλίου, μπορείτε να φτιάξετε μια χειροτεχνία που σχετίζεται με την ιστορία. Για παράδειγμα, αν το βιβλίο μιλάει για ζώα, μπορείτε να φτιάξετε ζωάκια από χαρτί.

Κάντε ταξίδια βασισμένα στα βιβλία: Αν διαβάζετε για συγκεκριμένα ιστορικά μέρη ή για μουσεία, επισκεφτείτε αυτά τα μέρη. Το παιδί θα νιώσει ότι η ανάγνωση ζωντανεύει όταν έχει την ευκαιρία να δει από κοντά τα πράγματα που διάβασε.

Επιβραβεύστε την Ανάγνωση

Οι μικρές επιβραβεύσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως κίνη-





mellonlab

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ



Το MellonLab αποτελεί έναν καινοτόμο εκπαιδευτικό χώρο όπου η μάθηση συνδυάζεται με τη διασκέδαση και η τεχνολογία γίνεται εργαλείο δημιουργίας και εξερεύνησης. Στο επίκεντρο των δραστηριοτήτων μας βρίσκεται η εκπαιδευτική ρομποτική, η ανάπτυξη δεξιοτήτων προγραμματισμού και οι δραστηριότητες STEAM (Επιστήμη, Τεχνολογία, Μηχανική, Τέχνες και Μαθηματικά). Μέσα από προσεκτικά σχεδιασμένα προγράμματα, οι μαθητές μας μαθαίνουν να γράφουν κώδικα, να σκέφτονται δημιουργικά και να επιλύουν προβλήματα πραγματικού κόσμου, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν δεξιότητες ζωτικής σημασίας για τον 21ο αιώνα, όπως η κριτική σκέψη, η συνεργασία και η επικοινωνία.

Η εκπαιδευτική ρομποτική αποτελεί ένα εξαιρετικό εργαλείο μάθησης, καθώς συνδυάζει ποικίλα επιστημονικά και τεχνολογικά πεδία με πρακτική εφαρμογή. Στο MellonLab, οι μαθητές δεν αρκούνται απλώς στη θεωρητική κατανόηση, αλλά έχουν τη δυνατότητα να δημιουργούν και να εξελίσσονται, κατασκευάζοντας τα δικά τους ρομπότ.

Ο προγραμματισμός, επίσης, παίζει κεντρικό ρόλο στα προγράμματά μας. Οι μαθητές, από νεαρή ηλικία, εισάγονται στον κόσμο της αλγοριθμικής σκέψης, μαθαίνοντας βιωματικά τις βασικές αρχές

της συγγραφής κώδικα. Σταδιακά προχωρούν σε πιο σύνθετες εφαρμογές και εξελιγμένες γλώσσες προγραμματισμού, όπως η Python και η Java. Επιπλέον, όλοι οι μαθητές, από την προσχολική κιόλας ηλικία, εξοικειώνονται με τον τρισδιάστατο σχεδιασμό και την εκτύπωση, αποκτώντας τελικά επαγγελματικές γνώσεις CAD στις μεγαλύτερες τάξεις.

Για τους μαθητές που δεν έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν τα μαθήματα δια ζώσης, το MellonLab προσφέρει εξίσου ποιοτικά online μαθήματα STEAM, ρομποτικής και προγραμματισμού. Μέσα από τα διαδραστικά αυτά μαθήματα, οι μαθητές συμμετέχουν σε δραστηριότητες με πλούσιο υλικό, διατηρώντας το ενδιαφέρον και την αλληλεπίδραση με τους εκπαιδευτές.



Το MellonLab προσφέρει ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα για σχολικές εκδρομές, δίνοντας στους μαθητές τη δυνατότητα να εξερευνησουν τον κόσμο της εκπαιδευτικής ρομποτικής και των δραστηριοτήτων STEAM. Μέσα από διασκεδαστικά και εκπαιδευτικά εργαστήρια, οι μαθητές μαθαίνουν μέσα από την πράξη, σε πλήρη αρμονία με τους στόχους του αναλυτικού προγράμματος για το Νηπιαγωγείο, το Δημοτικό και το Γυμνάσιο.



Στο MellonLab, η διδασκαλία πραγματοποιείται από εκπαιδευτές με βαθιά γνώση

της εκπαίδευσης και της τεχνολογίας, καθώς όλοι τους είναι εκπαιδευτικοί με μεταπτυχιακές σπουδές στον τομέα STEAM και μακροχρόνια εμπειρία στη διαχείριση σχολικών τάξεων. Αυτή η συνδυασμένη εμπειρία εξασφαλίζει ότι η εκπαιδευτική διαδικασία είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες και τις ικανότητες κάθε μαθητή, ενώ παράλληλα προωθεί ένα περιβάλλον μάθησης όπου κυριαρχεί η ενθάρρυνση και η δημιουργικότητα.

Στο MellonLab δεν εστιάζουμε μόνο στη διδασκαλία της τεχνολογίας. Δημιουργούμε ένα περιβάλλον όπου οι μαθητές αναπτύσσουν τις δεξιότητες του μέλλοντος, καλλιεργούν τη φαντασία τους και μαθαίνουν να συνεργάζονται. Το MellonLab είναι ο ιδανικός χώρος για κάθε παιδί που θέλει να ξεκινήσει το ταξίδι του στον συναρπαστικό κόσμο της ρομποτικής, του προγραμματισμού και των δραστηριοτήτων STEAM.

Η τοποθεσία του MellonLab, στην Πλατεία Δημοτικού Θεάτρου Πειραιά, αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα για την πρόσβαση μαθητών από όλη την Αττική. Το κέντρο μας βρίσκεται ακριβώς μπροστά από την έξοδο του Μετρό και σε απόσταση αναπνοής από τις στάσεις του Τραμ και των λεωφορείων, καθιστώντας το MellonLab έναν ιδανικό προορισμό για μαθητές από κάθε σημείο της πρωτεύουσας.

 **Αγίου Κωνσταντίνου 11, Στοά Θεολόγου, Πειραιάς**  30 211 4188 419 | +30 697 200 4698

 info@mellonlab.gr  mellonlab.org  Mellon LAB  [mellonlab.gr](https://www.instagram.com/mellonlab.gr)

AMAZING AS YOU!

Η Kiddoboo
μοιράζει απίθανα δώρα
και δεν θέλεις να το χάσεις!

12

Δηλώστε συμμετοχή στον διαγωνισμό μπαίνοντας στο Instagram, στο προφίλ @kiddoboo.me, ακολουθείστε τις οδηγίες που θα βρείτε στο πρώτο post και λάβετε μέρος!





Η Kiddoboo είναι εδώ και φέρνει την τεχνολογία στα χέρια των παιδιών σας με τρόπο που δεν έχετε ξαναδεί!

Μέλος του ομίλου **Dyname**, η Kiddoboo σχεδιάζει καινοτόμα προϊόντα που κάνουν τη μάθηση διασκέδαση και βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν τη φαντασία, τη δημιουργικότητα και τις κινητικές τους δεξιότητες.

Με το σύνθημα **"Amazing as you!"**, η Kiddoboo υπόσχεται έναν κόσμο γεμάτο εκπαιδευτικές δραστηριότητες και διαδραστικά παιχνίδια που ξεσηκώνουν τους μικρούς μας φίλους!

Από πρωτοποριακά gadgets μέχρι παιχνίδια που ενθαρρύνουν τη φαντασία, η συλλογή της Kiddoboo έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει καθημερινά μοναδικές και συναρπαστικές εμπειρίες.

Γιατί το παιδί σας αξίζει το καλύτερο!



**kiddo
boo**
Ε00800



Kiddoboo



Kiddoboo.me

Μαθησιακές δυσκολίες:

Τι είναι και πώς αντιμετωπίζονται



Λέγοντας μαθησιακές δυσκολίες εννοούμε μια μεγάλη ομάδα από διαταραχές που επιδρούν κατ' αρχάς αρνητικά στη μαθησιακή ικανότητα και την εκπαιδευτική πορεία ενός ατόμου, όμως ουσιαστικά επιβαρύνουν συνολικά τη ζωή του. Ποια είναι, λοιπόν, η θεραπευτική προσέγγιση και γιατί είναι σημαντική η συμβολή της οικογένειας;

Οι μαθησιακές δυσκολίες είναι μια μεγάλη ομάδα διαταραχών που επηρεάζουν τη μαθησιακή ικανότητα και την εκπαιδευτική πορεία ενός ατόμου. Οι δυσκολίες αυτές φαίνεται ότι είναι εγγενείς, δηλαδή το άτομο θα μπορούσαμε να πούμε ότι γεννιέται με αυτήν την προδιάθεση.

Οι αιτίες μπορεί πολλές φορές να είναι σύνθετες ή ακόμη και άγνωστες, ενώ πιθανά κάποιες επιμέρους δυσκολίες μπορεί να οφείλονται σε λειτουργική δυσλειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος του ατόμου ή σε κάποιο χρόνιο νόσημα.

Σε καμία περίπτωση, όμως, ο όρος μαθησιακές δυσκολίες δεν είναι ταυτόσημος με τον χαμηλό δείκτη νοημοσύνης (νοητική υστέρηση), αν και άτομα με νοητικά ελλείμματα μπορεί να εμφανίζουν συχνά -μεταξύ άλλων- και μαθησιακές δυσκολίες.

Καλώς ή κακώς, οι δυσκολίες αυτές στη διαδικασία της μάθησης συχνά συνοδεύουν το άτομο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Εκτός από τις γενικευμένες μαθησιακές δυσκολίες, υπάρχουν και οι Ειδικές Μαθησιακές Δυσκολίες

(Specific Learning Disorders), οι οποίες αποτελούν νευροαναπτυξιακή διαταραχή.

Σύμφωνα με την κατάταξη του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου των Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5), οι ειδικές μαθησιακές δυσκολίες χωρίζονται σε επιμέρους ομάδες, ανάλογα με το αν οι δυσκολίες του ατόμου αφορούν διαταραχές στον γραπτό λόγο, στα μαθηματικά ή στη γραφή, με πιο γνωστές τη δυσλεξία, τη δυσαριθμησία, τη δυσγραφία και η δυσορθογραφία.

Οι ειδικές μαθησιακές δυσκολίες αποτελούν όπως είπαμε ξεχωριστή οντότητα και αφορούν μικρό ποσοστό του μαθητικού πληθυσμού.

Η διάγνωση

Η διάγνωση των μαθησιακών δυσκολιών, γενικευμένων ή ειδικών, πάντοτε γίνεται έπειτα από λήψη πλήρους ιατρικού ατομικού και οικογενειακού ιστορικού, κλινική αξιολόγηση και χορήγηση σταθμισμένων αναπτυξιακών εργαλείων από αναπτυξιολόγο, παιδοψυχολόγο και εκπαιδευτικό ειδικής αγωγής και παράλληλα συμπλήρωση ερωτηματολογίων



ΜΑΜΑ ΦΟΒΑΜΑΙ...

Προστατευτικός μανδύας που βοηθά τα παιδιά να ετοιμαστούν και να αντιμετωπίσουν καταστάσεις ανάγκης και κινδύνους ή το συναίσθημα που αποτελεί την αφετηρία για τη δημιουργία και συντήρηση συναφών αρνητικών συναισθημάτων (ανησυχία / νευρικότητα);

ΟΡΙΣΜΟΣ: ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.

Ο φόβος είναι η φυσιολογική αντίδραση σε γεγονότα που φαίνεται να απειλούν την προσωπική ασφάλεια των παιδιών. Χωρίς το συναίσθημα του φόβου τα παιδιά ενδεχομένως να έμεναν ανυπεράσπιστα και απαθή απέναντι σε πιθανούς πραγματικούς κινδύνους με πιθανό αποτέλεσμα την απειλή της σωματικής, και όχι μόνο, ακεραιότητας τους. Το συναίσθημα του φόβου εξασφαλίζει στα παιδιά την ετοιμότητα να αντιμετωπίσουν απειλητικές καταστάσεις, και πιθανούς κινδύνους.

ΟΙ ΦΟΒΟΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ: Στα παιδιά προσχολικής ηλικίας οι φόβοι μπορεί να συνδέονται με καταστάσεις που προκαλούν το συναίσθημα της ανασφάλειας και της ανησυχίας όσον αφορά το άγνωστο, το απρόβλεπτο και το ξαφνικό. Πολλοί παιδικοί φόβοι είναι φυσιολογική συνέπεια της διαδικασίας ανάπτυξης των παιδιών. Οι πιο συνήθεις πηγές φόβου στα παιδιά είναι το σκοτάδι, οι ασυνήθιστοι και δυνατοί θόρυβοι (πέσιμο αντικειμένου θόρυβος μοτοσυκλέτας), οι καταιγίδες, τα μεγαλόσωμα ζώα και τα άγνωστα πρόσωπα.

Ο φόβος προς τα ξένα πρόσωπα και το άγχος του αποχωρισμού αποτελούν δύο χαρακτηριστικότερα παραδείγματα φόβων της



Ανδρέας Παπαδόπουλος
Msc, Ψυχολόγος – Παιδοψυχολόγος



βρεφικής και νηπιακής ηλικίας. Οι φόβοι αυτοί φθάνουν στο αποκορύφωμά τους κατά τους πρώτους μήνες του δεύτερου έτους της ζωής και μετά αρχίζουν να φθίνουν και να εξαφανίζονται εντελώς γύρω στην ηλικία των 3-4 ετών.

Όταν τα παιδιά αρχίζουν να χρησιμοποιούν τη φαντασία και τη μνήμη τους και αποκτήσουν καλύτερη κατανόηση της γλώσσας, οι φόβοι τους αρχίζουν να επικεντρώνονται σε ορισμένα στερεότυπα όπως λύκοι, κλέφτες, φαντάσματα ή ακόμα και το σκοτάδι. Πολλές φορές, οι φόβοι των παιδιών προσχολικής ηλικίας μπορεί να αποτελούν περιστασιακές αντιδράσεις σε συγκεκριμένα γεγονότα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της ημέρας (φαντάσματα, κλέφτες).

Ο φόβος αυτός μπορεί να εκδηλωθεί είτε λεκτικά, κατά τη διάρκεια της ημέρας, είτε μέσω εφιαλτικών ονείρων κατά τη διάρκεια της νύχτας. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η διαβεβαίωσή του για την ασφάλειά του από τους ενήλικες μπορεί να αποτελέσει επαρκή τρόπο αντιμετώπισης των φόβων αυτών.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΦΟΒΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ:

Οι γονείς να μην πανικοβάλλονται και να μεγαλοποιούν τους φόβους του παιδιού δίνοντας υπερβολική προσοχή στην παραμικρή εκδήλωση. Μπορούν επίσης να μη φοβίζονται σκόπιμα το παιδί λέγοντας του ότι «αν δεν είναι καλό παιδί θα σε πάρει ο «μπαμπούλας» ή η αστυνομία.

Αν οι ενήλικες προσπαθούν να ελέγξουν τη συμπεριφορά των παιδιών με τη χρήση του φόβου, δεν θα πρέπει στη συνέχεια να απορούν γιατί τα παιδιά φοβούνται.

Μπορούμε να διαβεβαιώσουμε στο παιδί ότι όλα τα παιδιά της ηλικίας του αισθάνονται κάποιους φόβους και ότι και εμείς όταν ήμασταν παιδιά είχαμε φόβους τους οποίους μάθαμε σιγά σιγά να ξεπερνάμε.

Μπορεί να βοηθήσουμε το παιδί να αναπτύξει δεξιότητες, με τις οποίες να μπορεί να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά το φοβικό αντικείμενο ή την φοβική κατάσταση. Για παράδειγμα όταν το παιδί φοβάται το σκοτάδι μπορεί να έχει ένα φωτάκι νυκτός αναμμένο στο δωμάτιό του.

Εμπειροκλή 19, Νέα Πολιτεία Εύοσμου, 56224, Εύοσμος, Θεσσαλονίκη,

(+30) 2310 683232, Κιν: (+30) 6985 742356 info@psychosinesi.gr www.psychosinesi.gr

ΛΥΚΕΙΟ - ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΕΙ - ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Καθημερινή Μελέτη ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ και ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ και προετοιμασία των επόμενων κεφαλαίων.

Για το ΛΥΚΕΙΟ 5μελή τμήματα ανά επίπεδο και εβδομαδιαία διαγωνίσματα κλιμακούμενης ύλης.

Ολοκλήρωση της εξεταστέας ύλης τον Φεβρουάριο και συνεχείς επαναλήψεις μέχρι την προσομοίωση εξετάσεων.

ΔΩΡΕΑΝ τεστ
επαγγελματικού
προσανατολισμού.



Αιγάλεω: Ιερά Οδός 227 (Μετρό) ☎ 210 5988008

Νίκαια: Πλ. Δαβάκη 19 ☎ 210 4934010

Αμφιάλη: Π. Φύσσα & Θήρας 4 ☎ 210 4002750

Κερασίνη: Εμμανουήλ Μπενάκη 66 ☎ 210 4003616

🌐 www.hiotis.edu.gr 📘 Χιώτης Φροντιστήρια

από τους γονείς -φροντιστές και το σχολείο του παιδιού (συνήθως τα ερωτηματολόγια τα συμπληρώνει ο δάσκαλος της τάξης).

