

Ας συστηθούμε...

Σας καλωσορίζουμε στην πρώτη σχολική εφημερίδα του Ειδικού Δημοτικού Σχολείου. Ένα σχολείο που κάθε του ανάγκη είναι ντυμένη με τον μανδύα της αγάπης· βλέπετε, χωρίς αυτήν, ό,τι και αν προσφέρεις σε αυτό είναι περιττό.

Ένα σχολείο που αριθμεί 21 παιδιά. Μοναδικά, όπως και όλοι οι άνθρωποι, ξεχωριστά, με ιδιαίτερες ικανότητες και χαρίσματα το καθένα τους.

Στην εφημερίδα μας λόγο θα έχουν τα παιδιά και άλλων σχολείων της Σαλαμίνας, μαζί με Εκπαιδευτικούς και Γονείς, μιας και όλοι είμαστε δρομείς στον ίδιο αγώνα ζωής.

Κοινές οι απορίες, κοινοί οι φόβοι, κοινή και η χαρά και η περηφάνια σε ό,τι τα παιδιά μας διαπρέπουν.



Ευχαριστώ θερμά και τους επιστημονικούς συνεργάτες μας, που με ιδιαίτερη χαρά δέχτηκαν να γίνουν μέρος της παρέας μας.

Μαζί λοιπόν, κάθε δύο μήνες θα μοιραζόμαστε

πληροφορίες, νέα και ενδιαφέροντα θέματα που απασχολούν εμάς, το νησί μας και όχι μόνο...

Η εφημερίδα αυτή έχει ένα ακόμη χαρακτηριστικό που την κάνει διαφορετική: Δεν εκδίδεται από τους μαθητές, μα από τον ίδιο τον Σύλλογο Γονέων, μιας και εμείς είμαστε τα μάτια, τα αυτιά μα και η φωνή των παιδιών μας!

Καλή ανάγνωση!
Με τιμή,
η Πρόεδρος
Χριστίνα Καζανιάτορα

Οι μαθητές σκέφτονται και γράφουν...

Είμαι μαθητής της Β' Λυκείου και με λύπη μου βλέπω την απελπιστική κατάσταση στην οποία έχει βρεθεί η χώρα σε όλα σχεδόν τα επίπεδα.

Και ενώ ζητούν από τους νέους να μείνουν, να αγωνιστούν και να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους, αντί να βοηθούν, αντί να ενθαρρύνουν, το μέλλον μας υποδαυλίζεται.

Σε λιγότερο από έναν χρόνο, θα έχω τελειώσει το σχολείο. Έχω αποφασίσει ήδη τι θα ακολουθήσω... Ήταν μια απόφαση που πάρθηκε από νωρίς και σε αυτό με βοήθησαν οι γονείς μου και ένας καθηγητής που βρέθηκε στον δρόμο μου στα χρόνια του Γυμνασίου.

Πιστεύω σε μένα και στις δυνατότητές μου και γνωρίζω πως θα δοκιμα-

στώ σκληρά στο μέλλον, αλλά τα καλά κόποις κτώνται, όπως έλεγαν και οι αρχαίοι ημών πρόγονοι!

Δεν θα σας κουράσω άλλο, σας ευχαριστώ μόνο για το βήμα που μου δώσατε μέσω της εφημερίδας σας!

Καλή συνέχεια και καλή δύναμη στο έργο σας!

Π. Κ.

Περιεχόμενα τεύχους

Ας συστηθούμε...	1
Οι μαθητές σκέφτονται και γράφουν...	1
Οι γονείς σκέφτονται και γράφουν (Κάποτε ήμασταν παιδιά)...	2
Σχολικά δρώμενα...	2
Συμβαίνει δίπλα μας...	3
Οικογενειακός αστερισμός...	3
Μεταξύ μας (Η δύναμη της θέλησης)...	4
Με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα βιβλίου...	4
Η αλλεργία την Άνοιξη...	5
Παράξενα της φύσης...	5
Πόλεις του κόσμου...	6
Το βρήκαμε ενδιαφέρον...	6
Το τραγούδι που μας εμπνέει...	7
Πρόταση για έξοδο...	7
Στοιχεία επικοινωνίας...	8
Ο κύβος του Rubik...	8

Οι γονείς σκέφτονται και γράφουν...

Κάποτε ήμασταν παιδιά

γράφει η Κόππα Βασιλική - Εοθήρ

Κάποτε ήμασταν όλοι τόσο δα μικρούληδες άνθρωποι. Ήμασταν παιδιά. Μιλούσαμε σαν παιδιά, σκεφτόμασταν σαν παιδιά, ανυπομονούσαμε να μεγαλώσουμε, ανυπομονούσαμε να γνωρίσουμε τον κόσμο, να γνωρίσουμε όλα αυτά που δεν ξέραμε ακόμα...

Κάποια στιγμή μεγαλώσαμε... Γίναμε ΜΕΓΑΛΟΙ. Σκεφτόμαστε σαν μεγάλοι... Μιλάμε σαν μεγάλοι... Συμπεριφερόμαστε σαν μεγάλοι...

Υπάρχουν πάρα πολλοί γονείς σήμερα που ποτέ δεν θυμούνται τα παιδικά τους χρόνια, ποτέ δεν θυμούνται από πού ξεκίνησαν... Και για αυτό δεν μπορούν να κατανοήσουν και ούτε να επικοινωνήσουν με τα ίδια τους τα παιδιά, με τη νέα γενεά, και έτσι δημιουργείται αυτό που ονομάζουμε, χάσμα των γενεών.

Ο Ιησούς Χριστός διδάξε κάτι τόσο απλό και σημαντικό: «όλα όσα θέλετε να κάνουν σε σας οι άνθρωποι, έτσι κι εσείς να κάνετε σ' αυτούς» (κατά Ματθαίο Ευαγγέλιο 7:12)

Τώρα μέσα σε όλους αυτούς τους ανθρώπους, είναι και τα ίδια μας τα παιδιά. Όλα όσα θέλουμε να κάνουν σε εμάς τα παιδιά μας, έτσι κι εμείς να τους κάνουμε. Γιατί δεν μπορεί να πράξει κάτι το παιδί, αν δεν δει πρώτα τον πατέρα ή τη μητέρα του να το πράττει. Εμάς



έχουν σαν πρότυπο, σαν παράδειγμα, ας μην τα απογοητεύσουμε...

Ας αφουγκραστούμε τη νέα γενιά και ας είμαστε δίπλα τους, όχι σαν αυστηροί τιμωροί, αλλά σαν φίλοι, σαν κάποιος που έχει βρεθεί στη θέση τους.

Σαν μέρος της διαπαιδαγώγησης, κάποια στιγμή θα πρέπει να υπάρξει η τιμωρία, ώστε να μάθουν τα παιδιά τα όρια μέσα στα οποία θα πρέπει να λειτουργούν. Αλλά η τιμωρία, δεν θα πρέπει να είναι ούτε το ξύλο, ούτε οι φωνές και

ούτε η κακομεταχείριση.

Ας μην ξεχνάμε όμως ποτέ, από πού ξεκινήσαμε... Ας μην ξεχνάμε το πώς θέλαμε τότε να μας φέρονται οι γονείς μας. Το πώς θέλαμε τότε να μας συμπεριφέρονται όλοι οι άλλοι μεγάλοι άνθρωποι γύρω μας... Θέλαμε να μας φέρονται καλά, με σεβασμό, να αφιέρωναν χρόνο να μας ακούσουν... Θέλαμε να μας αγαπούσαν, να μην μας αγνοούσαν, αλλά να μας ρωτούσαν το τι θέλαμε... Και ας ήμασταν τόσο δα μικροί... Δεν θέλαμε να μας χτυπούσαν ή να μας κακομεταχειρίζονταν ή να μας συμπεριφέρονταν άσχημα... Ό,τι θέλουμε να μας κάνουν τα παιδιά μας και με τον τρόπο που θέλουμε να μας συμπεριφέρονται, όταν αυτά μεγαλώσουν και εμείς θα έχουμε γεράσει, έτσι κι εμείς να τους κάνουμε, έτσι να τους συμπεριφερόμαστε. Θέλουμε να αφιερώνουν χρόνο σε εμάς; Ας αφιερώσουμε κι εμείς χρόνο σε αυτά. Θέλουμε να μας αγνοούν και να αποφασίζουν αυτά για μας, χωρίς να μας ρωτήσουν; Ας τους κάνουμε το ίδιο...

Συνεχίζεται...



Πες μου μια λέξη...

Ασκαρδαμνκτί: «χωρίς να ανοιγοκλείνουν τα μάτια, ατενώς» <αρχ. Επίρρ. ασκαρδαμνκτί < επίθ. ασκαρδάμνκτος < α- στερητ. + θ. του ρ. σκαρδαμύσσω «ανοιγοκλείνω τα μάτια, τα βλέφαρα», αγν. ετύμου.

Σχολικά δρώμενα...

Στις 8 Απριλίου, στο Θέατρο ΚΑΡΟΛΟΣ ΚΟΥΝ στον Άλιμο, η παιδική χορωδία των Εκπαιδευτηρίων Ηλιάδη, υπό τη διεύθυνση της κας Θ. Μούλτου, κέρδισε το Χρυσό Μετάλλιο.

Στον διαγωνισμό έλαβαν μέρος παιδικές χορωδίες από όλη την Ελλάδα.

Συγχαρητήρια στο σχολείο, στα παιδιά που ξεχώρισαν με τις ικανότητες τους και φυσικά στην Θ. Μούλτου και τους μουσικούς που τα συνόδευσαν!



Ακόμη...

Στις 7 Απριλίου στις Φυλακές Χανίων εγκαινιάστηκε ένα ακόμη Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας.

Το Σχολείο λειτουργεί ήδη και παράλληλα ανακοινώθηκε πως εξασφαλίστηκαν οι πιστώσεις, μέχρι τον Ιούλιο θα δημοπρατηθεί και το κτήριο εκπαίδευσης και απασχόλησης.

Για την ενίσχυση της εκπαίδευσης στις φυλακές, ιδρύθηκαν πέντε νέα Σ.Δ.Ε.(Νιγρίτα, Δομοκό, Πάτρα, Μαλανδρίνο, Χανιά) δύο Δημοτικά Σχολεία (Θήβα, Κομοτηνή). Στόχος είναι η βελτίωση των συνθηκών κράτησης και η σωστή υποβοήθηση, της επαγγελματικής και κοινωνικής επανένταξης των κρατούμενων.

Συμβαίνει δίπλα μας...

Το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά τιμά την Παγκόσμια Ημέρα Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό, με έναν τρόπο τον οποίο ακολούθησαν πολλά ακόμη, ιδιαίτερα και ξεχωριστά κτήρια και μνημεία ανά τον κόσμο!

Τη νύχτα της 2ης Απριλίου φωτίστηκε με μπλε χρώμα. Και το χρώμα αυτό δεν είναι τυχαίο, είναι το χρώμα του Αυτισμού!