Οι κυριότερες ενδείξεις για την ύπαρξη μαθησιακών δυσκολιών είναι οι εμμένουσες δυσκολίες στην ανάγνωση, στη γραφή και στα μαθηματικά (αριθμητική και επίλυση προβλημάτων) κατά τα σχολικά έτη, οι οποίες γίνονται εμφανείς από τις πρώτες κιόλας τάξεις του Δημοτικού Σχολείου.

Οι παραπάνω δυσκολίες θα πρέπει να επηρεάζουν την ακαδημαϊκή πορεία του ατόμου σε τέτοιο βαθμό ώστε η απόδοση του μαθητή να είναι χαμηλότερη από τον μέσο όρο, δηλαδή χαμηλότερη από την αντίστοιχη απόδοση παιδιών της ηλικίας του, με φυσιολογικό νοητικό δυναμικό.

Δεν είναι λίγες οι φορές που κατά την αξιολόγηση παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες διαπι-



Η στοματική υγεία των παιδιών σας είναι το κλειδί για τη συνολική τους υγεία, και η επιλογή του κατάλληλου οδοντίατρου παίζει σημαντικό ρόλο. Η Άσπα Βασιλοπούλου - Μαντζαβίνου, Ειδική Παιδοδοντίατρος με μεταπτυχιακή εκπαίδευση στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, διαθέτει την εμπειρία και την εξειδίκευση που χρειάζεται το παιδί σας για να νιώθει ασφάλεια και άνεση κατά τη διάρκεια της οδοντιατρικής του φροντίδας.

Προσφέρουμε ολοκληρωμένες και σύγχρονες υπηρεσίες που βασί-

Άσπα Βασιλοπούλου – Μαντζαβίνου ΕΙΔΙΚΗ ΠΑΙΔΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ

ζονται σε επιστημονική τεκμηρίωση και την τελευταία λέξη της οδοντιατρικής τεχνολογίας. Από τον προληπτικό έλεγχο και τη φθορίωση, μέχρι την αποκατάσταση κατεστραμμένων δοντιών και τη διαχείριση ορθοδοντικών ανωμαλιών, παρέχουμε εξατομικευμένη φροντίδα για κάθε μικρό ασθενή. Εξειδικευόμαστε στη διαχείριση παιδιών με ειδικές ανάγκες και αναπτυξιακές διαταραχές, διασφαλίζοντας ότι κάθε επίσκεψη γίνεται με ασφάλεια και φροντίδα.

Για εμάς, το χαμόγελο των παιδιών σας είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή!



📍 **Βασ. Σοφίας 122,
Αμπελόκηποι, 115 26 Αθήνα**

☎ 210 77 80 808, 6932 403 335

✉ vasilopoulou.aspa@gmail.com

🌐 www.vasilopoulou.gr

📷 pedodontist.vasilopoulou

στώνονται επιπλέον δυσκολίες στην αντίληψη, στην κατανόηση, στον ρυθμό επεξεργασίας στη μνήμη και στην προσοχή.

Οι δυσκολίες αυτές, σε συνδυασμό με τις εγγενείς δυσκολίες του παιδιού, επηρεάζουν επιπλέον τη σχολική απόδοσή του, μεγεθύνοντας τις δυσκολίες στα μαθηματικά, στην προπαίδεια και στην επίλυση προβλημάτων, στην ορθογραφία και στην ανάγνωση (ρυθμός ανάγνωσης, συχνές παραποιήσεις λέξεων), στην κατανόηση κειμένου, είτε στην απομνημόνευση θεωρητικών μαθημάτων, όπως είναι η ιστορία και τα θρησκευτικά.

Ας μην ξεχνάμε ότι, συχνά, παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, με το πέρασμα του χρόνου μπορεί να εμφανίσουν και συννόηση με άλλες ψυχοσυναισθηματικές διαταραχές, όπως συμπτωματολογία άγχους και κατάθλιψης, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κακή εικόνα εαυτού και απόσυρση από τις κοινωνικές δράσεις ή επιθετική συμπεριφορά.

Η αντιμετώπιση

Όμως, όποιες δυσκολίες ή ιδιαιτερότητες και αν εμφανίζει κάποιος, ανεξαρτήτως του βαθμού και του είδους τους, χρειάζεται άμεση και έγκαιρη αναγνώριση και άμεση ένταξη σε πρόγραμμα παρέμβασης για την επίλυση των δυσκολιών αυτών. Στην έγκαιρη παρέμβαση παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες, μπορούν να βοηθήσουν



Ας μην ξεχνάμε ότι ο ρόλος του γονέα στην οικογένεια είναι -και πρέπει να είναι- διακριτός από τον ρόλο του «εκπαιδευτικού» ή του «εκπαιδευτή», για την ομαλή συναισθηματική ισορροπία των παιδιών, ειδικά αυτών που δυσκολεύονται μαθησιακά.

• Latin • Ballroom • Freestyle • Hip hop • Contemporary



- Ανοιχτό μάθημα γνωριμίας σε όλα τα είδη.
- Δωρεάν δοκιμαστικό γνωριμίας με όλα τα στυλ.
- **ΠΑΙΔΙΚΑ** τμήματα από 3,5 ετών & άνω.
- **ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ** τμήματα, σόλο, ομάδες ζευγάρια
- **ΕΝΗΛΙΚΩΝ**, ερασιτεχνικά και επαγγελματικά
- Η σχολή είναι πιστοποιημένη σε διεθνές επίπεδο (IDTA).
 - Έλα στα **Ομαδικά τμήματα** της σχολής μας ή ξεκίνα **Ιδιαίτερα μαθήματα** τώρα!!!
- Η σχολή λειτουργεί καθημερινά το πρωί 10.00 με 14.00 το απόγευμα 16.00 με 22.00. Το Σάββατο 10.00 με 20.00
 - **Πρωινά τμήματα ενηλίκων.**



📍 Έβρου 36, Γέρακας 📞 211 7305 170,

Κιν: 6972 386609 📧 danceevolution.gr@gmail.com

📘 Dance Evolution Symeonidou

πρωτίστως εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής, λογοθεραπευτές και ψυχολόγοι, με μαθήματα τα οποία πραγματοποιούνται εκτός σχολικού πλαισίου. Εξίσου εποικοδομητικά είναι και τα προγράμματα ενισχυτικής διδασκαλίας, τα οποία πραγματοποιούνται σε δημόσια σχολεία, την ώρα του εκπαιδευτικού προγράμματος, με στόχο την ενίσχυση των πιο «αδύνατων» μαθησιακά μαθητών. Πολλές από τις παρεμβάσεις ειδικής διδασκαλίας και ειδικής αγωγής απευθύνονται τόσο στο ίδιο το παιδί που δυσκολεύεται μαθησιακά, όσο και στην οικογένεια στο σύνολό της, για τη στήριξη της αλλά και την ψυχοσυναισθηματική ενίσχυση των μελών της, λόγω των εντάσεων που μπορεί να προκαλούνται από τις δυσκολίες της καθημερινής μελέτης.

Τα «παιδιά – γονείς»

ΦΡΑΣΕΙΣ ΓΝΩΣΤΕΣ – ΟΙΚΕΙΕΣ...

«Εσύ είσαι δυνατός!». «Εσύ θα τα καταφέρεις!». «Τι ανάγκη έχεις εσύ!». «Εσύ θα το πετύχεις!». «Δεν ανησυχώ για εσένα!». «Εσύ μπορείς!». «Εσένα δεν σε φοβάμαι!». «Εσύ δεν τρομάζεις!». «Ξέρεις να τα βγάζεις πέρα!» ή αλλιώς το «παιδί-γονιός».

Σε μια παιδική χαρά ακούω ένα τρίχρονο κοριτσάκι να φωνάζει στη μαμά του κλαίγοντας «πονάω... πονάω!».

Η μητέρα του στην προσπάθειά της να το ανακουφίσει του λέει «Εσύ είσαι δυνατή! Θα σου περάσει αμέσως!».

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία, ότι σε συνειδητό επίπεδο η πρόθεση του γονιού είναι το νοιάξιμο και η φροντίδα του παιδιού του.

Κάθε φορά που συμβαίνει κάτι στο παιδί οι γονείς πιστεύουν πως εάν δείχνουν συνέχεια ενθάρρυνση συμβάλλουν στην ανάπτυξη μιας υψηλής αυτοεκτίμησης. Το παιδί μαθαίνει ότι πρέπει πάντα να τα καταφέρει. Μεγαλώνοντας όμως νιώθει ότι έχει μια μόνο επιλογή να μη φοβάται, να είναι δυνατό... και αυτό το δεσμεύει.

Εγκλωβίζεται στα θέλω του άλλου και όχι στα θέλω της δικής του προσωπικότητας. Η προσωπική του νοηματοδότηση αντικαθίσταται με τις νοηματοδοτήσεις τρίτων προσώπων.

«Εσύ είσαι δυνατό παιδί!». «Δεν σε φοβάμαι!». «Εσύ τα καταφέρνεις!»... Φράσεις καλά τυπωμένες στο υποσυνείδητο του παιδιού. Φράσεις που κάνουν πολύ περήφανους τους γονείς. Τι κρύβεται όμως πίσω από αυτές τις «δυνατές φράσεις»;

Τα «παιδιά – γονείς» εκπαιδεύονται ασυνείδητα στο να είναι ευαισθητοποιημένα στη φροντίδα των άλλων.

«Όλους τους καταλαβαίνουν»... Πριν τους ζητήσουν βοήθεια μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες



των άλλων. Συγκεκριμένα υιοθετούν το ρόλο του δυνατού και προσφέρουν φροντίδα στους άλλους χωρίς να αναγνωρίζουν τις δικές τους ανάγκες ή να τις διεκδικούν.

Με αυτόν τον τρόπο πιστεύουν ότι κατοχυρώνουν την αγάπη των γονιών τους. Το παιδί γίνεται «ο άνθρωπος που έχουν ανάγκη» οι άλλοι και αυτό του εξασφαλίζει την ύπαρξή του.

Αναπτύσσουν – αποκτούν την πεμπτουσία της ενσυναίσθησης, που αφορούν τις ανάγκες των ανθρώπων γύρω τους αισθανόμενοι συναισθηματική ταύτιση με την ψυχική κατάσταση των άλλων, καθώς και την κατανόηση συμπεριφοράς αλλά και τα κίνητρά τους.

Θεωρούνται από όλους «καλά παιδιά», όμως μέσα τους νιώθουν πολύ θυμωμένα, εξαντλημένα, κουρασμένα και ανεπαρκή, λόγω της υποχρέωσης προς το γονιό με τον οποίο έχουν εμπλακεί.

Τις δικές τους ανάγκες δεν τις εκφράζουν αν και θα ήθελαν. Πιστεύουν ότι οι γύρω τους θα τους ανταποδώσουν τη φροντίδα. Ο τρόπος όμως που τους φροντίζουν τους κάνουν ανθρώπους εξαρτημένους και ανήμπορους με αποτέλεσμα να μην μπορούν να ανταποκριθούν «ισόξια» στους ίδιους.

Πολλές φορές αντιστρέφονται οι ρόλοι γονιού - παιδιού. Όταν το παιδί προσφέρει ως γονιός μέσα στην οικογένεια θεωρείται «γονεοποιημένο». Όταν αυτό γίνεται με την υποστήριξη των ενηλίκων και χωρίς να επιβαρύνεται συναισθηματικά το παιδί, αυτή η εμπειρία μπορεί να αποβεί θετική. Σε αντίθεση όταν υπάρχει έλλειψη περιορισμού στη συμπεριφορά (όρια) τότε το παιδί κατά κανόνα λειτουργεί σαν να ανήκει στην προηγούμενη γενιά. Αποτέλεσμα αυτών να εγκυμονεί κινδύνους το παιδί να αναπτύξει διαταραχές.

Πώς ο τρόπος που λειτουργεί η οικογένεια συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός τέτοιου παιδιού;

Πολλές φορές οι γονείς καμαρώνοντας γι' αυτά τα παιδιά λένε «μεγάλωσε, δεν μας χρειάζεται» ή «είναι ώριμο αυτό το παιδί».

Τη στιγμή εκείνη δεν συνειδητοποιούν ότι είναι δική τους η ανάγκη να αντιμετωπίζουν αυτό το παιδί σαν δυνατό, έως ότου τελικά γίνεται. Όταν το παιδί αναλαμβάνει το ρόλο του γονέα μετατρέπεται σε «παιδί-γονιός». Χαρακτηριστικό γνώρισμα των παιδιών είναι η διαίσθηση των αναγκών και των αγωνιών των γονιών τους και γι αυτό το λόγω προσφέρουν τον εαυτό τους εκούσια για τη μέριμνα αυτών.

Αποτέλεσμα αυτού, το δυνατό παιδί γίνεται αναγκαστικά υπεύθυνο, ανεκτικό, ανεξάρτητο, επαρκές. Έτσι χάνει την παιδικότητά του γιατί η συμπεριφορά του ανταποκρίνεται σε παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας. Το παιδί ενθουσιάζεται επειδή αποκτά περισσότερη εξουσία και εισπράττει την εκτίμηση και το καμάρι των γονιών του.

Απόρροια αυτού να γίνονται «υπεργονείς». Επωμίζονται την ευθύνη να αποφασίζουν, να καθοδηγούν, να φροντίζουν, να μεσολαβούν όπου οι γονείς δεν μπορούν.

Τι μαθαίνουν αυτά τα παιδιά για τον εαυτό τους και τις σχέσεις τους;

Τα παιδιά για τα οποία καμάρωσαν οι γονείς τους, αναμενόμενο θα ήταν μεγαλώνοντας να έχουν μια πολύ καλή σχέση με τον εαυτό τους και μια ισχυρή αυτοπεποίθηση. Η αλήθεια είναι ότι αυτή η διεργασία έχει συνέπειες όχι μόνο στην παιδική αλλά και στην ενήλικη ζωή.



Στέφανος Γ. Σκουτέλας
M.Sc. Ψυχολόγος

📍 Δημ. Γούναρη 89, Γλυφάδα, 16562

☎️ Τ. 210 9600099, 6932750760

✉️ info@psixologos.online

🌐 www.psixologos.online

Έχοντας το ρόλο του δυνατού δεν μπορούν να έχουν ισοτιμίες σχέσεις με τα αδέρφια τους. Πώς να έχουν;

Ο δυνατός δεν μπορεί να μαλώσει, να θυμώσει, να κλάψει, να ζηλέψει. Αποτέλεσμα των προσδοκιών του ρόλου είναι η σύγκρουση με τις ανάγκες της ηλικίας του. Συμπεριφέρεται ως ενήλικας χάνοντας την ζωντάνια και την ξενοιασιά. Αργότερα ως γονιός, σύντροφος, εργαζόμενος είναι ήδη κουρασμένος και εξαντλημένος.

Σ' ένα άλλο επίπεδο, το παιδί αυτό μαθαίνει ότι έχει αξία μόνο αν παρέχει φροντίδα. Έτσι, οι διαπροσωπικές του σχέσεις στηρίζονται στην παροχή φροντίδας. Ακούν τις ανάγκες των άλλων, γιατί αυτό έμαθαν να κάνουν από πολύ νωρίς. Τις περισσότερες φορές παρουσιάζουν αδυναμία να νιώσουν τις δικές τους ανάγκες επειδή έμαθαν ότι δεν ήταν ποτέ σημαντικές, απότοκος αυτού να μένουν ακάλυπτες. Τελικά, ως ενήλικες δείχνουν δυνατοί και ικανοί να γίνουν «θυσία» για τους άλλους. Αυτό, άλλωστε είναι κάτι που κάνουν για πολλά χρόνια.

Όλα τα ανωτέρω ανατρέπουν τη γενεαλογική εξέλιξη. Ας αφήσουμε τα παιδιά να ζήσουν την παιδική τους αθωότητα, το δικό τους μαγικό κόσμο και αν χωράμε... Ας εισέλθουμε... Ας το δούμε ως μια πρόκληση...



ΔΕΠΥ Συμπτώματα, αίτια και θεραπεία

Η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και η υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) είναι μια διαταραχή που επηρεάζει τον τρόπο συμπεριφοράς ενός ανθρώπου. Οι πάσχοντες δείχνουν ακούραστοι, δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν σε κάτι και μπορεί να δρουν παρορμητικά.

Τα συμπτώματά της μπορεί κανείς να τα διακρίνει από πολύ μικρή ηλικία, από 3 ετών κιόλας, και γίνονται ακόμη πιο εμφανή όταν το παιδί ξεκινά να πηγαίνει σχολείο. Η πλειοψηφία των διαγνώσεων πραγματοποιείται μεταξύ 6 και 12 ετών. Τα συμπτώματα συνήθως αυξάνουν με την πάροδο της ηλικίας, ωστόσο πολλοί ενήλικοι που έχουν διαγνωστεί με ΔΕΠΥ από την παιδική ηλικία συνεχίζουν να παρουσιάζουν δυσκολίες στην ενήλικη ζωής τους. Η ΔΕΠΥ μπορεί να συνυπάρχει και με άλλες ασθένειες όπως οι αγχώδεις διαταραχές, οι μαθησιακές δυσκολίες, οι συναισθηματικές διαταραχές. Η συχνότητα εμφάνισής της είναι περίπου στο 5-7% του μαθητικού πληθυσμού, ενώ η αναλογία περιστατικών ανά φύλο είναι 3 προς 1, με τα αγόρια να υπερτερούν.