Εκτός από το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά, φωτίστηκαν επίσης με



μπλε χρώμα η Πύλη του Αδριανού, το Δημαρχείο Ιωαννίνων και η Ζωσιμαία Δημόσια Ιστορική Βιβλιοθήκη στα Ιωάννινα, στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας «Light it up Blue», που σκοπό έχει την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση της κοινωνίας για τον Αυτισμό.

Είναι ένας ξεχωριστός και ιδιαίτερος τρόπος, όπως ακριβώς και οι άνθρωποι που έχουν διαγνωσθεί με Αυτισμό!

γράφει η **Ευτυχία Κανάρη**, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Είναι γεγονός πως οι χαρακτήρες των παιδιών μιας οικογένειας διαφέρουν πολύ μεταξύ τους. Ένας σημαντικός λόγος γι' αυτό, είναι ο λεγόμενος **οικογενειακός αστερισμός**, ο οποίος αποτελεί στην ουσία την ψυχολογική θέση του παιδιού στην οικογένεια, ανάλογα με τη σειρά γέννησής του.

Τα παιδιά, ανάλογα με τη σειρά της γέννησής τους, υιοθετούν διαφορετικές στρατηγικές σε σχέση με το πώς να κερδίζουν την προσοχή και να βρίσκουν τη θέση τους στην οικογένεια, οι οποίες επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους και στη συνέχεια της ζωής τους.

Σύμφωνα με τον Άλφρεντ Άντλερ, υπάρχουν πέντε βασικές ψυχολογικές θέσεις στον οικογενειακό αστερισμό:

Το πρώτο παιδί: είναι για λίγο καιρό μοναχοπαιδί, συνήθισε να είναι το επίκεντρο, πιστεύει ότι πρέπει να κερδίσει και να διατηρήσει την υπεροχή του πάνω στα άλλα παιδιά. Θέλει να είναι σωστό, να έχει τον έλεγχο και συχνά αισθάνεται ότι είναι σημαντικό. Με τη γέννηση του δεύτερου παιδιού μπορεί να αισθανθεί παραμελημένο, ότι δεν το αγαπούν. Προσπαθεί να ξανακερδίσει την προσοχή των γονέων μέσω της συμμόρφωσης, αν αποτύχει υιοθετεί αρνητική συμπεριφορά. Μπορεί να αναπτύξει ανταγωνιστική, υπεύθυνη συμπεριφορά ή να γίνει αποθαρρυνμένο. Πολλές φορές αγωνίζεται να βοηθήσει, να προστατέψει ή να ευχα-

ριστεί τους άλλους.

Το δεύτερο παιδί: δεν είχε ποτέ ολόκληρη την προσοχή των γονέων του, καθώς υπάρχει το πρώτο παιδί που είναι πιο προχωρημένο και, σαν σε αγώνα, διαρκώς προσπαθεί να το ξεπεράσει. Αναπτύσσει ικανότητες και χαρακτηριστικά που το πρώτο παιδί δεν έχει. Μπορεί να νιώθει αβεβαιότητα για τις ικανότητές του, μπορεί να γίνει επαναστάτης, συνήθως δεν του αρέσει η θέση του, αισθάνεται "πιεσμένο" αν γεννηθεί τρίτο παιδί.

Το μεσαίο παιδί: δεν έχει ούτε τα δικαιώματα του μεγάλου, ούτε τα προνόμια του μικρού, πιστεύει ότι η ζωή είναι άδικη. Συχνά νιώθει ότι δεν το αγαπούν, παραμελημένο, "στριμωγμένο", δυσκολεύεται να βρει τη θέση του στην οικογένεια. Γίνεται αποθαρρυνμένο ή ανυψώνεται καταπιέζοντας τα άλλα αδέρφια του. Είναι ευπροσάρμοστο και ευέλικτο, ικανό στις διαπραγματεύσεις, βλέποντας και τι δύο πλευρές ενός ζητήματος, και συνήθως αρκετά κοινωνικό.

Το μικρότερο παιδί: συμπεριφέρεται σαν μοναχοπαιδί, πιστεύει ότι όλοι είναι ικανότεροι, περιμένει από τους άλλους να πάρουν πρωτοβουλίες, να ενεργούν και να πάρουν την ευθύνη. Αισθάνεται μικρό και αδύναμο, νομίζει ότι δεν το παίρνουν στα σοβαρά, καταδυναστεύει την οικογένεια με το να το υπηρετούν και να περνά το δικό του. Ή έχει αισθήματα κατωτερότητας ή μεταμορφώνεται σε δρομέα και ξεπερνάει τα αδέρφια του.

Ο οικογενειακός αστερισμός

Παραμένει το μωρό, συχνά συμμαχεί με το μεγαλύτερο εναντίον του μεσαίου.

Το μοναχοπαιδί: έχει κοινά στοιχεία με το μεγαλύτερο παιδί, μα μπορεί να μην μάθει να συνεργάζεται ή να μοιράζεται. Συνήθως παραχαϊδεύεται από τους γονείς του και μπορεί να είναι προσκολλημένο στον έναν τους ή και στους δυο, καθώς και να θέλει να είναι στο κέντρο της προσοχής συνέχεια. Συχνά γίνεται τελειομανής λόγω των υψηλών προσδοκιών των γονέων, υπεύθυνο, με αυτοπεποίθηση, προσοχή στη λεπτομέρεια, καλή σχολική επίδοση και υπερβολική αυτοκριτική.

Σαφώς είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη και οι περιπτώσεις εξαιρέσεων που παρουσιάζονται στη σειρά γέννησης των παιδιών, όπως είναι: το φύλο του παιδιού, τα χρόνια που μεσολαβούν μεταξύ των διαδοχικών γεννήσεων, η σειρά γέννησης των ίδιων των γονιών, η ύπαρξη υιοθετημένων παιδιών, παιδιών από δεύτερο γάμο, κ.α.

Το σημαντικότερο είναι η ερμηνεία και το νόημα που δίνει το άτομο σχετικά με τη θέση που έχει «λάβει» μέσα στην οικογένεια. Εξάλλου η κάθε οικογένεια έχει τη δική της ιστορία, τις δικές της ανάγκες, αξίες και κανόνες που την καθιστούν μοναδική και ξεχωριστή. Αντιστοίχως μοναδικό και ξεχωριστό είναι το κάθε άτομο που ανήκει σε αυτή.

Μεταξύ μας...

Η δύναμη της θέλησης

γράφει η Χριστίνα Καζανιάτορα

Όταν πρόκειται για αδυνάτισμα, η επιστήμη δεν έχει αποδείξει ακόμη ότι μπορείς να χάσεις βάρος απλώς και μόνο αν το θελήσεις!

Ακόμα μια φορά, λίγο πριν από το καλοκαίρι, ετοιμάζεσαι για τις μεγάλες δηλώσεις: «Μέχρι τον Ιούνιο δεν θα αγγίξω γλυκό!». Και το υπογράφω κιόλας. Όμως, πόσο θα κρατήσει αυτή η υπόσχεση; Μια μέρα, δύο; Άντε, μια εβδομάδα. Συνήθως τόσο κρατάει η «δύναμη σου».

Σου θυμίζει κάτι αυτή η ιστορία; Όταν θέλουμε να χάσουμε βάρος, η κοινωνία μάς έχει μάθει να εναποθέτουμε τις ελπίδες μας στη δύναμη της θέλησης. Αυτό έχει επικρατήσει.

Πολλοί επιμένουν πως αν το θέλεις πάρα πολύ και δεν υποκύψεις μπροστά σε αυτό που λαχταράς τότε σίγουρα θα τα καταφέρεις. Μακάρι όμως να ήταν τόσο απλό.

ΟΤΑΝ ΣΤΕΡΕΥΕΙ Ο ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

Η δύναμη της θέλησης είναι σαν έναν μυ - μπορείς να αυξήσεις τη δύναμή του, αλλά έχει και όρια. Σε αντίθεση με τους γλουτιαίους η τους τρικέφαλους, αυτός ο μυς τεντώνεται κάθε φορά που βλέπεις μια λαχταριστή σοκολατίνα στο Instagram ή όταν περνάς από μια καντίνα με χοτ-ντογκ τα μεσάνυχτα μετά από τη βόλτα σου.

Σπαταλάμε τουλάχιστον 3 ώρες

την ημέρα προσπαθώντας να αποφύγουμε πειρασμούς, ποτά, για παράδειγμα, με φίλες αντί για το γυμναστήριο, παπουτσάκια που είδες και ξετρελάθηκες αντί για αποταμίευση. Άσχετο σου φαίνεται; Δεν είναι καθόλου, όλα αντλούν ψυχικά αποθέματα από την ίδια πηγή. Μην αναρωτιέσαι λοιπόν, όταν μέχρι το βράδυ έχεις ήδη εξαντληθεί από μια διαρκή προσπάθεια στο να αντιστέκεσαι. Και όταν η δύναμη της θέλησης μας τελειώνει, ρίχνουμε το φταίξιμο στον εαυτό μας, θεωρώντας πως στερούμαστε πειθαρχίας, κινήτρων, ακόμα και οργάνωσης. Αυτό το αρνητικό κλίμα επιδεινώνεται με σκέψεις του τύπου «δεν κάνει να φάω (γλυκό)» ή «δεν πρέπει να τρώω τηγανιτά».

Οι περιορισμοί, σε συνδυασμό με έναν εξουθενωμένο μυ, επιφέρουν επιπλέον στρες. Το σώμα σου λοιπόν αντιδρά εκκρίνοντας περισσότερη κορτιζόλη, που αυτή σε κάνει να έχεις ακόμα μεγαλύτερη λαχτάρα για ό,τι απαγορευμένο προσαθείς τόσο σκληρά να αποφύγεις.

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

Τώρα φαντάσου ότι ξεχνάς τη δύναμη της θέλησης, όχι βέβαια βουτώντας σε ένα μπολ προφιτερόλ, απλώς αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτεσαι. Αντί για το «δεν μπορώ να φάω σουβλάκι», προσπάθησε το «θα φάω δίχως η πίτα να κολυμπάει στο λάδι και θα προτιμήσω κάποιο κρέας πιο άπαχο».

Έτσι, τη στιγμή που απολαμβάνεις το φαγητό σου περνάς σε μια θέση ισχύος, μιας και κανείς δεν σου επέβαλε καμιά απαγόρευση, και όχι στη θέση του θύματος.

Όταν βγεις από τον φαύλο κύκλο του «δεν μπορώ» ή «δεν κάνει», θα συνειδητοποιήσεις πως οι φράουλες, για παράδειγμα, σου κάνουν καλό και σε ικανοποιούν μια χαρά αν εσύ η ίδια τις επιλέξεις να τις φας και όχι να το επιβάλλεις.

Οι συνήθειές μας ελέγχονται από διαφορετικό κομμάτι του εγκεφάλου, αυτό που χειρίζεται τον αυτοέλεγχο. Κάνοντας συνήθεια το φρούτο μετά το γεύμα σου αντί ενός γλυκού, θα δεις πως δεν θα χρειαστεί να ενεργοποιήσεις κανένα κομμάτι σου που θα λέει «πρέπει ή δεν πρέπει να φάω»...