Αίτια ΔΕΠΥ

Τα αίτια πρόκλησης της ΔΕΠΥ δεν είναι σαφώς καθορισμένα. Ωστόσο, φαίνεται να εμφανίζεται

συχνότερα στα μέλη ίδιων οικογενειών, γεγονός που σημαίνει ότι πιθανόν υπάρχουν γενετικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη νόσο. Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν είναι περιβαλλοντικοί ή διαταραχές στο κεντρικό νευρικό σύστημα του παιδιού.

Κάποιοι παράγοντες κινδύνου που μπορεί να ευθύνονται είναι η γέννηση ελλιποβαρούς νεογνού, η πρόωρη γέννηση (πριν την 37η εβδομάδα κύησης), το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση ουσιών, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Συμπτώματα ΔΕΠΥ

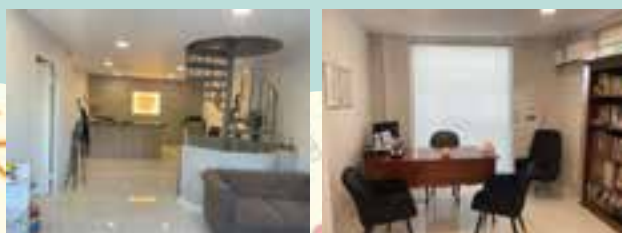
Τα συμπτώματα εκφράζονται με την διάσπαση προσοχής, την παρορμητικότητα/υπερκινητικότητα ή ως ένας συνδυασμός των δύο παραπάνω. →

Πρότυπο Κέντρο Ειδικών Θεραπειών Αναπτυξιακής Παιδιατρικής



Το κέντρο «Έκφραση & Λόγος», με πολυετή εμπειρία, προσφέρει σύγχρονες και επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους διάγνωσης και παρέμβασης, προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες κάθε ασθενούς. Η εξειδικευμένη ομάδα μας είναι αφοσιωμένη στη συνεχή κατάρτιση, εξασφαλίζοντας τη βέλτιστη φροντίδα και αποκατάσταση.

Ο πρόσφατα ανακαινισμένος χώρος μας έχει σχεδιαστεί για να καλύπτει πλήρως τις θεραπευτικές απαιτήσεις, ενώ παράλληλα προσφέρει ένα φιλικό και άνετο περιβάλλον για παιδιά και γονείς, ενισχύοντας την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής διαδικασίας.



📍 Πρασίνου Λόφου 79Α, Νέο Ηράκλειο

📞 210 2849674 ✉ info@ekfrasilogos.gr

🌐 www.ekfrasilogos.gr

📘 Έκφραση Λόγος 📷 ekfrasilogos

Το Εκπαιδευτικό Κέντρο Ξένων Γλωσσών Μαρία Γιαχαλή είναι ένα μαθητο-κεντρικό σχολείο που τον Ιούνιο του 2024 κέρδισε το χρυσό βραβείο για τον τρόπο διδασκαλίας του σε Ελλάδα και Κύπρο. Το σχολικό πρόγραμμα «Μαθαίνουμε διασκεδάζοντας», περιλαμβάνει ενσωματωμένα στοιχεία παιχνιδιού, δημιουργικότητας και αφοσίωσης μέσα στην εκπαιδευτική διαδικασία. Η ιδρύτριά του, Μαρία Γιαχαλή πιστεύει ακράδαντα ότι δεν θα πρέπει να υπάρχει διχοτομία ανάμεσα στην εκπαίδευση και στην ψυχαγωγία. Στο σχολείο αυτό οι μαθητές: παίζουν, λένε ιστορίες, έχουν την δική τους εφημερίδα, κάνουν πολλά projects, πηγαίνουν ταξίδια, δημιουργούν βίντεο, και κάνουν πολλές φιλανθρωπικές πράξεις.

Εκπαιδευτικό Κέντρο Γλωσσών

ΜΑΡΙΑ ΓΙΑΧΑΛΗ



📍 Καλλιδρομιού & Αταλάντης, Άνω Λιόσια 📞 210 247 3423 ✉ info@gjachali.edu.gr 🌐 www.gjachali.edu.gr

📘 Εκπαιδευτικό Κέντρο Γλωσσών Μαρία Γιαχαλή 📘 Μαρία Γιαχαλή (English School Maria Giachali) 📷 maria.giachali.school

Μπορούν να είναι είτε ήπια είτε πιο έντονα και αν δεν αντιμετωπιστούν μπορούν να συνεχιστούν μέχρι την ενήλικη ζωή. Η ΔΕΠΥ παρουσιάζεται συχνότερα σε αγόρια και η έκφρασή της μπορεί να είναι διαφορετική σε κάθε φύλο. Δηλαδή τα κορίτσια μπορεί να παρουσιάζουν πιο έντονα στοιχεία διάσπασης προσοχής, ενώ τα αγόρια πιο έντονα στοιχεία υπερκινητικότητας.



Συμπτώματα διάσπασης προσοχής:

- * Αδυναμία να μείνει συγκεντρωμένος σε μια δραστηριότητα/ ένα μάθημα
- * **Δεν ακούει όταν του μιλάνε, ακόμη και αν απευθύνονται απευθείας σε εκείνον.**
- * Δεν μπορεί να ολοκληρώσει μια δουλειά που πρέπει να κάνει και δεν μπορεί να ακολουθήσει οδηγίες.

* **Αδυνατεί να οργανώσει δραστηριότητες και εργασίες.**

- * Αποφεύγει να κάνει πράγματα που απαιτούν συγκέντρωση π.χ. διάβασμα στο σπίτι.
- * **Χάνει συνεχώς πράγματα που χρειάζονται για να κάνει μια εργασία π.χ. μολύβια, σημειώσεις, ακόμη και παιχνίδια.**
- * Αποσπάται εύκολα.
- * **Ξεχνά να κάνει τις εργασίες που πρέπει.**
- * Συμπτώματα υπερκινητικότητας/παρορμητικότητας.
- * **Κινείται νευρικά ή στριφογυρίζει στο κάθισμά του.**
- * Δυσκολεύεται να κάτσει καθιστός στην αίθουσα ή σε άλλες δραστηριότητες.
- * **Θέλει να είναι συνεχώς σε κίνηση.**
- * Γυρίζει γύρω γύρω ή σκαρφαλώνει σε περιστάσεις που δεν αρμόζει.
- * **Δεν μπορεί να ολοκληρώσει μια δραστηριότητα ήσυχα.**
- * Μιλάει υπερβολικά πολύ.
- * **Διακόπτει όταν μιλάει κάποιος άλλος.**
- * Δυσκολεύεται να περιμένει να έρθει η σειρά του.
- * **Εισβάλλει στη συζήτηση και στα παιχνίδια άλλων ή τους διακόπτει.**
- * Δεν έχει αίσθηση του κινδύνου.

Για να τεθεί η διάγνωση θα πρέπει να πληρού-



νται τουλάχιστον 6 από τα κριτήρια που έχει θέσει ο ΠΟΥ από μία τουλάχιστον κατηγορία, είτε υπερκινητικότητα/παρορμητικότητα είτε διάσπαση προσοχής.

Διάγνωση και εξετάσεις

Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, ο εκπαιδευτικός είναι ο πρώτος που αντιλαμβάνεται ότι το παιδί πιθανόν να αντιμετωπίζει πρόβλημα ελλειμματικής προσοχής. Φυσικά, και οι γονείς μπορεί να παρατηρήσουν τη συμπεριφορά αυτή, ωστόσο η επιβεβαίωση έρχεται συνήθως όταν τα παιδιά πηγαίνουν στο σχολείο και οι απαιτήσεις για προσοχή και συγκέντρωση είναι πιο αυξημένες. Και ο παιδίατρος μπορεί να διαπιστώσει τυχόν διαταραχή, αλλά σε κάθε περίπτωση αρμόδιος να κάνει τη διάγνωση και να χορηγήσει θεραπεία είναι ο παιδοψυχίατρος.

Η εξέταση από το γιατρό περιλαμβάνει τη συνέντευξη με τον ασθενή και τους γονείς, όπου συγκεντρώνεται το ατομικό και οικογενειακό ιατρικό ιστορικό του, οι γονείς και ίσως και οι καθηγητές μπορούν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια τα οποία αξιολογεί στη συνέχεια ο ειδικός.

Για να τεθεί η διάγνωση πρέπει να πληρούνται τουλάχιστον 6 κριτήρια από την κάθε διατα-



**Καθημερινά
ένα πάρτι σάς
περιμένει στον
παιδότοπο
«Μαγεμένος**

βυθός» στη Θεσσαλονίκη!

Ένας χώρος διασκέδασης, χαλάρωσης και χαρά για μικρούς και μεγάλους.

Ο πολύ ξεχωριστός παιδότοπος με την στριφογυριστή τσουλήθρα, το φουσκωτό και τις υπόλοιπες κατασκευές, ξετρελαίνει όλους τους μικρούς μας φίλους. Διαθέτει ξεχωριστό χώρο junior για μικρότερες ηλικίες και δωρεάν ασύρματο Internet. Το προσωπικό είναι άρτια εκπαιδευμένο και οι χώροι τηρούν όλους τους κανονισμούς υγιεινής.

Ο όμορφος παιδότοπος είναι ιδανικός για παιδικά πάρτι και εκδηλώσεις, προσφέροντας μεγάλη ποικιλία μενού σε πολύ προσιτές τιμές. Επίσης παρέχει δωρεάν προσκλήσεις, facepainting και κουκλοθέατρο.



 Βούλγαρη & Δημ. Γληνού 32, Θεσσαλονίκη  2311 24 2204, 6931 186674, 6934 135486
 magemenosvythos2018@outlook.com  Παιδοτοπος Μαγεμένος Βυθός


ραχή, δηλαδή τουλάχιστον 6 από τη διάσπαση προσοχής και τουλάχιστον 6 από την υπερκινητικότητα/παρορμητικότητα, να παρατηρούνται σε δύο όπως τα έχει θέσει η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (DSM-5).

Τα κριτήρια αυτά αφορούν στα συμπτώματα που αναγράφονται παραπάνω. Τα συμπτώματα αυτά πρέπει να επιμένουν για τουλάχιστον 6 μήνες, να έχουν ξεκινήσει πριν την ηλικία των 12 ετών, να παρουσιάζονται σε πολλούς τομείς της ζωής και όχι μόνο σε έναν (ώστε να αποκλειστεί το ενδεχόμενο το παιδί να αντιδρά στους γονείς ή σε κάποιον

δάσκαλο που δεν θέλει).

Επίσης, είναι σημαντικό ο ψυχίατρος να αξιολογήσει τον ασθενή και για πιθανές άλλες διαταραχές που μπορεί να ευθύνονται για αυτή τη συμπεριφορά, ώστε μέσω της διαφοροδιάγνωσης να καταλήξει στη διάγνωση της ΔΕΠΥ.

**Θεραπεία
και
αντιμετώπιση**

Η Θεραπεία στοχεύει στην ανακούφιση από τα συμπτώματα και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του παιδιού. Το θεραπευτικό σχήμα που συνήθως ακολουθείται είναι συνήθως εξατομικευμένο και συμπεριλαμβάνει εργοθεραπεία, ειδική διδασκαλία, ψυχοθεραπεία, 

toys4u

Ο Νο1 προορισμός για τα παιδιά είναι το Toys4you!

Εδώ θα βρείτε τα καλύτερα παιδικά παιχνίδια για κάθε ηλικία, από τα κορυφαία Brands που λατρεύουν οι μικροί μας φίλοι!

Ανακαλύψτε έναν κόσμο γεμάτο φαντασία, περιπέτεια και δημιουργικότητα με παιχνίδια που θα ενθουσιάσουν. Θα βρείτε επίσης μεγάλη ποικιλία από σχολικά είδη, ώστε να είναι τα παιδιά έτοιμα για τη νέα σχολική χρονιά με στυλ και άνεση.

Από τσάντες και τετράδια μέχρι κασετίνες και είδη γραφείου, όλα είναι εδώ για να κάνουν το σχολείο πιο διασκεδαστικό!



2810731415

info@toys4u.gr

toys4u.gr

toys4u.gr

www.toys4you.gr

40 All for kids

ψυχοεκπαίδευση, συμβουλευτική γονέων και όταν κρίνεται απαραίτητη κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

Ταυτόχρονα με τη φαρμακοθεραπεία είναι σημαντική και η ψυχοθεραπεία, η οποία θα βοηθήσει όχι μόνο στη ΔΕΠΥ αλλά και στις συνοδές παθήσεις που τυχόν υπάρχουν, όπως στις διαταραχές άγχους, καθώς και στις συναισθηματικές διαταραχές. Η γνωστική συμπεριφοριστική θεραπεία είναι η θεραπεία που επιλέγεται συχνότερα.

Ο κατάλληλος γιατρός για τη ΔΕΠΥ

είναι ο παιδοψυχίατρος για τα παιδιά και τους εφήβους. Είναι σημαντικό να απευθυνθείς σε έναν γιατρό στον οποίο θα νιώσεις ότι έχεις εμπιστοσύνη. Η ΔΕΠΥ είναι μία νόσος που θέλει παρακολούθηση και σταθερή επικοινωνία ειδικού-παιδιού, γι' αυτό είναι απαραίτητο να υπάρχει καλή επαφή και εμπιστοσύνη.



Με την ψυχοεκπαίδευση και την κατάλληλη συμβουλευτική στους γονείς ή του δασκάλους του παιδιού, αντιμετωπίζονται ολιστικά και τα προβλήματα συμπεριφοράς του ατόμου με ΔΕΠΥ, επιβραβεύοντας τις καλές συνήθειες του παιδιού έναντι αυτών που δεν είναι δόκιμες.



THERA PLACE

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΙΔΙΚΩΝ
ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

σακκογιάννη ράνια | ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ Σ.Ι.

Λογοθεραπεία

Εργοθεραπεία

Ειδική διαπαιδαγώγηση

Παρέμβαση αισθητηριακής ολοκλήρωσης

Πρώιμη παρέμβαση

Συμβουλευτική γονέων

Ψυχοπαιδαγωγική παρέμβαση

Ψυχολογική υποστήριξη παιδιού και έφηβου

Ομαδικά θεραπευτικά προγράμματα

THERA
PLACE

T: 2613016 731

M: 6947126055

raniasakkogianni@yahoo.com

ΠΕΙΣΙΣΤΡΑΤΟΥ 28 & ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

T.K. 262 26 - ΠΑΤΡΑ



COMING SOON

www.theraplace.gr



Η δημιουργία παιχνιδιών από καθημερινά υλικά που βρίσκονται στο σπίτι είναι μια φανταστική δραστηριότητα για όλη την οικογένεια. Όχι μόνο προσφέρει την ευκαιρία για διασκέδαση, αλλά αναπτύσσει και τη δημιουργικότητα των παιδιών, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει τις δεξιότητες λύσης προβλημάτων.

Ιδέες για Χειροποίητα Παιχνίδια με Υλικά που Έχετε στο Σπίτι

Κατασκευή Σπιτιού για Κούκλες από Χαρτόκουτα

Τα χαρτόκουτα είναι ένα από τα πιο εύκολα και ευέλικτα υλικά για να φτιάξετε διάφορες κατασκευές. Με λίγη φαντασία, μπορείτε να μετατρέψετε ένα απλό χαρτόκουτο σε ένα εντυπωσιακό σπίτι για κούκλες.

***Υλικά:** Χαρτόκουτα, ψαλίδι, κολλητική ταινία, χρώματα, χαρτί περιτυλίγματος ή παλιά περιοδικά.

***Οδηγίες:** Κόψτε τα χαρτόκουτα σε σχήμα σπιτιού, δημιουργώντας δωμάτια και παραθυράκια. Χρησιμοποιήστε χαρτί περιτυλίγματος για ταπετσαρίες και χρώματα για να διακοσμήσετε τους τοίχους. Φτιάξτε έπιπλα από μικρότερα χαρτόκουτα ή κομμάτια χαρτιού.

Αυτοσχέδιο Τραπέζι Ποδοσφαίρου

Με λίγα ξυλάκια, χαρτονάκια και μανταλάκια μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας επιτραπέζιο ποδοσφαιράκι.

***Υλικά:** Χαρτόκουτο, ξυλάκια από σουβλάκια ή καλαμάκια, μανταλάκια, χρώματα, μπαλάκι

από αλουμινόχαρτο.

***Οδηγίες:** Χρησιμοποιήστε το χαρτόκουτο ως γήπεδο και καρφώστε τα ξυλάκια σε κάθε πλευρά. Στερεώστε μανταλάκια πάνω στα ξυλάκια που θα λειτουργούν ως παίκτες. Χρησιμοποιήστε το αλουμινόχαρτο για να φτιάξετε ένα μπαλάκι και είστε έτοιμοι να παίξετε.