Ακόμα και όταν φας κάτι που εύχεσαι να μην είχες φάει, δείξε επιείκεια στον εαυτό σου. Αν, για παράδειγμα, φας δυο μπισκότα παραπάνω, δεν θα σε κάνουν παχυσάρκη, όπως και το να μην τα φας καθόλου, δεν θα σε μετατρέψουν σε μοντέλο.

Ξέχασε τις εμμονές με τα πρέπει, τότε μόνο θα μπορέσεις να κάνεις καλύτερες επιλογές. Αυτό με τον καιρό θα σε κάνει πιο υγιή, λίγο πιο αδύνατη αν το θες, μα σίγουρα πολύ πιο χαλαρή και ήρεμη.

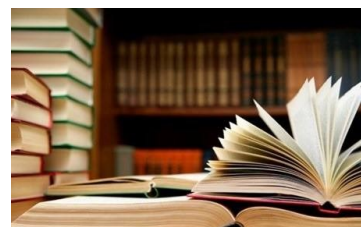
Μην ξεχνάς πως η ομορφιά πηγάζει από την καθαρότητα της ψυχής μας και όχι από τα κιλά που μεταφέρει το σώμα μας!

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Βιβλίου...

Στις 23 Απριλίου του 1616, έφυγαν από τη ζωή δυο μεγάλα ονόματα των γραμμάτων, ο Ισπανός συγγραφέας του Δον Κιχώτη, Μιγκέλ Ντε Θερβάντες και ο δραματουργός Γουίλιαμ Σαίξπηρ. Με αφορμή το διπλό αυτό γεγονός η UNESCO καθιερώνει την 23^η Απριλίου ως την Παγκόσμια Ημέρα Βιβλίου.

Από τις λίθινες πλάκες, στα νεότερα και σύγχρονα συγγράμματα μέχρι τα κόμικς και τα βιβλία τυφλών, δίνεται η δυνατότητα μικροί

και μεγάλοι να γιορτάσουν το βιβλίο και μέσα από τις σελίδες αυτού που θα επιλέξετε, να ταξιδέψετε με το νου, την καρδιά και τη φαντασία, στους μαγικούς κόσμους του βιβλίου!



Η δική μας πρόταση:

Κόκκινη κλωστή δεμένη,
μια Ελληνική Συλλογή Παραμυθιών από 13 αξιόλογους συγγραφείς
Εκδόσεις: Συμπαντικές Διαδρομές -Σειρά Ανέμη



Η αλλεργία την Άνοιξη

γράφει η Χαρούλα Κ. Αναστασίου,
Παιδίατρος

Κάθε Άνοιξη, λόγω της ανθοφορίας, μεγάλο τμήμα του πληθυσμού, ενήλικες και παιδιά, ταλαιπωρούνται από αλλεργικά συμπτώματα. Αυτά τα συμπτώματα αφορούν κυρίως το αναπνευστικό και το δέρμα. Υπολογίζεται ότι 10 – 15% των παιδιών θα παρουσιάσουν κάποια στιγμή εποχιακή αλλεργία, δηλαδή ρινική καταρροή, φτάρνισμα, μούκωμα, βήχα επιπεφυκίτιδα, δερματικό εξάνθημα (κνίδωση).

Τα φυτά που προκαλούν αυτά τα συμπτώματα, είναι κυρίως: η ελιά, το πεύκο, το περδικούλι, η πρασινάδα (στην άκρη του δρόμων), το γρασίδι, η λεύκα, η ιτιά, η φτελιά, ο ευκάλυπτος, η μαργαρίτα, ο κέδρος κ.λπ.

Τα φάρμακα που συνήθως χρησιμοποιούμε για την αντιμετώπιση των αλλεργιών, είναι: αντιισταμινικά, κορτιζόνη, η τοπικά αντισυμφορητικά και, σε πολύ έντονες αλ-

λεργικές αντιδράσεις (αλλεργικό σοκ), αδρεναλίνη.

Αν τα συμπτώματα είναι βαριά και επίμονα, θα πρέπει να γίνουν ειδικές εξετάσεις αλλεργίας στο αίμα ή δερματικά τεστ, για να



προσδιοριστεί το συγκεκριμένο αλλεργιογόνο, που ευθύνεται για τη νόσο. Αφού εντοπιστεί, γίνεται θεραπεία με ενέσεις, ώστε ο οργανισμός να απαιτήσει ανοσία στην ουσία που τον ενοχλεί.

Όμως επειδή η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία, ας μιλήσουμε για κάποια μέτρα που βοηθούν σε αυτή την κατεύθυνση.

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης της εαρινής αλλεργίας, είναι η αποφυγή έκθεσης στη γύρη. Αυτό, βέβαια, δεν είναι τόσο εύκολο, όταν έχεις να κάνεις με μικρούς ασθενείς! Την εποχή που η γύρη είναι έντονη στην ατμόσφαιρα, θα πρέπει να διατηρούμε τα παράθυρα του σπιτιού όσο γίνεται κλειστά, τα ρούχα των παιδιών να πλένονται αμέσως μετά το παιχνίδι στον κήπο και το παιδί να μην κυλιέται στα χόρτα. Καλό είναι να υπάρχουν ειδικά φίλτρα στα κλιματιστικά και να γίνεται συχνός καθαρισμός. Επιπρόσθετα, θα πρέπει να αποφεύγεται το κάπνισμα στο σπίτι, τα οικόσιτα ζώα να πλένονται τακτικά, να μην υπάρχουν χαλιά και μοκέτες και να καθαρίζεται η μούχλα από τους τοίχους. Όλοι αυτοί οι παράγοντες επιβαρύνουν την αλλεργία.

Με αυτά τα μέτρα πρόληψης, ενδεχομένως τα συμπτώματα να ελαχιστοποιηθούν και τα παιδιά να υποδέχονται την Άνοιξη μόνο με χαρά και παιχνίδι, όπως τους αξίζει!

Παράξενα της φύσης

γράφει η Κόππα Βασιλική - Εσθήρ

Ένα από τα πιο παράξενα της φύσης, που ίσως να μην έχετε δει ποτέ από κοντά, είναι όταν η θάλασσα το βράδυ φωσφορίζει. Σε ορισμένα μέρη εδώ στην Ελλάδα, όπως στο Πήλιο, Νότια Κέρκυρα κ.α., ή στο εξωτερικό σε ορισμένα μέρη, όπως στην Χαβάη, Μπαχάμες κ.α., υπάρχουν τέτοιες παραλί-

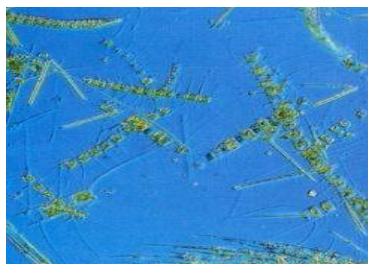


Έχω δει τέτοια παραλία από κοντά και μπορώ να πω ότι το να κολυμπάς σε αυτή, είναι μια αίσθηση ανεπανάληπτη.

Αυτό το φαινόμενο παρατηρεί-

ται σε θάλασσες, αλλά και σε λίμνες, όχι μόνο στα ρηγά, αλλά και στα πολύ βαθιά νερά: ονομάζεται πλαγκτόν και είναι τροφή για τα ψάρια. Το πλαγκτόν περιλαμβάνει μικροσκοπικούς έμβιους οργανισμούς, είτε ζωικούς (ζωοπλαγκτόν), είτε φυτικούς (φυτοπλαγκτόν).

Αυτοί οι μικροοργανισμοί λάμπουν (φωσφορίζουν) και αναπτύσσονται στην επιφάνεια των θαλασσών ή και των λιμνών, και συνήθως μετακινούνται παρασυρόμενα από τα ρεύματα αυτών των υδάτων.



Το φυτοπλαγκτόν

Μερικοί από αυτούς τους οργανισμούς είναι: τα βακτήρια, τα πρωτόζωα, τα καρκινοειδή, τα φύκια, τα μαλάκια κ.τ.λ.

Ορισμένοι πλαγκτονικοί οργανισμοί, χρησιμοποιούνται σαν οικολογικοί δείκτες, που μας δείχνουν τον βαθμό ρύπανσης των θαλασσών.



Το ζωοπλαγκτόν

Πόλεις του Κόσμου

γράφει η Κόππα Βασιλική - Εσθήρ

Η πρώτη πόλη που θα εξετάσουμε και θα ανακαλύψουμε μέσα σε αυτές τις μικρές γραπτές περιηγήσεις μας, είναι η πανέμορφη Αθήνα, που είναι και η ιστορική πρωτεύουσα της Ευρώπης. Έχουμε το μοναδικό προνόμιο να ζούμε τόσο κοντά σε μια από τις παλαιότερες και πιο ιστορικές πόλεις του κόσμου. Από τη νεολιθική εποχή μέχρι σήμερα, κατοικείται. Η ιστορία της ξεκινάει από το 3200 π.χ.

Η αρχαία Αθήνα ήταν μία πανίσχυρη πόλη-κράτος, περιτοιχισμένη. Ήταν κέντρο των τεχνών, των επιστημών, της γνώσης και της φιλοσοφίας, της αρχιτεκτονικής.

Είναι ο τόπος που δημιουργήθηκε ο δυτικός πολιτισμός και είναι

η γενέτειρα της δημοκρατίας. Το όνομα της πόλης της Αθήνας, προέρχεται από την προστάτιδα θεά Αθηνά, τη θεά της σοφίας, κατά τη μυθολογία. Αυτό είναι ένα στοιχείο που μας δείχνει τον τρόπο ζωής της πόλης στην αρχαιότητα, ότι δηλαδή η κοινωνία υπήρξε μητριαρχική. Από τα πολιτιστικά και πολιτικά επιτεύγματα της πόλης της Αθήνας, κατά τον 5ο και 4ο αιώνα π.Χ. επηρεάστηκε όλο το υπόλοιπο της τότε γνωστής ευρωπαϊκής ηπείρου. Τον 5ο αιώνα π.Χ. συγκεκριμένα, τον «Χρυσό Αιώνα του Περικλή», κορυφώθηκε αυτή της η ακτινοβολία, όχι πλέον μόνο στην Ευρώπη, αλλά παγκόσμια. Καθώς οι επιστήμες, η πολιτική σκέψη, το θέατρο, οι τέχνες, η φιλοσοφία, η αρχιτε-

κτονική, οι αξίες και ο πολιτισμός της, έφτασαν στο απόγειό τους, ξεπερνώντας τα γεωγραφικά όρια της πόλης, έγινε σταθμός στην παγκόσμια ιστορία. Η αρχαία Αθήνα αναπτύχθηκε παράλληλα με το λιμάνι της, το οποίο αρχικά ήταν το Φάληρο και αργότερα ο Πειραιάς. Ο λιμένας Ζέας (Πασαλιμάνι) που ήταν ο μεγαλύτερος πολεμικός λιμένας της Αρχαίας Αθήνας, μαζί με τον λιμένα της Μουνιχίας (Μικρολίμανο) και ο λιμένας του Κανθάρου (ο σημερινός κεντρικός λιμένας) που χρησιμοποιήθηκε ως εμπορικός λιμένας και ως επίνειο της αρχαίας Αθήνας.