Μπόουλιγκ με Ανακυκλωμένα Μπουκάλια

Τα άδεια πλαστικά μπουκάλια είναι ιδανικά για να φτιάξετε ένα παιχνίδι μπόουλιγκ στο σπίτι, προσφέροντας ατελείωτες ώρες διασκέδασης για τα παιδιά.

***Υλικά:** 6-10 άδεια πλαστικά μπουκάλια, χρώματα ή αυτοκόλλητα, μπάλα (π.χ. μπάλα τένις).

***Οδηγίες:** Βάψτε ή διακοσμήστε τα μπουκάλια όπως θέλετε, τοποθετήστε τα σε σχηματισμό τριγώνου και χρησιμοποιήστε την μπάλα για να τα ρίξετε, όπως στο μπόουλιγκ.

Μαγνητικά Ψαράκια από Χαρτί

Αυτή η απλή δραστηριότητα συνδυάζει διασκέδαση και εξάσκηση συντονισμού χεριού-ματιού. Τα παιδιά θα αγαπήσουν το «ψάρεμα» στο σαλόνι! →



Η εταιρεία **Παναγόπουλος Home** είναι μία οικογενειακή επιχείρηση που ξεκίνησε την πορεία της στο χώρο του οικιακού επίπλου το 1977. Δέκα χρόνια αργότερα επέκτεινε τη δραστηριότητά της και στο παιδικό - εφηβικό έπιπλο με την **Kid's House Panagoroulos**, η οποία σήμερα μετρά τρία καταστήματα. Εδώ θα βρείτε διαχρονικά και ασφαλή παιδικά έπιπλα, πρακτικού σχεδιασμού σε μεγάλη ποικιλία σχεδίων και χρωματικών συνδυασμών.

Οι εξειδικευμένοι διακοσμητές μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε την ιδανική λύση επίπλωσης για το παιδικό δωμάτιο που να συνδυάζει αρμονικά την ποιότητα και τη λειτουργικότητα με την υψηλή αισθητική.



Στο κατάστημα Panagoroulos Home θα βρείτε οικιακά έπιπλα για κάθε χώρο του σπιτιού.



Panagoroulos Home 📍 Λ. Δημοκρατίας 140, Αγ. Ανάργυροι 📞 210 2691764

Υποκαταστήματα Kid's House Panagoroulos

📍 Ιερά οδός 330, Αιγάλεω, Θηβών 412, Ίλιον 📍 Λ. Δημοκρατίας 140, Αγ. Ανάργυροι

🌐 www.panagorouloshome.gr 📱 📷

***Υλικά:** Χαρτί ή χαρτόνι, μαγνητάκια, συνδετήρες, σπάγκος, ξυλάκι.

***Οδηγίες:** Κόψτε ψαράκια από χαρτί και στερεώστε έναν συνδετήρα στο κάθε ένα. Δέστε έναν μαγνήτη σε ένα κομμάτι σπάγκου και συνδέστε το σπάγκο στο ξυλάκι για να φτιάξετε το καλάμι ψαρέματος. Τα παιδιά ψαρεύουν τα ψαράκια με τον μαγνήτη.

Μαριονέτες από Κάλτσες

Με παλιές κάλτσες, μπορείτε να δημιουργήσετε διασκεδαστικές μαριονέτες και να ζωντανέψετε θεατρικές παραστάσεις στο σπίτι.

***Υλικά:** Παλιές κάλτσες, κουμπιά, κομμάτια υφάσματος, κόλλα.

***Οδηγίες:** Γεμίστε τις κάλτσες με μικρά κομμάτια υφάσματος για να δώσετε σχήμα και κολλήστε κουμπιά για μάτια. Προσθέστε άλλα διακοσμητικά όπως μαλλιά ή στόμα και φτιάξτε τη δική σας συλλογή μαριονετών.

Σπιτικό Κουκλοθέατρο από Χαρτόκουτο

Ένα παλιό χαρτόκουτο μπορεί να μετατραπεί σε κουκλοθέατρο, όπου τα παιδιά μπορούν να παίξουν τις δικές τους ιστορίες με αυτοσχέδιες μαριονέτες.

***Υλικά:** Μεγάλο χαρτόκουτο, χρώματα, ψαλίδι, ύφασμα για κουρτίνες.

***Οδηγίες:** Κόψτε ένα μεγάλο ορθογώνιο στο μπροστινό μέρος του χαρτόκουτου για να δημιουργήσετε τη σκηνή. Χρησιμοποιήστε ύφασμα για κουρτίνες και βάψτε το κουκλοθέατρο για να το διακοσμήσετε. Τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιούν μαριονέτες ή άλλα παιχνίδια για να παρουσιάσουν τις παραστάσεις τους.

Τρένο από Ρολά Χαρτιού Υγείας

Τα άδεια ρολά χαρτιού υγείας είναι ιδανικά για να φτιάξετε ένα μικρό τρένο που μπορεί να χαρίσει ατελείωτες ώρες παιχνιδιού.

***Υλικά:** Ρολά χαρτιού υγείας, χρώματα, χαρτόνι, κόλλα.

***Οδηγίες:** Βάψτε τα ρολά και κολλήστε τα μεταξύ τους για να σχηματίσετε τα βαγόνια. Προσθέστε ρόδες και άλλες λεπτομέρειες από χαρτόνι για να ολοκληρώσετε το τρένο.



Το baloo.gr είναι ο απόλυτος προορισμός για μοναδικά χειροποίητα ξύλινα παιχνίδια, αυθεντικές φιγούρες Καραγκιόζη και όχι μόνο.

Στο κατάστημά μας, θα βρείτε παιχνίδια που ξυπνούν τη φαντασία των παιδιών με τα ξύλινα παιχνίδια να είναι κατασκευασμένα από υλικά υψηλής ποιότητας.

Επιπλέον, οι φιγούρες του Καραγκιόζη αναβιώνουν τη μαγεία του παραδοσιακού ελληνικού θεάτρου σκίων. Στο baloo.gr, η ποιότητα συναντά τη δημιουργικότητα, και κάθε προϊόν είναι μια μικρή ιστορία που περιμένει να ειπωθεί!



📍 Κατούνη 9B – 9Γ, Θεσσαλονίκη

📞 2310 530166, 6944 777976 🌐 www.baloo.gr

📱 Baloo - Είδη Δώρων, Διακοσμητικά 📷 [baloo_giftshop](https://www.instagram.com/baloo_giftshop)



Παιδαγωγικό Κέντρο Ανάπτυξης



Μεγαλώνοντας σε μια κοινωνία που προσπαθεί να αποδεχτεί την διαφορετικότητα, δημιουργήθηκε η θεραπευτική ομάδα του Παιδαγωγικού Κέντρου Ανάπτυξης «Little Dots». Κοινό μας όραμα είναι να μάθουμε στα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία, να ζούμε όλοι μαζί, να αποδεχόμαστε την κάθε διαφορετικότητα και να σεβόμαστε ο ένας τον άλλον, γι' αυτό ο χώρος μας απευθύνεται σε παιδιά με αναπτυξιακές δυσκολίες, αλλά και σε παιδιά χωρίς αναπτυξιακές δυσκολίες. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό, το ίδιο και η προσέγγισή μας. Το κέντρο μας εφαρμόζει έμπρακτα την έννοια της συμπερίληψης έχοντας πρωινό πρόγραμμα Πρώιμης Παρέμβασης σε μορφή σχολείου με ολιγομελείς τάξεις και δημιουργώντας απογευματινές ολιγομελείς ομάδες Θεατρικής Αγωγής, Αισθητηριακού Παιχνιδιού και Συναισθηματικής Αγωγής, που μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, να βοηθούν ο ένας τον άλλον και να αλληλεπιδρούν. Σε ατομικό επίπεδο τα παιδιά μπορούν να εξελιχθούν λογοθεραπευ-

κά, Εργοθεραπευτικά, συναισθηματικά μέσα από τις ατομικές Ψυχοθεραπείες, μαθησιακά μέσω του Ειδικού Παιδαγωγικού και ενισχύοντας την αυτονομία των παιδιών μέσα από τις συνεδρίες "Δεξιότητες Ζωής». Παρέχοντας τις παραπάνω υπηρεσίες στον χώρο μας κάθε παιδί θα εξελιχθεί και θα αγαπήσει τον εαυτό του, όμως για μια χαρούμενη παιδική ψυχή πρέπει να είμαστε κοντά σε όλη την οικογένεια και κατά συνέπεια στους γονείς. Αυτό μας ώθησε να παρέχουμε συνεδρίες Συμβουλευτικής Γονέων δίνοντας πρακτικές λύσεις στις καθημερινές δυσκολίες τους και παράλληλα, δημιουργήσαμε Ομάδες Γονέων θέτοντας συγκεκριμένες θεματικές που απασχολούν τους ενήλικες της κάθε οικογένειας. Βοηθάμε κάθε οικογένεια να βελτιώσει την καθημερινότητά της κάνοντας βιωματική εκπαίδευση γονέων σε θέματα συμπεριφοράς, οριοθέτησης και σίτισης. Οι παρεμβάσεις μας εποπτεύονται από Παιδοψυχίατρο και όλες οι υπηρεσίες καλύπτονται από τα ασφαλιστικά ταμεία.

Οι υπηρεσίες μας:

- Πρωινό Πρόγραμμα Πρώιμης Παρέμβασης
- Λογοθεραπεία
- Εργοθεραπεία
- Ψυχοθεραπεία
- Ειδικό Παιδαγωγικό
- Συμβουλευτική Γονέων
- Ομάδες Γονέων
- Εκπαίδευση Γονέων
- Ομάδες Συναισθηματικής Αγωγής για παιδιά
- Ομάδες Θεατρικής Αγωγής για παιδιά
- Ομάδες Αισθητηριακού Παιχνιδιού για παιδιά

📍 Γρηγορίου Λαμπράκη 31, Ασπρόπυργος 📞 210-5574857 📧 paidagogiko_littledots 🌐 Little Dots 🌐 www.littledots.gr

Παζλ από Παλιές Κάρτες ή Εικόνες

Τα παζλ είναι μια κλασική δραστηριότητα που ενισχύει τη λογική και τη συγκέντρωση. Μπορείτε εύκολα να φτιάξετε τα δικά σας χρησιμοποιώντας εικόνες που ήδη έχετε στο σπίτι.

✳️ **Υλικά:** Παλιές κάρτες ή εικόνες από περιοδικά, χαρτόνι, ψαλίδι.

✳️ **Οδηγίες:** Κολλήστε την εικόνα πάνω σε χαρτόνι για να γίνει πιο στέρεη και κόψτε την σε μικρότερα κομμάτια. Τα παιδιά μπορούν να ανασυνθέσουν την εικόνα όπως σε ένα κανονικό παζλ.

Αεροπλάνο από Χάρτινα Πιάτα

Μια εύκολη και διασκεδαστική ιδέα είναι να φτιάξετε αεροπλανάκια από χάρτινα πιάτα και καλαμάκια.

✳️ **Υλικά:** Χάρτινα πιάτα, καλαμάκια, χρώματα, κόλλα.

✳️ **Οδηγίες:** Κόψτε ένα χάρτινο πιάτο στη μέση και χρησιμοποιήστε τις δύο πλευρές ως φτερά. Κολλήστε τα φτερά πάνω σε ένα καλαμάκι που θα λειτουργεί ως σώμα του αεροπλάνου. Χρωματίστε και διακοσμήστε το αεροπλανάκι ➔



Γίνε ο αγαπημένος σου ήρωας στο BeHero!

Το BeHero είναι ένα νέο και εμπνευσμένο κατάστημα και **eshop για θεματικά ρούχα, παιχνίδια και αξεσουάρ** εμπνευσμένα από τους πιο διάσημους σούπερ ήρωες, για όλες τις κατηγορίες και ηλικίες: από τουβλάκια και φιγούρες δράσης έως δημιουργικά και εκπαιδευτικά παιχνίδια STEM. Βρείτε επίσης συλλεκτικά αντικείμενα, puzzles, κουκλάκια, και μοναδικά gadgets!

📍 Λεωφόρος Πεντέλης 30, Χαλάνδρι

📞 213 0047244, 6947593295

✉️ info@behero.gr 🌐 www.behero.gr

📘 BeHero.gr 📷 behero.gr

και αφήστε τα παιδιά να παίξουν.

Σπιτική Πλαστελίνη

Μπορείτε να φτιάξετε σπιτική πλαστελίνη με απλά υλικά από την κουζίνα σας, επιτρέποντας στα παιδιά να πλάσουν και να δημιουργήσουν.

***Υλικά:** Αλεύρι, νερό, αλάτι, χρώματα ζαχαροπλαστικής.

***Οδηγίες:** Ανακατέψτε αλεύρι, νερό και αλάτι σε μια κασαρόλα μέχρι να δημιουργηθεί ένα μείγμα πλαστελίνης. Προσθέστε χρώματα ζαχαροπλαστικής για να δώσετε διαφορετικές αποχρώσεις. Τα παιδιά μπορούν να πλάσουν διάφορα σχήματα και να αφήσουν τη φαντασία τους ελεύθερη.

Μάσκες από Χαρτόνι ή Χαρτόκουτα

Φτιάξτε διασκεδαστικές μάσκες ζώων, υπερηρώων ή φανταστικών χαρακτήρων.

***Υλικά:** Χαρτόνι, ψαλίδι, μαρκαδόρους ή χρώματα, λάστιχο, κόλλα.

***Οδηγίες:** Κόψτε το χαρτόνι στο σχήμα του προσώπου, κάντε τρύπες για τα μάτια και διακοσμή-

στε τη μάσκα. Χρωματίστε την ή κολλήστε διάφορα υλικά όπως φτερά ή χρυσόσκονη. Στερεώστε λάστιχο στο πλάι για να μπορείτε να τη φοράτε.

Χάρτινα Λουλούδια

Φτιάξτε πολύχρωμα λουλούδια από χαρτί για να διακοσμήσετε το σπίτι ή το δωμάτιο των παιδιών.

***Υλικά:** Χαρτί κρηπή χαρτί μεταξωτό, σύρματα ή καλαμάκια, ψαλίδι.

***Οδηγίες:** Κόψτε το χαρτί σε στρογγυλά ή οβάλ σχήματα και στρώστε τα το ένα πάνω στο άλλο για να σχηματίσετε τα πέταλα. Τυλίξτε το κέντρο με σύρμα ή κολλήστε τα πέταλα σε καλαμάκι για στέλεχος.

Κορνίζες από Ξυλάκια Παγωτού

Φτιάξτε χειροποίητες κορνίζες από ξυλάκια παγωτού για να διακοσμήσετε τις αγαπημένες σας φωτογραφίες.

***Υλικά:** Ξυλάκια παγωτού, κόλλα, μαρκαδόρους, χρώματα, διακοσμητικά (κουμπιά, χάντρες).

***Οδηγίες:** Κολλήστε τα ξυλάκια σε σχήμα τετραγώνου ή παραλληλόγραμμου για να σχηματίσετε την κορνίζα. Ζωγραφίστε ή διακοσμήστε την με κουμπιά και χάντρες. Τοποθετήστε μέσα μια φωτογραφία.



Γνωρίστε τη Μονάδα Λόγου & Γραφής «Εν Λόγω», έναν εξειδικευμένο φορέα που από το 2007 προσφέρει κορυφαίες υπηρεσίες για την υποστήριξη της ανάπτυξης παιδιών και εφήβων. Παρέχουμε Λογοθεραπεία, Εργοθεραπεία, Ειδική Διαπαιδαγώγηση, καθώς και Ψυχολογική και Συμβουλευτική Υποστήριξη, με στόχο τη διάγνωση και αντιμετώπιση αναπτυξιακών δυσκολιών. Η διεπιστημονική μας ομάδα, χρησιμοποιεί τις πλέον εξελιγμένες μεθόδους, εξασφαλίζοντας αποτελεσματική και εξατομικευμένη παρέμβαση. Στην Μονάδα λόγου & γραφής Εν Λόγω, στόχος μας είναι να προσφέρουμε στα παιδιά τα εργαλεία για να ξεπεράσουν τις δυσκολίες τους και να εξελιχθούν.



Θα μας βρείτε στην Νέα διεύθυνση μας:

📍 Λ. Φιλαδελφείας 237 – 239 & Κ. Ραβενίων 1, Κ. Μύλος, Αχαρνές Τ.Κ. 13671 📞 210 2322602 ✉ info@enlogo.gr

🌐 www.enlogo.gr 📘 EnLogomonadalougoukaigrafis 📷 enlogo_monadalougoukaigrafis 📠 EnLogo

Παχυσαρκία στην παιδική & εφηβική ηλικία

Ως παχυσαρκία ορίζεται η υπερβολική συσσώρευση λίπους. Η παιδική παχυσαρκία καθορίζεται από το βάρος και το ύψος του παιδιού και υπολογίζεται από τον Δείκτη Μάζας Σώματος το οποίο προσαρμόζεται ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Όταν ο ΔΜΣ βρίσκεται στην 85η-94η εκατοστιαία θέση θεωρείται υπέρβαρο, ενώ όταν βρίσκεται πάνω από την 95η εκατοστιαία θέση ανήκει στην παχυσαρκία.