Συνεχίζεται...

Το βρήκαμε ενδιαφέρον...

Η υπερβολική χρήση κινητών τηλεφώνων βλάπτει σοβαρά την οικογενειακή ζωή, σύμφωνα με παγκόσμιες έρευνες.

Συγκεκριμένα, το ένα τρίτο των ερωτηθέντων μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ηλικίας 11 με 18 ετών, απάντησε πως έχουν ζητήσει επανειλημμένα από τους γονείς τους να πάψουν να ασχολούνται τόσο με το κινητό.

Το 19% δήλωσε πως ακόμα και την ώρα των οικογενειακών γευμάτων, οι γονείς τους είτε συνομιλούν, είτε σερφάρουν στο Διαδίκτυο!

Το 95% των ερωτηθέντων γονέων αρνήθηκαν πως ισχύει κάτι τέτοιο.

Περίπου ένα 72% των μαθητών, απάντησαν πως οι γονείς τους ξοδεύουν περίπου 10 ώρες στη χρήση του τηλεφώνου ημερησίως.

Ένα 47% εξέφρασε φόβους και ανησυχία σχετικά με τη στέρηση ύπνου των γονέων τους από την υπερβολική τους ενασχόληση με το κινητό γενικότερα.

Μόλις το 10% των ερωτηθέντων γονέων απάντησε πως όλη αυτή η έρευνα και οι απαντήσεις των παιδιών, τους προκαλεί κάποια ανησυχία!

Είπατε κάτι;



Γνωμικό...λόγιο:

«Τα καλύτερα δώρα που μπορείς να κάψεις στα παιδιά σου, είναι οι ρίζες της υπευθυνότητας και τα φτερά της ανεξαρτησίας.»

Denis Waitley,
Αμερικανός συγγραφέας αυτοβοήθειας



Το τραγούδι που μας εμπνέει...

γράφει η Χριστίνα Καζανιτόρα

Μύρισε καλοκαίρι...

Πρώτη επιλογή, σε αυτό το πρώτο μας ταξίδι, είναι η Ελευθερία Αρβανιτάκη.

«Βάλαμε φωτιά στα φρένα και μας έμεινε το γκάζι, με ταχύτητες μεγάλες μοναχά η γη αλλάζει»

Έτσι μόνο η γη αλλάζει...

Πάμε να βρούμε έναν σπουδαίο άνθρωπο, έναν Γερμανό φιλόσοφο αλλά και συγγραφέα, ποιητή, ζωγράφο και επιστήμονα. Τον Βόλφγκανγκ Γκαίτε. Αυτός ο άνθρωπος πίστευε πως η επιστήμη και η τέχνη ανήκουν σε όλο τον κόσμο, πως μπροστά τους εξαφανίζονται όλα!

Ο Γκαίτε λάτρευε τον αρχαιοελληνικό πολιτισμό και μετέδωσε αυτή του την αγάπη σε όλη την Ευρώπη. Ο ίδιος έλεγε «Ό,τι είναι ο νους και η καρδιά για τον άνθρωπο, είναι η Ελλάδα για την ανθρωπότητα. Οι Έλληνες, είναι συγγενείς μου, είναι οι δάσκαλοι μου».

Όταν δίδασκε, φοιτητές τον ρωτούσαν «Δάσκαλε, τι να διαβάσουμε για να γίνουμε σοφοί;». Εκείνος τους απαντούσε «Τους Έλληνες κλασικούς». Και «μετά, τι άλλο να διαβάζουμε;», ξαναρωτούσαν. «Πάλι τους Έλληνες κλασικούς», επαναλάμβανε. Δεν μπόρεσε να έρθει ποτέ στην Ελλάδα, έφθασε όμως μέχρι την γειτονική μας Ιταλία, όπου είχε την χαρά να

ακούσει στον Άγιο Πέτρο της Ρώμης το Ευαγγέλιο σε όλες τις γλώσσες του κόσμου, όταν ακούστηκε η Ελληνική, είτε, αντήχησε σαν άστρο λαμπερό μέσα στην νύχτα!

Με αφορμή αυτό το ταξίδι, που για χάρη του έγραψε και βιβλίο, μάλιστα κυκλοφόρησε και στην χώρα μας, έλεγε «Μέσα από αυτή μου την εμπειρία, κατάλαβα ότι



ένα ταξίδι δεν είναι μόνο αναψυχή, είναι ανανέωση ιδεών, είναι ένα μεγάλο βήμα προς την αυτογνωσία. Πήγα στην Ιταλία για δυο μήνες και έμεινα δυο χρόνια. Σαν γύρισα πίσω, δεν ήμουν ο ίδιος!

Είχα λουστεί το φως του Νότου και έμαθα πολλά για τον εαυτό μου, ήταν ένα ταξίδι ζωής. Οι περισσότεροι άνθρωποι δουλεύουν το

μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους απλώς για να ζουν. Η λίγη ελευθερία που τους μένει, τους προβληματίζει τόσο που προσπαθούν να βρουν τρόπο πως να την ξεφορτωθούν! Έμαθα πως στην ζωή δεν μας εξαπατά κανείς. Εμείς μόνοι μας εξαπατούμε τους εαυτούς μας. Μαγεία είναι να πιστεύεις στον εαυτό σου, αν μπορείς να το κάνεις αυτό μπορείς να κάνεις τα πάντα! Οι δυσκολίες είναι αυτές που όσο μεγαλώνουν μας φέρνουν όλο και πιο κοντά στον επιθυμητό στόχο. Ο χαρακτήρας μας διαμορφώνεται μέσα από τις τρικυμίες της ζωής».