Οι αιτίες της παιδικής παχυσαρκίας είναι:

1) Γενετικές (τα παιδιά με ένα ή με 2 παχύσαρκους γονείς έχουν αυξημένες πιθανότητες για παχυσαρκία). **2)** μειωμένη φυσική δραστηριότητα (σχετίζεται με την αυξημένη χρήση τηλεόρασης, υπολογιστή κ.λπ.). **3)** Κακή διατροφή και αυξημένη κατανάλωση φαγητού(κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε

κορεσμένα λιπαρά, κατανάλωση μη υγιεινών κυρίως σνακ όπως μπισκότα, πατατάκια, σοκολάτες). **4)** ορμονικά αίτια, **5)** ψυχοκοινωνικοί παράγοντες (έλλειψη επικοινωνίας των παιδιών με τους γονείς, αρνητική αίσθηση για την αύξηση βάρους που οδηγεί σε κατάθλιψη και απομόνωση).

Οι συνέπειες είναι: Ανάπτυξη (πρώιμη έναρξη της εφηβείας και της εμμηναρχής, καθώς και διαταραχές στην έμμηνο ρύση), καρδιαγγειακό σύστημα (υπερλιπιδαιμία, υπέρταση, αυξημένη χοληστερόλη στο αίμα), μυοσκελετικές και ορθοπεδικές επιπλοκές, σιδηροπενία, έλλειψη βιταμίνης D, διαβήτης τύπου 2, αναπνευστικά προβλήματα, κοινωνικό στίγμα, χαμηλές σχολικές επιδόσεις.

Συστήνεται: Προγράμματα ολοκληρωμένης παρέμβασης τα οποία θα προσδίδουν κάλυψη διατροφικών συστάσεων ανάλογα με το φύλο και την ηλικία του παιδιού(ισορροπημένη διατροφή η οποία περιλαμβάνει αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, οσπρίων,



Λαρίσης 23, Αμπελόκηποι, Αθήνα, ☎ 216 900 87 88
✉ info@thenutripath.gr 🌐 www.thenutripath.gr



Θεμιστοκλής Δευτεραίος

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Πτυχιούχος Διατροφής και Διαιτολογίας ΑΤΕΙ Θεσσαλίας, με μεταπτυχιακό δίπλωμα στην Κλινική Διατροφή από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

δημητριακών ολικής αλέσεως, κατανάλωση ψαριών, πουλερικών, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών, χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Αύξηση φυσικής δραστηριότητας, συμπεριφορική αλλαγή, ενθάρρυνση της οικογένειας να αλλάξει προς την σωστή κατεύθυνση.

MASTERMIND

ENTER THE GAME

ESCAPE ROOMS

Δωμάτια απόδρασης, παιχνίδια μυστηρίου, γρίφοι που... ταξιδεύουν (και σε ταξιδεύουν), πάρτυ, εκδηλώσεις (για παιδιά και μεγάλους) και άλλα πολλά, περιμένουν εσένα και την παρέα σου. Χρησιμοποίησε λογική και παρατηρητικότητα, λειτούργησε ομαδικά, σκέψου γρήγορα και φέρε εις πέρας την ...αποστολή!

Το Mastermind έχει δημιουργηθεί για να φιλοξενήσει δωμάτια απόδρασης και φορητά παιχνίδια(ψυχαγωγικού και εκπαιδευτικού χαρακτήρα),εκδηλώσεις, σεμινάρια και παρουσιάσεις, με κύριο άξονα το...μυστήριο.



📍 **Καρόρη 6, Αθήνα** ☎ 2130344986
📍 **Εθνάρχου Μακαρίου 28, Περιστέρι**
☎ 2130482219
📱 themastermind.gr 🌐 Mastermind
🌐 www.themastermind.gr



Πώς Τα παιχνίδια βοηθούν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων

Στην παιδική ηλικία, το παιχνίδι είναι ο βασικός τρόπος με τον οποίο τα παιδιά εξερευνούν τον κόσμο γύρω τους, μαθαίνουν νέες έννοιες και αποκτούν σημαντικές γνωστικές, κοινωνικές, συναισθηματικές και κινητικές δεξιότητες. Αλλά και για τους ενήλικες, το παιχνίδι μπορεί να αποτελέσει έναν δημιουργικό τρόπο μάθησης και ανάπτυξης νέων ικανοτήτων.

Σε αυτό το άρθρο, θα εξετάσουμε πώς τα διάφορα είδη παιχνιδιών συμβάλλουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, τη σημασία τους για την ανάπτυξη και γιατί είναι τόσο σημαντικά για όλες τις ηλικίες.

Γνωστική Ανάπτυξη Μέσα από τα Παιχνίδια
Τα παιχνίδια είναι κρίσιμα για την ανάπτυξη των γνωστικών δεξιοτήτων, οι οποίες σχετίζονται με την κατανόηση, την αντίληψη, τη λογική σκέψη και την επίλυση προβλημάτων. Πολλά παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά και τους ενήλικες να αναπτύξουν τις δεξιότητες της κριτικής σκέψης, της μνήμης και της συγκέντρωσης.

Παιχνίδια Στρατηγικής και Επιτραπέζια Παιχνίδια

Τα παιχνίδια στρατηγικής και τα επιτραπέζια παιχνίδια αναπτύσσουν τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων. Μέσα από αυτά τα παιχνίδια, τα παιδιά και οι ενήλικες

Τα παιχνίδια αποτελούν ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, ειδικά στα παιδιά, αλλά και στους ενήλικες.

μαθαίνουν να σκέφτονται με στρατηγική, να προβλέπουν τα αποτελέσματα των ενεργειών τους και να αναπτύσσουν μακροπρόθεσμα πλάνα.

Ενίσχυση της μνήμης: Παιχνίδια μνήμης, όπως τα παζλ και τα παιχνίδια αντιστοίχισης, βοηθούν τα παιδιά να βελτιώσουν τη μνήμη τους, ενώ παράλληλα ενισχύουν την προσοχή και τη συγκέντρωση. Τα παιδιά μαθαίνουν να θυμούνται πρότυπα και να εφαρμόζουν τις γνώσεις που έχουν μάθει από προηγούμενες εμπειρίες παιχνιδιού.

Προώθηση της λογικής σκέψης: Τα παζλ, τα μαθηματικά παιχνίδια και τα παιχνίδια λογικής ενισχύουν την ικανότητα των παιδιών να σκέφτονται αναλυτικά και να αναπτύσσουν λύσεις σε σύνθετα προβλήματα. Η λογική σκέψη είναι βασική για την ακαδημαϊκή επιτυχία, καθώς και για πολλές επαγγελματικές και προσωπικές δραστηριότητες.

Κατανόηση των κανόνων: Μέσα από τα επιτραπέζια παιχνίδια, τα παιδιά μαθαίνουν να ακολουθούν κανόνες και να κατανοούν πώς οι κανόνες καθορίζουν τη δομή του παιχνιδιού. →



μπομπονιέρες 24

Από το 2013 ως σήμερα το κατάστημα βρίσκεται δίπλα σας κάνοντας την καλύτερη μέρα της ζωής σας ακόμα πιο μοναδική! Στο **eshop μπομπονιέρες24.gr** θα βρείτε μεγάλη ποικιλία προϊόντων για να κάνετε την βάφτιση ή τον γάμο των ονείρων σας.

Πρωτότυπες μπομπονιέρες, προσκλητήρια, είδη στολισμού, και ό,τι άλλο μπορείτε να φανταστείτε θα τα βρείτε εδώ στις πιο ανταγωνιστικές τιμές!



📍 **Ασβεστοχωρίου 4, Λάρισα** 📞 2411 103075, 2411 103074
✉ mpomponieres24.gr@gmail.com 🌐 www.mpomponieres24.gr
📘 [mpomponieres24.gr](https://www.facebook.com/mpomponieres24.gr) 📷 [mpomponieres_24.gr](https://www.instagram.com/mpomponieres_24.gr)

Αυτό βελτιώνει τις δεξιότητες κατανόησης και προσαρμογής σε διαφορετικά πλαίσια.

Εκπαιδευτικά Ψηφιακά Παιχνίδια

Τα ψηφιακά εκπαιδευτικά παιχνίδια μπορούν επίσης να ενισχύσουν τη γνωστική ανάπτυξη. Παιχνίδια που περιλαμβάνουν λύσεις γρίφων, μαθηματικά, γλώσσες ή επιστήμες δίνουν τη

δυνατότητα στα παιδιά να μάθουν παίζοντας, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν την ικανότητα χρήσης της τεχνολογίας.

Μάθηση μέσω εμπειρίας: Τα παιδιά μπορούν να μάθουν έννοιες μέσα από τη διάδραση και την εφαρμογή αυτών στο παιχνίδι. Για παράδειγμα, παιχνίδια που περιλαμβάνουν διαχει-



Valitsakimou.gr

Στο **valitsakimou.gr**, οι στυλιστικές επιλογές των μικρών πρωταγωνιστών της ζωής σου συνδυάζονται με την κορυφαία ποιότητα και τη μεγαλύτερη ποικιλία! Από παιδικά καλλυντικά που θα λατρεύουν, μέχρι αξεσουάρ και μοναδικές τσάντες για τη νέα σχολική χρονιά, έχουμε ό,τι χρειάζονται για να ξεχωρίζουν με στυλ κάθε μέρα.

Οι μικροί εξερευνητές θα λατρεύουν τις μοντέρνες σχολικές τσάντες που δεν είναι μόνο πρακτικές αλλά και σχεδιασμένες με γνώμονα την εργονομία και την αισθητική. Με φωτεινά χρώματα και αγαπημένους χαρακτήρες, οι τσάντες μας κάνουν την επιστροφή στο σχολείο πιο διασκεδαστική από ποτέ!



📍 **Στοά Σπυράκη 7, Φλώρινα**

📞 698 179 4075 ✉ info@valitsakimou.gr

🌐 www.valitsakimou.gr 📘 [Valitsakimou.gr](https://www.facebook.com/Valitsakimou.gr)






Μια άλλη προσέγγιση στη μάθηση

Η υποστήριξη των γονέων τόσο έτη είναι η κινητήριος δύναμη που μας οδηγεί και μας ωθεί να προσπαθούμε να γινόμαστε ολοένα και καλύτεροι.

- Εξειλοσόμαστε και διευρύνουμε τους ορίζοντές μας
- Επεκτείνουμε τις δραστηριότητές μας
- Η γνώση επιτυγχάνεται μέσα από νέες εμπειρίες και προοπτικές οι οποίες είναι δημιουργικές, οξύνουν το νου και μας γεμίζουν χαρά και ευεξία

 Ειρήνης 26, Ηλιούπολη

 694 558 5811  tomi.sti.gnosi@gmail.com

 TOMH στη γνώση  tomi_sti_gnosi

ριση πόρων, όπως το "Minecraft", ενισχύουν τη δημιουργική σκέψη και τη λογική μέσω της κατασκευής και της εξερεύνησης.

Ενίσχυση της ταχύτητας αντίδρασης και της επίλυσης προβλημάτων: Παιχνίδια που απαιτούν γρήγορες αποφάσεις και ανταπόκριση σε ερεθίσματα (π.χ., παιχνίδια δράσης ή αγώνες ταχύτητας) ενισχύουν την ικανότητα γρήγορης λήψης αποφάσεων, την επίλυση προβλημάτων και την προσαρμοστικότητα σε γρήγορα μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα.

Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Μέσα από το Παιχνίδι

Το παιχνίδι αποτελεί έναν φυσικό τρόπο για την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων, καθώς τα παιδιά, και οι ενήλικες, αλληλεπιδρούν με άλλους και μαθαίνουν να συνεργάζονται, να διαπραγματεύονται και να επιλύουν διαφωνίες.

Ομαδικά Παιχνίδια

Τα ομαδικά παιχνίδια, είτε πρόκειται για αθλητικά παιχνίδια είτε για συνεργατικά επιτραπέζια, βοηθούν τα παιδιά να μάθουν τη σημασία της ομαδικότητας. Μέσα από αυτά τα παιχνίδια, τα παιδιά αναπτύσσουν την ικανότητα να συνεργάζονται με άλλους, να μοιράζονται ιδέες, να χειρίζονται την απογοήτευση και να επικοινωνούν αποτελεσματικά.

Ενίσχυση της συνεργασίας: Παιχνίδια που απαιτούν από τα παιδιά να συνεργάζονται για να επιτύχουν κοινούς στόχους. Μέσα από αυτή τη συνεργασία, τα παιδιά αναπτύσσουν δεξιότητες

50 All for kids

όπως η ενεργητική ακρόαση, η κοινή λήψη αποφάσεων και η διαχείριση του ομαδικού έργου.

Μάθηση της έννοιας του «ευ αγωνίζεσθαι»:

Στα ομαδικά αθλήματα και παιχνίδια, τα παιδιά μαθαίνουν την αξία της ευγενούς άμιλλας και της δικαιοσύνης. Μαθαίνουν να αποδέχονται τόσο τη νίκη όσο και την ήττα με αξιοπρέπεια και να σέβονται τους κανόνες και τους αντιπάλους τους.

Συναισθηματική Ανάπτυξη και Παιχνίδια

Η συναισθηματική ανάπτυξη είναι εξίσου σημαντική με τη γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη. Μέσα από το παιχνίδι, τα παιδιά αναπτύσσουν δεξιότητες διαχείρισης των συναισθημάτων τους και βελτιώνουν την αυτορρύθμιση.

Καλλιτεχνικά και Δημιουργικά Παιχνίδια

Τα δημιουργικά παιχνίδια, όπως η ζωγραφική, η γλυπτική με πηλό και η κατασκευή, επιτρέπουν στα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθηματά τους μέσα από καλλιτεχνικές δραστηριότητες. Αυτή η έκφραση μπορεί να είναι θεραπευτική και να ενισχύσει την κατανόηση των συναισθημάτων τους.

Έκφραση συναισθημάτων: Τα παιδιά που συμμετέχουν σε καλλιτεχνικά παιχνίδια έχουν την ευκαιρία να εξωτερικεύσουν τα συναισθηματά τους με μη λεκτικούς τρόπους, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά που δυσκολεύονται να εκφραστούν με λόγια.

Δημιουργικότητα και φαντασία: Το παιχνίδι προσφέρει στα παιδιά έναν ασφαλή χώρο για να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους. Μέσα από τη φαντασία, τα παιδιά μπορούν να εξερευνήσουν διαφορετικά σενάρια και να καλλιεργήσουν την περιέργειά τους.

Κινητικές Δεξιότητες και Παιχνίδια

Τα παιχνίδια που ενισχύουν τη φυσική δραστηριότητα είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων. Μέσα από το παιχνίδι, τα παιδιά βελτιώνουν την





paignion

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Το Paignion είναι εδώ για να κάνει τη μάθηση... παιχνίδι!

Εμπνευσμένο από την αρχαιοελληνική λέξη «Παίγνιον», συνδυάζει με μοναδικό τρόπο την ψυχαγωγία και τη γνώση. Δημιουργημένο με αγάπη από την **Αριάδνη**, μια μαμά δύο παιδιών που κατανοεί κάθε ανάγκη των μικρών μας φίλων, το Paignion προσφέρει διαδραστικούς πίνακες δημιουργικής απασχόλησης και τους ευέλικτους κάδους Trofast για ατελείωτο παιχνίδι και μάθηση. Εδώ τα παιδιά δεν μαθαίνουν απλώς - ανακαλύπτουν τον κόσμο γύρω τους με χαρά και φαντασία! Επισκεφτείτε το eshop μας στο www.paignion.gr και ανακαλύψτε όλα τα προϊόντα που κάνουν την εκπαίδευση μια αξέχαστη περιπέτεια!

Ομήρου 2, Ξάνθη, 67100 ☎ 25410 23353

✉ info@paignion.gr 🌐 www.paignion.gr

📷 [paignion.gr](https://www.instagram.com/paignion.gr) 📘 [Paignion.gr](https://www.facebook.com/Paignion.gr)



λόγος & γραφή

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ**

31 χρόνια
μαζί σας...



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

- ✓ Λογοθεραπεία
- ✓ Εργοθεραπεία
- ✓ Ειδική αγωγή
- ✓ Ειδική μάθηση
- ✓ Ψυχοθεραπεία
- ✓ Οικογενειακή στήριξη

ΣΥΜΒΑΣΗ με το ΥΠΕΘΑ

📍 **ΕΔΡΑ:** ☎ 210 21 11 144

🌐 www.logos-grafi.gr

✉ logos-grafi@hotmail.com

📍 **ΑΘΗΝΑ:** Λ. Ιωνίας 223

☎ 210 20 22 313

📍 **ΓΑΛΑΤΣΙ:** Ιθάκης 26

☎ 210 21 30 893

📍 **ΝΙΚΑΙΑ:** Σαγαρίου 1

☎ 210 49 00 666



**Ζήστε την εμπειρία
του χορού στο
Penny Dance School!**

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΙ:

- Ρυθμική μουσικοκινητική αγωγή (από 3 ετών)
- Κλασικό Μπαλέτο
- Νεοκλασικό
- Σύγχρονος χορός
- Ακροβατικός Σύγχρονος
- Παραδοσιακοί χοροί
- Hip hop
- Αυτοσχεδιασμός
- Latin
- Musical Jazz
- Balletonic
- Commercial Jazz
- Pilates
- Trx
- PBT(Progressing Ballet Technique)
- Zumba
- Kangoo jumps

📍 Αθηνάς και Μαλαγαρδή 51, Κορυδαλλός

☎ 210 497 5003 ✉ pennydanceschool@yahoo.gr

📍 **Νέος χώρος:** 25ης Μαρτίου 47 & Καρύστου 10, Πειραιάς

✉ pdspiraeus@yahoo.com 🌐 www.pennydanceschool.gr

📌 Penny dance school 📷 pennydanceschool

📺 Penny dance school 🎵 pennydanceschool

ισορροπία, τη συντονισμένη κίνηση και την αδρή και λεπτή κινητικότητα.

Αθλητικά Παιχνίδια

Τα αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ ή η ποδηλασία, βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν αδρές κινητικές δεξιότητες, όπως η δύναμη, η αντοχή και ο συντονισμός.

Σωματική άσκηση: Η σωματική δραστηριότητα που περιλαμβάνουν τα αθλήματα είναι κρίσιμη για τη συνολική υγεία των παιδιών, ενισχύοντας την αντοχή και τη φυσική τους κατάσταση.

Ισορροπία και συντονισμός: Παιχνίδια όπως το τρέξιμο, η αναρρίχηση και η ισορροπία ενισχύ-

52 All for kids

ουν τις δεξιότητες του συντονισμού και της ισορροπίας, που είναι απαραίτητες για την καθημερινή κίνηση και δραστηριότητες.

Παιχνίδια Λεπτών Κινητικών Δεξιοτήτων

Παιχνίδια όπως τα τουβλάκια, το πλέξιμο ή οι χειροτεχνίες βελτιώνουν τις λεπτές κινητικές δεξιότητες των παιδιών, καθώς απαιτούν λεπτομέρεια, ακρίβεια και έλεγχο των χεριών και των δακτύλων.

Συντονισμός ματιού-χεριού: Τα παιχνίδια που περιλαμβάνουν λεπτή κίνηση, όπως η τοποθέτηση μικρών κομματιών ή το σχέδιο, ενισχύουν το συντονισμό μεταξύ των ματιών και των χεριών.

Ανάπτυξη ακρίβειας: Αυτά τα παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά να βελτιώσουν την ακρίβεια των κινήσεών τους, κάτι που είναι σημαντικό για τη γραφή, τη ζωγραφική και άλλες καθημερινές δραστηριότητες.

Ανάπτυξη Αυτοπεποίθησης και Αυτοεκτίμησης

Το παιχνίδι ενισχύει την αυτοπεποίθηση, καθώς τα παιδιά αποκτούν νέες δεξιότητες και κατακτούν νέες προκλήσεις.

Προκλητικά Παιχνίδια

Τα παιχνίδια που προσφέρουν προκλήσεις και απαιτούν από τα παιδιά να ξεπεράσουν εμπόδια (π.χ. παιχνίδια που απαιτούν ακριβή συντονισμό ή υψηλές δεξιότητες) συμβάλλουν στη σταδιακή οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης.

Κατάκτηση νέων δεξιοτήτων: Τα παιδιά που βλέπουν τον εαυτό τους να προοδεύει και να κατακτά νέες προκλήσεις, όπως η ολοκλήρωση ενός δύσκολου επιπέδου σε ένα παιχνίδι ή η επίτευξη ενός δύσκολου στόχου, ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους.

Αντιμετώπιση απογοητεύσεων: Μέσα από τα παιχνίδια, τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται την απογοήτευση και να συνεχίζουν την προσπάθεια, αναπτύσσοντας την ανθεκτικότητά τους και την ικανότητά τους να διαχειρίζονται δύσκολες καταστάσεις.

Το Κέντρο «Αεί Φέρειν» πρωτοστατεί στη **δημιουργία και εφαρμογή καινοτόμων προγραμμάτων αειφορίας, εκπαίδευσης και πολιτισμού**. Κάθε δράση μας έχει στόχο να προάγει την προσωπική ανάπτυξη, να ενδυναμώνει το άτομο και να **εμπλουτίζει τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες ζωής, γνωστές ως «life skills»**. Αυτές οι δεξιότητες είναι ο πυρήνας της **συναισθηματικής νοημοσύνης (Emotional Intelligence)**, ενισχύοντας τη σχέση μας με τις ανθρώπινες αξίες, τον σεβασμό στη διαφορετικότητα και την αναγνώριση της μοναδικότητας του κάθε ατόμου.

Στο «Αεί Φέρειν» πιστεύουμε ότι η αλλαγή ξεκινά από τον άνθρωπο, και γι' αυτό είμαστε δίπλα σας σε κάθε βήμα.

📍 Λ. Σπύρου Λούη 1, Μαρούσι 151 23 | ΟΑΚΑ

“Σπύρος Λούης” – Ολυμπιακό Κέντρο Υγρού Στίβου

(Πύλη Δ) 📞 +30 2106838728, +30 6943175605

✉ info@aeiferein.gr 🌐 www.aeiferein.gr

📱 Αεί Φέρειν 📷 aeiferein



Ανάπτυξη Κριτικής Σκέψης και Επίλυσης Προβλημάτων

Τα παιχνίδια που περιλαμβάνουν γρίφους ή λογικές προκλήσεις είναι εξαιρετικά για την καλλιέργεια της κριτικής σκέψης και της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων.

Παιχνίδια Γρίφων και Στρατηγικής

Παιχνίδια όπως το «Σκάκι», τα Sudoku, ή οι γρίφοι μυστηρίου, απαιτούν από τα παιδιά να χρησιμοποιούν τη λογική τους, να αναλύουν πληροφορίες και να σκέφτονται στρατηγικά.

Ανάλυση και στρατηγική: Το σκάκι είναι ένα κλασικό παράδειγμα παιχνιδιού που ενισχύει τη στρατηγική σκέψη, καθώς τα παιδιά πρέπει να σκέφτονται πολλές κινήσεις μπροστά και να προβλέπουν τις κινήσεις του αντιπάλου.

Λογική σκέψη: Τα παιχνίδια γρίφων, όπως τα παζλ ή τα παιχνίδια αναζήτησης λογικών αλληλουχιών, βελτιώνουν την ικανότητα ανάλυσης και την επίλυση σύνθετων



Μπείτε στον μαγικό κόσμο του svourakids.gr, το eshop

που προσφέρει τα πιο ποιοτικά και δημιουργικά παιχνίδια για τα παιδιά σας!

Με εκπαιδευτικά παιχνίδια, μοναδικά παιδικά βιβλία και πρακτικά αξεσουάρ, το κατάστημα παρέχει προϊόντα από κορυφαία brands όπως liittle dutch, hape, djeco, magna tiles. Εστιάζοντας στην ανάπτυξη των παιδιών και την ευκολία των γονέων, το svourakids.gr σας προσφέρει τις πιο έξυπνες λύσεις για την καθημερινότητα. Μπείτε τώρα και βρείτε τα πάντα για τους μικρούς σας ήρωες!

📞 2271 026504 ✉ svoura.chios@hotmail.com

🌐 www.svourakids.gr

📱 Σβούρα 📷 svoura.chios

προβλημάτων, κάτι που είναι απαραίτητο για την ακαδημαϊκή και επαγγελματική ανάπτυξη.

Παιχνίδια Επίλυσης Προβλημάτων

Παιχνίδια που θέτουν προκλήσεις βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, καθώς αναγκάζονται να σκεφτούν διαφορετικές λύσεις για να προχωρήσουν στο επόμενο επίπεδο.

Διαχείριση δεδομένων και επιλογών: Τα παιδιά μαθαίνουν να αναλύουν δεδομένα, να αναγνωρίζουν τις επιλογές τους και να αποφασίζουν ποια είναι η καλύτερη λύση, κάτι που είναι χρήσιμο σε καθημερινές προκλήσεις.

Ανθεκτικότητα και επιμονή: Τα παιδιά που αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε παιχνίδια επίλυσης προβλημάτων αναπτύσσουν ανθε-

Το παιχνίδι αποτελεί έναν φυσικό τρόπο για την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων, καθώς τα παιδιά, και οι ενήλικες, αλληλεπιδρούν με άλλους και μαθαίνουν να συνεργάζονται, να διαπραγματεύονται και να επιλύουν διαφωνίες.

κτικότητα και μαθαίνουν να μην τα παρατάνε, ακόμα και όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Ανάπτυξη Γλωσσικών Δεξιοτήτων

Τα παιχνίδια, και ειδικά τα κοινωνικά παιχνίδια που περιλαμβάνουν αλληλεπίδραση με άλλα παιδιά ή ενήλικες, παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των

γλωσσικών δεξιοτήτων. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, τα παιδιά αναγκάζονται να εκφράσουν τις σκέψεις και τις ιδέες τους, να συζητήσουν και να διαπραγματευτούν ρόλους, καθώς και να εξηγήσουν κανόνες ή να περιγράψουν την πορεία του παιχνιδιού.

Παιχνίδια Διαλόγου και Συνεργασίας

Παιχνίδια που περιλαμβάνουν διάλογο και συνεργασία βοηθούν τα παιδιά να εξασκήσουν τις γλωσσικές τους δεξιότητες.



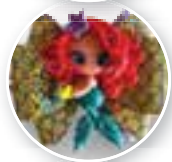
Καλώς ήρθατε στον απόλυτο προορισμό διασκέδασης για παιδιά και μεγάλους! Ο παιδότοπός μας είναι ένας ξεχωριστός, προσεγμένος χώρος, φτιαγμένος με αγάπη για να προσφέρει ατελείωτο παιχνίδι και χαρά. Με διαδραστικά παιχνίδια και άρτιο εξοπλισμό, δημιουργούμε το ιδανικό περιβάλλον για παιδιά ηλικίας από 40 ημερών έως 15 ετών.

Οι μικροί μας φίλοι απολαμβάνουν ασφαλή και δημιουργική διασκέδαση, ενώ οι μεγάλοι χαλαρώνουν σε έναν φιλικό και άνετο χώρο. Στο δικό μας παιδότοπο, η διασκέδαση δεν έχει ηλικία!





Luxury Bows & Crowns
HANDMADE WITH LOVE



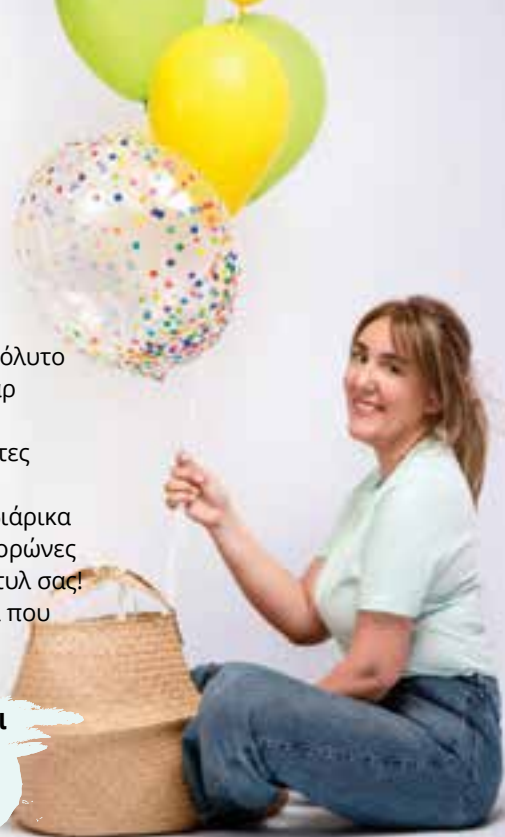
Ανακαλύψτε τη Luxury Bows & Crowns - τον απόλυτο προορισμό για πολυτελή, χειροποίητα αξεσουάρ μαλλιών που θα σας εντυπωσιάσουν! Βρείτε μοναδικά λαστιχάκια, κομψά κλιπ, στιλάτες κορδέλες και στέκες για κάθε περίπτωση. Με μια συλλογή που περιλαμβάνει από παιχνιδιάρικα scrunchies μέχρι ειδικά σχεδιασμένες custom κορώνες γενεθλίων, θα δώσετε μια μαγική πινελιά στο στυλ σας! Επισκεφθείτε μας σήμερα και ζηστε τη διαφορά που προσφέρουν τα χειροποίητα αξεσουάρ!

📍 **Θυμάτων Κατοχής 26, Τ.Κ. 187 57, Κερατσίνι**

📞 2130482525 ✉️ luxurybowscrowns@gmail.com

📘 Luxury Bows & Crowns 📷 [luxury_bows_crowns](https://www.instagram.com/luxury_bows_crowns)

🌐 www.luxurybowscrowns.com



Ενίσχυση του λεξιλογίου: Τα παιδιά εκτίθενται σε νέες λέξεις και φράσεις μέσα από τις αλληλεπιδράσεις τους, εμπλουτίζοντας το λεξιλόγιό τους και βελτιώνοντας την ικανότητά τους να επικοινωνούν.

Ανάπτυξη αφηγηματικών δεξιοτήτων: Μέσα από τη δημιουργία και την αφήγηση ιστοριών ή τη διατύπωση κανόνων, τα παιδιά μαθαίνουν πώς να οργανώνουν τις σκέψεις τους και να τις εκφράζουν με λογική σειρά, κάτι που αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων γραφής και ανάγνωσης.

Τα παιχνίδια δεν αποτελούν μόνο μέσο διασκέδασης, αλλά ένα πολύτιμο εργαλείο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν τα παιδιά, αλλά και τους ενήλικες, σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Από την ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων μέχρι την καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, τα παιχνίδια είναι ένας ουσιαστικός και διασκεδαστικός τρόπος για να μάθουμε και να αναπτυχθούμε.



Upper Dance Studio

Η σχολή μας έχει τμήματα για όλες τις ηλικίες, στους χορούς: **Latin & Ballroom, Oriental, Modern, Hip Hop, Tribal, commercial, high heels, zumba.** Ξεχωρίζουμε για τις φαντασμαγορικές παραστάσεις στο θέατρο και κορυφαίες διακρίσεις σε διαγωνισμούς! Ζήστε την απόλυτη εμπειρία χορού μαζί μας!

📍 **Λαοδικείας 53, Νίκαια** 📞 213 0290181

📘 Upper Dance 📷 [upper_dance](https://www.instagram.com/upper_dance)

🎵 [upperdance](https://www.youtube.com/channel/UC...)



Εύκολα Σνακ και Γεύματα που Αγαπούν τα Παιδιά

Τα παιδιά έχουν ειδικές διατροφικές ανάγκες, και η διατροφή τους πρέπει να είναι ισορροπημένη και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Ευτυχώς, υπάρχει μια πληθώρα δημιουργικών και υγιεινών επιλογών για να ικανοποιήσετε τις απαιτήσεις των μικρών σας φίλων. Εδώ θα βρείτε μια ποικιλία από εύκολα σνακ και γεύματα που αγαπούν τα παιδιά, συνδυάζοντας γεύση, θρεπτικότητα και διασκέδαση.

Φρουτοσαλάτα με Γιαούρτι και Μέλι

Μια φρουτοσαλάτα είναι πάντα μια υγιεινή και γευστική επιλογή για τα παιδιά. Προσθέτοντας γιαούρτι και μέλι, το σνακ γίνεται ακόμα πιο θρεπτικό και γλυκό.

Υλικά: Μήλα, μπανάνες, φράουλες, ακτινίδια, 1 φλιτζάνι φυσικό γιαούρτι, 2 κουταλιές της σούπας μέλι, 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα

Οι γονείς συχνά αναζητούν τρόπους να προσφέρουν στα παιδιά τους θρεπτικά και νόστιμα σνακ και γεύματα που να είναι ταυτόχρονα εύκολα στην προετοιμασία και ελκυστικά για μικρές γεύσεις.

(προαιρετικά).

Οδηγίες: Κόψτε όλα τα φρούτα σε μικρούς κύβους και ανακατέψτε τα σε ένα μπολ. Προσθέστε το γιαούρτι και ανακατέψτε απαλά. Ρίξτε το μέλι και ανακατέψτε ξανά. Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε λίγη κανέλα για επιπλέον γεύση.

Πίτσα με Τομάτα και Μοτσαρέλα

Η πίτσα είναι πάντα αγαπημένη, και μπορείτε να την προσαρμόσετε για να είναι πιο υγιεινή και θρεπτική.

Υλικά: 1 βάση πίτσας ολικής αλέσεως, 1/2 φλιτζάνι σάλτσα τομάτας, 1 φλιτζάνι τριμμένο τυρί μοτσαρέλα, φρέσκος βασιλικός ή ρίγανη, 1 φλιτζάνι φρέσκες τομάτες σε φέτες.

Οδηγίες: Απλώστε τη σάλτσα τομάτας πάνω στη βάση πίτσας. Πασπαλίστε με τυρί και προ-



Ο πιο γλυκός παράδεισος που δημιουργεί μοναδικές γευστικές εμπειρίες για κάθε περίπτωση!