Το σπουδαιότερο του έργο ήταν ο Φάουστ και ήταν έργο ζωής, μας και για χάρη του δούλεψε για περίπου 60 χρόνια.

Λέγεται πως τα τελευταία του λόγια πριν πεθάνει ήταν... «φως, περισσότερο φως».

«Το Μηδέν θα κάνω κύκλο και εκεί μέσα θα χορεύω κι ας μην ξέρω που πηγαίνω, κι ας μην ξέρω τι γυρεύω»

Πάρτε τη ζωή στα χέρια σας, είναι δική σας, σας ανήκει ολοκληρωτικά...

«Τη ζωή μου μηδενίζω, πάει να πει πως ξαναρχίζω»

Μουσική: Θάνος Μικρούτσικος

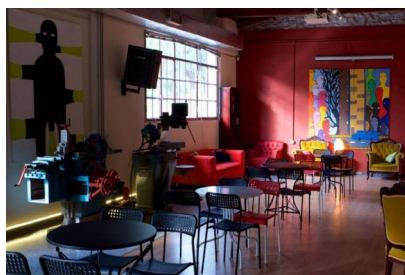
Στίχοι: Λάκης Λαζόπουλος

Πρώτη ερμηνεία: Ελευθερία Αρβανιτάκη

Έτσι μόνο η γη αλλάζει...

Πρόταση για έξοδο...

Ένας Πολυχώρος Λόγου και Τέχνης στο κέντρο της Αθήνας λειτουργεί εδώ και τρία χρόνια. Ένα σημείο συνάντησης ξεχωριστό, κατάφερε να σπάσει τα στεγανά της Ελληνικής νοοτροπίας που θέλει τα άτομα με αναπηρία, αποστασιοποιημένα και αδρανή. Ένα σημείο σταθμός, όπου το 90% των



εργαζομένων του, αποτελείται από άτομα με αναπηρία.

Εκεί θα απολαύσεις το καφεδάκι σου και όχι μόνο...

Myrtillo Café

Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Σαλαμίνας

Ποσειδώνος 7
Καματερό-Αμπελάκια
Σαλαμίνα
Τ.Κ. 18902

Τηλέφωνο: 2104672374

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο:
mail@dim-eid-salam.att.sch.gr

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:
<http://dim-eid-salam.att.sch.gr/autosch/joomla15>



Σύλλογος Γονέων Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Σαλαμίνας

Επικοινωνία:

sylogos_goneon_eid.dim.salaminas@hotmail.com



Ο κύβος του Rubik

Ήταν το 1974, όταν ο 29χρονος τότε καθηγητής σχεδιασμού Ερνο Rubik, ξεκίνησε να παίζει με κάτι ξύλινα κυβάρια. Ζούσε στην Βουδαπέστη, σε ένα μικρό διαμέρισμα που μοιραζόταν με την μητέρα του.

Κατά καιρούς αλλάζει στις συνεντεύξεις του το πώς του προέκυψε αυτή η πρώτη επαφή μαζί τους. Πήρε τα μικροσκοπικά κυβάρια, κόλλησε χρωματιστό χαρτί σε όλες τις πλευρές τους και έπειτα τα σύνδεσε μεταξύ τους με ελαστικό κορδόνι.

«Ήταν υπέροχο» έγραψε ο ίδιος, το να βλέπεις πώς μετά από λίγες μόνο στροφές αναμειγνύονται τα χρώματα. Ξαν να πηγαίνεις μια ωραία βόλτα και να βλέπεις όμορφα αξιοθέατα, που σου δημιουργούν διαφορετικά ερεθίσματα και σε γεμίζουν ικανοποίηση.

Κάποια στιγμή όμως πρέπει να γυρίσεις πίσω, να γυρίσεις στο σπίτι σου!

Έτσι και εγώ έπρεπε να ξαναβάλω τους κύβους πίσω στην θέση τους. Τότε ήρθα πρόσωπο με πρόσωπο με τη μεγαλύτερη πρόκληση!

Όπως καταλάβατε, δεν είχε ιδέα πώς να το κάνει αυτό. Αργότερα υπολογίστηκε πως υπάρχουν στον κόσμο 43 τετράκις εκατομμύρια πιθανές θέσεις του κύβου!

Χρειάστηκε έναν μήνα περιστροφών στο δωμάτιο του πριν βρει τη λύση. Ανακουφισμένος, βγήκε από το δωμάτιο και το έδειξε στη μητέρα του!

«Θυμάμαι με πόση υπερφάνεια της έκανα μια επίδειξη, όταν βρήκα τη λύση του προβλήματος», είπε ο Rubik, «και πόσο ευτυχισμένη ήταν με την ελπίδα ότι από τότε δεν θα χρειαζόταν να εργαστώ τόσο σκληρά για αυτό».

Από τότε, πουλήθηκαν 350 εκατομμύρια κύβοι του Rubik σε όλο τον κόσμο. Και το παγκόσμιο ρεκόρ για την επίλυση ενός κύβου είναι σήμερα 4,73 δευτερόλεπτα.

«Αν είστε περίεργοι, θα βρείτε τα παζλ γύρω σας», και συμπλήρωσε «αν είστε αποφασισμένοι, θα τα λύσετε».

Εδώ ο εφευρέτης του κύβου του Rubik, ποζάρει για το Associated Press με κύβους του, στο Κέντρο Διάδοσης Επιστημών Ελευθερίας. Το Κέντρο θα κάνει μια έκθεση για παιχνίδια, όπου θα περιλαμβάνει έναν κύβο από διαμάντια που αξίζει 2,5 εκατομμύρια δολάρια.