Στο Cakelove, θα βρείτε απίθανα γλυκά, τούρτες και curcakes, φτιαγμένα με τα πιο ποιοτικά υλικά.

Κάθε δημιουργία μας είναι σχεδιασμένη με έμφαση στη λεπτομέρεια, ικανοποιώντας και τον πιο απαιτητικό ουρανόσκο.

Είτε θέλετε να γιορτάσετε μια ξεχωριστή στιγμή, είτε απλώς να απολαύσετε ένα λαχταριστό γλυκό, το Cakelove έχει την τέλεια πρόταση για εσάς καθώς όλες οι λιχουδιές ξεχωρίζουν για την ποιότητα και τη φρεσκάδα τους.



📍 Λεωφόρος Μαραθώνος 38, Πικέρμι

☎️ 21 6800 8935 ✉️ cake@cakelove.gr

🌐 www.cakelove.gr

📘 Cake Love 📷 cakelove.gr

σθέστε τις φέτες τομάτας. Ρίξτε βασιλικό ή ρίγανη και ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 10-12 λεπτά ή μέχρι να λιώσει το τυρί.

Μπάρα Δημητριακών και Ξηρών Καρπών

Μια τέλεια επιλογή για ένα σνακ εν κινήσει ή για ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Υλικά: 1 φλιτζάνι βρώμη, 1/2 φλιτζάνι ξηρούς καρπούς (π.χ. αμύγδαλα, καρύδια), 1/2 φλιτζάνι μέλι, 1/2 φλιτζάνι ξηρούς καρπούς, 1/4 φλιτζάνι αποξηραμένα φρούτα (π.χ. σταφίδες, κράνμπερις).

Οδηγίες: Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τη βρώμη, τους ξηρούς καρπούς και τα αποξηραμένα φρούτα. Σε μια κατσαρόλα, ζεστάνετε το μέλι μέχρι να γίνει ρευστό και ρίξτε το πάνω από τα ξηρά υλικά. Ανακατέψτε καλά και στρώστε το μείγμα σε ταψί με επένδυση χαρτιού. Αφήστε το να κρυώσει και κόψτε σε κομμάτια.



Εύκολα Κέικ Μπανάνας

Ένα υγιεινό γλυκό που μπορεί να γίνει με την υπεραφθονία των ώριμων μπανάνων.

Υλικά: 3 ώριμες μπανάνες, 1 φλιτζάνι αλεύρι, 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη καρύδας ή μέλι, 1/4 φλιτζάνι λιωμένο βούτυρο ή λάδι καρύδας, 1 αυγό, 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ.

Οδηγίες: Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Σε ένα μπολ, λιώστε τις μπανάνες και προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατέψτε καλά και ρίξτε το μείγμα σε φόρμα κέικ. Ψήστε για 25-30 λεπτά ή μέχρι να βγει καθαρή μια οδοντογλυφίδα.

Χειροποίητες Μπάρες Μούελι

Μια γεμάτη ενέργεια και υγιεινή επιλογή για πρωινό ή σνακ.

Υλικά: 1 φλιτζάνι βρώμη, 1/2 φλιτζάνι ξηρούς καρπούς, 1/4 φλιτζάνι μέλι, 1/4 φλιτζάνι ταχίνι, 1/4 φλιτζάνι αποξηραμένα φρούτα, 1/4 φλιτζάνι- ➔



νι σπόρους (π.χ. ηλίανθος, κολοκύθας).

Οδηγίες: Σε ένα μπολ, ανακατέψτε όλα τα ξηρά υλικά. Σε μια κασαρόλα, ζεστάνετε το μέλι και το ταχίνι μέχρι να γίνουν ρευστά. Ρίξτε το μείγμα πάνω από τα ξηρά υλικά και ανακατέψτε καλά. Στρώστε το μείγμα σε ταψί και αφήστε το να κρυώσει πριν κόψετε σε μπάρες.

Μπαστουνάκια Λαχανικών με Ντιπ Γιαουρτιού

Ένας υγιεινός συνδυασμός φρέσκων λαχανικών και γευστικού ντιπ.

Υλικά: Καρότα, αγγούρι, πιπεριές, 1 φλιτζάνι φυσικό γιαούρτι, 1 κουταλιά της σούπας χυμός λεμονιού, 1 κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένο άνηθο.

Οδηγίες: Κόψτε τα λαχανικά σε μπαστουνάκια. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το γιαούρτι με το χυμό λεμονιού και τον άνηθο. Σερβίρετε τα μπαστουνάκια λαχανικών με το ντιπ.

Τυροκροκέτες με Σπανάκι

Μικρές και νόστιμες κροκέτες που είναι γεμάτες με θρεπτικά συστατικά.

Υλικά: 1 φλιτζάνι τριμμένο τυρί, 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο σπανάκι, 1 αυγό, 1/4 φλιτζάνι αλεύρι.

Οδηγίες: Συνδυάστε όλα τα υλικά σε ένα μπολ. Δημιουργήστε μικρές κροκέτες και τηγανίστε σε λίγο ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν. Κεφτεδάκια Κοτόπουλου με Λαχανικά

Υγιεινά κεφτεδάκια γεμάτα πρωτεΐνη και θρεπτικά συστατικά.

Υλικά: 500γρ. κιμάς κοτόπουλου, 1/2 φλιτζάνι τριμμένα καρότα, 1/4 φλιτζάνι ψιλοκομμένο σπανάκι, 1 αυγό, αλάτι και πιπέρι.

Οδηγίες: Συνδυάστε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε καλά. Δημιουργήστε μικρά κεφτεδάκια και ψήστε τα σε προθερμασμένο

φούρνο στους 200°C για 20 λεπτά ή μέχρι να ψηθούν καλά.

Κρέπες με Φρούτα και Γιαούρτι

Εύκολες και υγιεινές κρέπες που μπορούν να γίνουν γρήγορα και προσφέρουν γεύση.

Υλικά: 1 φλιτζάνι αλεύρι, 1 αυγό, 1/2 φλιτζάνι γάλα, 1/2 φλιτζάνι γιαούρτι, φρούτα (π.χ. μπανάνες, φράουλες).

Οδηγίες: Ανακατέψτε το αλεύρι, το αυγό και το γάλα για να φτιάξετε τη ζύμη κρέπας. Ψήστε τις κρέπες σε ένα ζεστό τηγάνι. Σερβίρετε με γιαούρτι και φρούτα.

Ομελέτα με Λαχανικά

Μια θρεπτική και εύκολη ομελέτα που μπορείτε να γεμίσετε με τα αγαπημένα σας λαχανικά.

Υλικά: 3 αυγά, 1/4 φλιτζάνι γάλα, 1/2 φλιτζάνι τριμμένο τυρί, 1/2 φλιτζάνι ψιλοκομμένα λαχανικά (π.χ. πιπεριές, μανιτάρια, σπανάκι), αλάτι και πιπέρι.

Οδηγίες: Χτυπήστε τα αυγά με το γάλα και ρίξτε το μείγμα σε ένα ζεστό τηγάνι. Προσθέστε τα λαχανικά και το τυρί και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πήξει η ομελέτα. Διπλώστε την και σερβίρετε ζεστή.

Mini Muffins με Μήλο και Κανέλα

Μια γλυκιά και θρεπτική επιλογή για πρωινό ή απογευματινό σνακ.

Υλικά: 1 φλιτζάνι αλεύρι, 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη καρύδας, 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ, 1/2 κουταλάκι του γλυκού κανέλα, 1/2 φλιτζάνι γάλα, 1/4 φλιτζάνι λιωμένο βούτυρο, 1 μήλο κομμένο σε κύβους.

Οδηγίες: Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Ανακατέψτε τα ξηρά υλικά σε ένα μπολ





STAR WORDS

A LEARNING STORY

Το **Star words** είναι ένα **σύγχρονο κέντρο** διάγνωσης και θεραπείας διαταραχών του λόγου, της κίνησης, μαθησιακών δυσκολιών καθώς και ψυχικών διαταραχών. Η ομάδα του αποτελείται από κορυφαίους εξειδικευμένους επιστήμονες με πολυετή εμπειρία στην παροχή θεραπευτικών υπηρεσιών.

Στόχος του είναι η παροχή υψηλού επιπέδου ειδικών θεραπειών (Λογοθεραπείας, Εργοθεραπείας, Ειδικής Διαπαιδαγώγησης, Ψυχολογικής Υποστήριξης Παιδιών, Εφήβων και Οικογένειας) σε έναν χώρο σύγχρονο, άρτια εξοπλισμένο και ταυτόχρονα φιλικό και ευχάριστο.

📍 Έβρου 161, Πειραιάς, 📞 210 462 6145 📧 info@starwords.gr
🌐 www.starwords.gr 📘 Star Words Κέντρο Ειδικών Θεραπειών 📷 starwords.therapy

και προσθέστε τα υγρά υλικά. Ανακατέψτε καλά και προσθέστε τα κομμένα μήλα. Βάλτε το μείγμα σε καλούπια για μάφινς και ψήστε για 15-20 λεπτά ή μέχρι να βγαίνει καθαρή μία οδοντογλυφίδα.

Κουλουράκια Αλμυρά με Τυρί και Μυρωδικά

Εύκολα και αλμυρά κουλουράκια για ένα νόστιμο σνακ ή συνοδευτικό.

Υλικά: 1 φλιτζάνι αλεύρι, 1/2 φλιτζάνι τριμμένο τυρί (π.χ. φέτα ή τσένταρ), 1/4 φλιτζάνι βούτυρο, 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένα μυρωδικά (π.χ. ρίγανη, θυμάρι), 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι.

Οδηγίες: Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Ανακατέψτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ μέχρι να δημιουργηθεί μια ζύμη. Κάντε μικρές μπαλίτσες ή σχήματα και τοποθετήστε τα σε ταψί. Ψήστε για 10-12 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Τυλιχτά Ρολάκια με Τυρί και Ζαμπόν

Αυτά τα ρολάκια είναι απλά, γευστικά και ιδανικά για ένα γρήγορο γεύμα ή σνακ.

Υλικά: 4 τортίγιες, 4 φέτες τυρί (π.χ. τσένταρ), 4 φέτες ζαμπόν, 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα (προαιρετικά).

Οδηγίες: Αλείψτε τις τортίγιες με μουστάρδα αν θέλετε. Τοποθετήστε από μία φέτα τυρί και μία φέτα ζαμπόν σε κάθε τортίγια. Τυλίξτε σφιχτά και κόψτε σε ρολά. Σερβίρετε αμέσως ή τυλίξτε τα σε μεμβράνη και διατηρήστε τα στο ψυγείο.

Αυτές οι ιδέες για σνακ και γεύματα συνδυάζουν γεύση, θρεπτικότητα και απλότητα στην προετοιμασία. Σίγουρα θα ενθουσιάσουν τα παιδιά και θα σας βοηθήσουν να διασφαλίσετε ότι καταναλώνουν υγιεινές τροφές χωρίς να στερούνται από την απόλαυση του φαγητού. Δοκιμάστε αυτές τις συνταγές και ανακαλύψτε ποια από αυτές θα γίνει η νέα αγαπημένη τους επιλογή!

Αυτές οι ιδέες για σνακ και γεύματα συνδυάζουν γεύση, θρεπτικότητα και απλότητα στην προετοιμασία.



Ιδέες και συμβουλές για ένα τέλειο παιδικό δωμάτιο

Εκεί μοιράζετε με τα παιδιά σας τα πρώτα τους γέλια, τις πρώτες σας συζητήσεις, τα πρώτα τους παραμύθια. Εκεί τα βλέπετε να δημιουργούν και να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους μέσα από το παιχνίδι. Εκεί τα αποκοιμίζετε γλυκά μετά από μία δύσκολη κι απαιτητική ημέρα! Οι ιστορίες και εμπειρίες ζωής που κρύβουν τα παιδικά δωμάτια είναι ανεκτίμητης σημασίας και σίγουρα θα συνοδεύουν τα παιδιά σας ακόμα και στην ενήλικη ζωή τους. Όλα αυτά μας οδηγούν να φροντίσουμε όσο περισσότερο μπορούμε τα παιδικά δωμάτια. Να δημιουργήσουμε σε αυτά, το πλέον κατάλληλο περιβάλλον για την σωστή και ολοκληρωμένη δόμηση της παιδικής ψυχосύνθεσης.

Ισορροπία στα χρώματα

Στη διαδικασία διαμόρφωσης ή ανακαίνισης του παιδικού δωματίου, μερικά από τα ερωτήματα που αναπόφευκτα μπαίνουν στο μυαλό

Παιδικό δωμάτιο: ο ομορφότερος χώρος ενός σπιτιού που φιλοξενεί τις πιο τρυφερές οικογενειακές στιγμές. Τις δικές σας στιγμές που χαμογελάτε κάθε στιγμή που τις σκέφτεστε.

αφορούν στα χρώματα σε τοίχους και λευκά είδη:

- Τι χρώματα να χρησιμοποιήσω; Να προτιμήσω έντονους ή πιο ήπιους και ουδέτερους τόνους;
- Ποιες αποχρώσεις είναι κατάλληλες ώστε να δημιουργηθεί κλίμα ηρεμίας και χαλάρωσης;
- Είναι διαχρονικά τα χρώματα που επέλεξα ή μήπως τα παιδιά μου γρήγορα τα βαρεθούν;

Πριν αρχίσετε να πανικοβάλλεστε, βάλτε τις σκέψεις σας σε μία σειρά χρησιμοποιώντας ως κοινό παρονομαστή τη λέξη-κλειδί: Ισορροπία! Ισορροπία σε όλα τα επίπεδα του δωματίου.

Ας φτιάξουμε ένα παράδειγμα: αν για τους τοίχους προτιμήσετε ουδέτερους και παστέλ τόνους όπως γκρι, μπεζ, ροζ της αμυγδαλιάς, πράσινο της μέντας ή του φασκόμηλου, αλλά και μωβ της λεβάντας, μπορείτε να δημιουργήσετε μοναδικές αντιθέσεις με τα αξεσουάρ και τα λευκά είδη. Χρησιμοποιήστε τολμηρά μοτίβα →



Ο Νο 1 ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ
ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!

Κάνε το αγορά σου



Opala.gr

Εδώ οι αγορές είναι διασκέδαση!



Ο Νο 1
προορισμός
για το παιδί!



Το πιο σύγχρονο ηλεκτρονικό πολυκατάστημα με μεγάλη ποικιλία σε παιχνίδια όλων των ειδών, ξύλινα παιχνίδια σκέψης & λογικής, λούτρινα ζωάκια, καινοτόμα παιδικά αξεσουάρ, είδη μπεμπέ είναι εδώ!
Επίλεξε από τη μεγάλη συλλογή ποιοτικά προϊόντα στις πιο ανταγωνιστικές τιμές της αγοράς.



Λούτρινα Ζωάκια

Τα πιο απαλά και αξιολάτρευτα παιχνίδια για παιδιά κάθε ηλικίας!



Δες όλα τα συλλογή!

Τηλ. παραγγελίες:

218 2184938,
6970 940802

info@opala.gr

www.opala.gr

κι έντονα χρώματα.

Αν χρησιμοποιήσετε χρώματα όπως κοραλί, φωτεινό κίτρινο ή πετρόλ τότε καλό είναι να τα συνδυάσετε με ανοιχτόχρωμα και μίνιμαλ έπιπλα. Το ίδιο είναι καλό να ακολουθήσετε και στις κουρτίνες, τα χαλιά και μαξιλάρια. Δηλαδή παλ και μονόχρωμες αποχρώσεις. Φυσικά, αν δυσκολεύεστε να αποφασίσετε μπορείτε πάντα να ακολουθήσετε το χρυσό κανόνα του συνδυασμού έντονων χρωμάτων με ουδέτερα χρώματα με στόχο τη διατήρηση των ισορροπιών. Η διάθεση και η ψυχολογία των παιδιών, επηρεάζεται άμεσα από το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν. Τα χρώματα του υπνοδωματίου τους σε καθετί που βρίσκεται εκεί, παίζουν το δικό τους ξεχωριστό ρόλο!

Tip: *Αν οι διαστάσεις του δωματίου το επιτρέπουν, τολμήστε να μετατρέψετε έναν τοίχο του σε μαυροπίνακα! Στο εμπόριο θα βρείτε ειδικό χρώμα νερού για να φτιάξετε τον πίνακα κιμωλίας στον τοίχο και μάλιστα σε πολλές αποχρώσεις. Χαρίστε στους μικρούς σας καλλιτέχνες την ευκαιρία να ξεδιπλώσουν το ταλέντο τους!*

Οργάνωση και εξοικονόμηση χώρου

Η στιλιστική αναβάθμιση του παιδικού υπνοδωματίου είναι ένας από τους δύο πυλώνες που πρέπει να λάβουμε υπόψη στη διαρρύθμιση του παιδικού δωματίου. Ο δεύτερος είναι η λειτουργικότητά του. Βασικό ζητούμενο όλων των οικογενειών. Εκμεταλλευτείτε κάθε γωνιά της παιδικής κρεβατοκάμαρας, επιλέγοντας έπιπλα κατά προτίμηση με αποθηκευτικό χώρο για να εξασφαλίσετε στα παιδιά μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων στο παιχνίδι και τη μελέτη τους.

Εάν ο χώρος σας είναι εξαιρετικά περιορισμένος προτιμήστε έπιπλα σπαστά και πολυμορφικά. Να μπορείτε να τα αποθηκεύετε εύκολα. Σκεφτείτε την περίπτωση του κρεβατιού που γίνεται καναπές ή ένα γραφείο μελέτης που στηρίζεται στον τοίχο. Ένα όμορφο δωμάτιο είναι το καθαρό και οργανωμένο δωμάτιο. Εκπαιδεύστε το παιδί



Tips

- Χρησιμοποιήστε χαρούμενα χρώματα και μοτίβα για το στόλισμα στους τοίχους που θα κάνουν την φαντασία τους πιο ζωντή.
- Επιλέξτε άριστης ποιότητας υφάσματα για τα κρεβάτια τους με ωραίες ήμερες παιδικές παραστάσεις
- Φροντίστε το δωμάτιό τους να έχει όσο το δυνατόν περισσότερο φυσικό φως που θα δυναμώνει το χαμόγελό τους
- Χαρίστε τους περισσότερο χώρο από άλλα δωμάτια του σπιτιού για να μπορούν ανεμπόδιστα να δημιουργήσουν το δικό τους κόσμο μέσα από το παιχνίδι τους.

σας στην τακτοποίηση του δωματίου του κάθε φορά που τελειώνει το παιχνίδι του. Δημιουργήστε γωνιές αποθήκευσης των παιχνιδιών του ή ακόμα καλύτερα τοποθετήστε σε μία γωνιά μία σκηνή μέσα στην οποία θα συγκεντρώνει τα αγαπημένα του παιχνίδια. Ένας έξυπνος και οικονομικός τρόπος οριοθέτησης του χώρου παιχνιδιού!

«Με όραμα "καμιά μαμά μόνη" έφτιαξα το mycalmbaby»

Η Μυρτώ Μαρκετάκη, βοηθός μητρότητας και ειδικός ολιστικών θεραπειών, μας μίλησε αποκλειστικά για το σημαντικό έργο της στον τομέα της μητρότητας και της φροντίδας νέων μαμάδων.

- Τι σας ενέπνευσε να δημιουργήσετε την My Calm Baby και να εστιάσετε στη φροντίδα των μωρών και των νέων γονιών;

Η έμπνευση για τη δημιουργία του Mycalmbaby προήλθε μέσα από το δικό μου πέρασμα στη μητρότητα. Τότε συνειδητοποίησα για πρώτη φορά πόσο μεγάλο κενό υπάρχει στο χώρο της φροντίδας και της στήριξης των νέων μαμάδων και πόσο ελλιπής είναι η πληροφόρηση σε θέματα κύησης, τοκετού, θηλασμού και φροντίδας του μωρού. Κυρίως όμως, πόσο σημαντικό είναι να έχει μια νέα μητέρα κοντά της ανθρώπους που μπορούν να τη βοηθήσουν πρακτικά, συναισθηματικά, με αγάπη αλλά και με ουσιαστικές γνώσεις. Έτσι αποφάσισα να συνδυάσω την προσωπική μου εμπειρία με την επιστημονική κατάρτιση και με όραμα "καμιά μαμά μόνη" έφτιαξα το mycalmbaby.

Μπορείτε να μας εξηγήσετε τι ακριβώς είναι η θεραπεία της κοιλιακής χώρας;

Η θεραπεία της κοιλιακής χώρας είναι μία μη επεμβατική τεχνική μάλαξης, ένα "μαγικό" εργαλείο που παρόλη την απλότητά του έχει θεαματικά αποτελέσματα σε πληθώρα προβλημάτων ιδιαίτερα του γαστρεντερικού και του αναπαραγωγικού συστήματος.

Ενδεικτικά αναφέρω την γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, το ευερέθιστο έντερο, την ακράτεια, τους πόνους και τις ανωμαλίες του κύκλου, την ενδομητρίωση, τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, τη μειωμένη λίμπιντο.



Στο mycalmbaby εστιάζουμε κυρίως τη χρήση αυτής της θεραπείας, σε θέματα που σχετίζονται με τη γονιμότητα, κατά τη διάρκεια της κύησης για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων που τη συνοδεύουν-ναυτία, πρήξιμο, πόνος στη μέση- και την καλύτερη θέση του εμβρύου, και στη μεταγεννητική αποκατάσταση.

Ποια είναι τα επόμενα βήματα ή τα μελλοντικά σας σχέδια για το My Calm Baby;

Δεν μπορεί να υπάρξει ουσιαστική φροντίδα της μητέρας αν ο σύντροφός της δεν έχει έναν συνειδητό και ενεργό ρόλο δίπλα της. Γι'αυτό στο mycalmbaby ετοιμάζουμε ένα πρόγραμμα για μελλοντικούς μπαμπάδες, ώστε από τη μία να καταλάβουν τη σύντροφό τους και πως πρέπει να τη φροντίσουν και από την άλλη να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν τις δικές τους αγωνίες και φόβους για το νέο τους αυτό ρόλο. Τέλος οργανώνουμε μια σειρά μαθημάτων για την αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με τον τοκετό, όπως ακράτεια, πόνος κατά τη διάρκεια της επαφής και πρόπτωση μήτρας. Η εκπαίδευση αυτή έχει ολιστική προσέγγιση και θα διδάξει πολύτιμες τεχνικές αυτοφροντίδας, χρήσιμες καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής μιας γυναίκας.



📍 **Ναϊάδων 132, Παλιό Φάληρο** 📞 (+30) 210 9822282 Κι.ν.: (+30) 6970057967 ✉️ mycalmbaby@gmail.com

🌐 www.mycalmbaby.gr 🇬🇷 Mycalmbaby 📷 Mycalmbaby

Παιδικό Πάρτι στο Σπίτι

Ιδέες και προτάσεις

Οι ιδέες και τα tips για ένα τέλειο παιδικό πάρτι γενεθλίων στο σπίτι μπορεί να είναι πολλά, αφού αφορούν τη διακόσμηση, το φαγητό, τις προσκλήσεις, τη διαμόρφωση χώρου, τις αγορές των ειδών πάρτι και πολλά άλλα.

Διαμορφώστε τον χώρο του πάρτι

Ειδικά όταν πρόκειται για ένα παιδικό πάρτι σε σπίτι, καλό θα ήταν να απελευθερώσετε όσο το δυνατόν περισσότερο χώρο. Μετακινήστε τα έπιπλα που μπορεί να εμποδίζουν και αφήστε στο σαλόνι και γύρω από τον μπουφέ τον χώρο ανοιχτό. Παράλληλα, απομακρύνετε τυχόν εύθραυστα αντικείμενα. Επιπλέον, τοποθετήστε έναν καλόγερο κοντά στην πόρτα έτσι ώστε οι καλεσμένοι του πάρτι να αφήνουν εκεί ζακέτες και μπουφάν. Τέλος, φροντίστε η μουσική να είναι σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο είτε έχοντας φτιάξει μια playlist είτε παίζοντας από

Τα παιδικά πάρτι είναι από τα πιο ευχάριστα αλλά και ταυτόχρονα αγχωτικά θέματα για τους γονείς που έχουν παιδιά σε μικρές σχολικές ηλικίες μιας και πρέπει όλα να είναι στην εντέλεια, τόσο για τα παιδιά, όσο και για τους άλλους γονείς και τους καλεσμένους στο σύνολο.

το κινητό ή το ραδιόφωνο και ένα συνδεδεμένο Bluetooth ηχείο (tip: εάν έχετε κανονίσει να έρθει και ένας ανιματέρ, συνήθως φέρνουν το δικό τους ηχείο και μουσική)

Διακόσμηση και ψώνια για παιδικό πάρτι γενεθλίων στο σπίτι

Πολλοί προτιμούν να κάνουν το πάρτι σε κάποιο παιδότοπο, ωστόσο ένα πάρτι γενεθλίων στο σπίτι είναι πάντα πιο ευχάριστο και οικείο για τα παιδάκια και θα είστε όλοι πιο άνετοι. Αφού, λοιπόν, έχετε αποφασίσει περίπου πόσοι θα είναι οι καλεσμένοι, ήρθε η ώρα για μια checklist που θα περιλαμβάνει όλα τα ψώνια

για την διακόσμηση, τα αναλώσιμα και κάποια από τα επιπλέον ποτά και τρόφιμα. Όσο νωρίτερα προγραμματίσετε να πάτε για ψώνια, τόσο το καλύτερο. Ξεκινήστε, προσθέτοντας στη λίστα πράγματα όπως μπαλόνια, κορδέλες, γιρλάντες, καπελάκια πάρτι και όσα αξεσουάρ και διακοσμητικά θεωρείτε πως θα κάνουν τον χώρο πιο ευχάριστο και καλαίσθητο. Έπειτα, ιδιαίτερα σημαντικό κομμάτι στα ψώνια είναι τα αναλώσιμα του παιδικού πάρτι. Αυτά είναι αρχικά τα ποτηράκια, πιάτα, κουτάλια και πιρούνια μιας χρήσης. Συνήθως αυτά τα προϊόντα είναι πλαστικά, όμως πλέον μπορείτε να ξεφύγετε από αυτή τη κακή συνήθεια και να τα επιλέξετε από bambou υλικό, κάνοντας το πάρτι πιο βιώσιμο.

Προσκλήσεις

Υπολογίζοντας τα άτομα θα μπορείτε μετά να συνεχίσετε με την αποστολή προσκλήσεων, που μπορείτε να κάνετε μέσω mail ή μέσω κοινωνικής δικτύωσης. Μια λίστα με τις επαφές των γονιών/κηδεμόνων των παιδιών, ένα send και όλοι



προσκλήθηκαν στο λεπτό.

Διάλεξε θέμα

Είναι το βασικό βήμα για να τα οργανώσεις σωστά και χωρίς κόπο. Ξεκίνα με τα ενδιαφέροντα του παιδιού σου αλλιώς δοκίμασε αυτές τις ιδέες:

3-5 ετών: Πεταλούδες και φούσκες σου δίνουν τεράστιες δυνατότητες. Από το να τα βάλεις να κάνουν φούσκες με σαπουναδόνηρο σε μπουκαλάκι μέχρι μικρά ζελεδάκια σε σχήμα πεταλούδας ή σκουλικιού. Γενικά δώσε στα μικρά παιδιά χρώμα, νερό, κατασκευές πάντα με προσοχή και σε χώρο που να τα ελέγχεις. Πολύχρωμα μπαλόνια, καπέλα, πολύχρωμες γιρλάντες τα ενθουσιάζουν.

6-8 ετών: Πειρατές και πριγκίπισσες είναι το hot θέμα αυτών των ηλικιών! Ειδικά αυτή την εποχή που ανθεί το Frozen για τα κορίτσια, η Πέππα, και άλλοι καρτούνιστικοί χαρακτήρες.

Αντίστοιχα με το θέμα σου θα είναι και διακόσμηση, στην οποία φρόντισε να έχεις αρκετά μπαλόνια σε πολλά χρώματα καθώς αρέσουν στα παιδιά!

Φαγητό

Διαλέξε εύκολο μενού, προτιμότερο σε μικρές μπουκιές, ώστε τα παιδιά να μπορούν να πεταχτούν στο τραπέ-



INDEX

SPIRIT OF DANCE

ΣΧΟΛΗ ΜΠΑΛΕΤΟΥ & ΜΟΝΤΕΡΝΟΥ ΧΟΡΟΥ

ΤΗΣ ΜΑΙΡΗΣ ΧΩΡΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ

Αναγνωρισμένη από το κράτος

Ιθάκης 43, Αθήνα, Τ.: 210 8210039

ΦΑΞ.: 210-8210039 |

EMAIL: info@spirit-of-dance.gr

www.spirit-of-dance.gr

FB: Spirit Of Dance | **INSTA:** spiritofdance.gr

ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΑΡΕΑΚΙ

ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

Σπετσών 11, Θεσσαλονίκη

T.: 2310 429731

EMAIL: pareakisxoliko@gmail.com

www.sxolikopareaki.gr

INSTA: sxoliko_pareaki



ζι ή στον μπουφέ και να τσιμπήσουν κάτι. Στα παιδιά δεν αρέσει να διακόπτουν το παιχνίδι και πολλές φορές προτιμούν να μη φάνε για να μη χάσουν τη συνέχεια. Διάφορα μικρά σνακ και γλυκά, τα κάνουν να επιστέφουν ευκολότερα στο πιάτο τους για να πάρουν κάτι. Αγοράστε πολύχρωμα πλαστικά σερβιτόρια και φτιάξτε έτοιμες τριάδες (πιρούνι, μαχαίρι, κουτάλι) με ανακατεμένα χρώματα.

Αρχικά, αυτό που πρέπει να διευθετήσετε είναι η τούρτα. Σχεδιάστε πού θα είναι ο χώρος που θα κόψετε την τούρτα. Αφού κανονίσετε το κεφάλαιο γλυκό, που είναι αρκετά σημαντικό για τα παιδιά, τότε ήρθε η ώρα να σκεφτείτε το κυρίως μενού του παιδικού πάρτι.

Οι ασφαλείς επιλογές με «τοστάκια-μπόμπες», πιτσάκια, κεφτεδάκια, τυροπιτάκια, αγγουράκια, καροτάκια και χυμούς είναι λύσεις που αρέσουν σχεδόν σε όλα τα παιδιά.

Μην πέσεις στην παγίδα να φτιάξεις πολλά! Ειδικά όσο πιο μικρά είναι τα παιδιά τόσο πιο δύσκολα γίνονται οπότε μπορείς να καταφύγεις σε ασφαλείς επιλογές!

Παιχνίδια και Δραστηριότητες στο Παιδικό Πάρτι στο Σπίτι

Ακόμα και στον πιο μικρό χώρο μπορούν να στηθούν δραστηριότητες που θα εντυπωσιάσουν παιδιά κάθε ηλικίας. Το μυστικό της επιτυχίας είναι να αναλάβουν τη διασκέδαση των καλεσμένων έμπειροι επαγγελματίες που για αρκετό χρονικό διάστημα θα κρατήσουν αμείωτο το ενδιαφέρον των παιδιών.

Ανιματέρ: Το βασικό είναι οι ανιματέρ που θα αναλάβουν την ψυχαγωγία των παιδιών να έχουν εμπειρία στη συγκεκριμένη ηλικία, να φορούν στολές που θα τραβήξουν την προσοχή των μικρών καλεσμένων και φυσικά να οργανώσουν κεφάτες δραστηριότητες. Οι ανιματέρ μπορούν, για παράδειγμα, να συντονίσουν διαδραστικά παιχνίδια, να κάνουν face painting και να ετοιμάσουν

εντυπωσιακές μπαλνοκατασκευές, ανάλογα φυσικά και με την ηλικία των καλεσμένων.

Ταχυδακτυλουργός: Ακόμα πιο φαντασμαγορικός είναι ο ταχυδακτυλουργός που με τα κατάλληλα τρικ μπορεί να αφήσει άφωνα όχι μόνο τα παιδιά αλλά και τους γονείς τους!

Εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα να υπάρχει ένας έμπειρος επαγγελματίας ανιματέρ ή ταχυδακτυλουργός, τότε υπάρχουν προτάσεις για αυτοσχέδιες δραστηριότητες όπως:

3-5 ετών: πλαστελίνες, ζύμες, παιχνίδια που μπορούν να κάνουν κούνια ή να καβαλήσουν, φούσκες, κουκλοθέατρο, μουσικά όργανα, ζωγραφική, στικεράκια, απλές κατασκευές

6-8 ετών: μαγειρική, ζωγραφική, κατασκευές, κρυφτό, κυνήγι θησαυρού.

Μπαλόνια: Θα χρειαστείτε ένα μπαλόνι για κάθε δύο παιδιά. Τοποθετήστε το μπαλόνι ανάμεσά τους και πείτε τους να πάνε από ένα σημείο σε ένα άλλο, χωρίς να τους πέσει ή να σκάσει το μπαλόνι.

Αγαλματάκια: Τα παιδιά χορεύουν με τη μουσική που παίζει. Όταν η μουσική σταματήσει, όποιο παιδί δεν προλάβει να μείνει ακίνητο χάνει. Συνεχίζουμε μέχρι να μείνει ένα παιδί.



ciao

Rolling News



**Για να
μαθαίνετε
ΤΙ ΤΡΕΧΕΙ,
ΤΩΡΑ...**

www.iciao.gr

ΣΚΙΕΣ & ΓΕΛΙΑ

του Μιχάλη Θεοδωρόπουλου
Παραινίσεις Παραδοσιακού Καραγκιόζη



Ο θίασος «Σκιές & Γέλια» ιδρύθηκε τον Δεκέμβριο του 2013 από τον Μιχάλη Θεοδωρόπουλο. Από τότε έως και σήμερα παρουσιάζει παραστάσεις παραδοσιακού Καραγκιόζη σε δημοτικά σχολεία, νηπιαγωγεία, παιδικούς σταθμούς, πολιτιστικούς συλλόγους, δήμους και παιδικά πάρτυ σε όλη την Ελλάδα.

