

Τεύχος 8  
Δεκέμβρης 2014



Σύλλογος Γονέων & Φίλων Α. με Α.

# Δικαίωμα στη ζωή η εφημεριδούλα μας

## Συντακτική ομάδα εφημερίδας

Παντελής Καλυκάκης (μαθητής)  
Μαριάννα Αγγελάκη (μαθήτρια)  
Βαλάντης Καμπάς (μαθητής)  
Καλλιόπη Νιράκη (μαθήτρια)  
Ρένα Σταυρακάκη (εθελόντρια)  
Ειρήνη Γρηγοράκη (ψυχολόγος-υπεύθυνη ύλης)  
Ελένη Πίπη (ψυχολόγος)

*Κατακλυσμούς ποτέ δε λογαριάσαμε  
μπήκαμε μες στα όλα και περάσαμε  
Κι έχουμε στο κατάρτι μας βιγλάτορα  
παντοτινό τον Ήλιο τον Ήλιότορα!*

Οδυσσέας Ελύτης

Τηλ: 2810 821600, Φαξ: 2810 824211  
[www.dikaioma.org.gr](http://www.dikaioma.org.gr), [info@dikaioma.org.gr](mailto:info@dikaioma.org.gr),

## ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Γεια σε όλους!! Η ομάδα της εφημερίδας μας σας καλωσορίζει στο 8ο τεύχος. Φέτος στην ομάδα μας έχουμε νέα μέλη που με ενθουσιασμό και χαρά θέλουν να μάθουν καινούρια πράγματα, να πάρουν μέρος σε όλες τις δραστηριότητες του κέντρου μας και να αποκτήσουν νέες εμπειρίες. Καλωσορίζουμε τα νέα μας μέλη και σας τα συστήνουμε.

Γεια σας!! Είμαι η Μαριάννα Α. Περνάω πάρα πολύ καλά εδώ στο κέντρο. Είμαι πολύ χαρούμενη που βρίσκομαι σε αυτό το ωραίο μέρος. Έχω κάνει πολλούς φίλους και σας ευχαριστώ πάρα πολύ!! Η ομάδα της εφημερίδας είναι η καλύτερη!!

Γεια σας. Τι κάνετε? Είμαι η Καλλιόπη Ν. Μένω στο Ηράκλειο. Είμαι φιλάθλος της ΑΕΚ και νοικοκυρά. Έρχομαι κάθε μέρα με το σχολικό, και μου αρέσει η διαδρομή. Αναζητώ το σπίτι μου, αλλά περνάω θαυμάσια εδώ. Έχω γίνει πιο ομιλητική και μου αρέσουν οι δραστηριότητες.

Έχουμε θέματα ποικίλης ύλης και ευχόμαστε να τα απολαύσετε!! Καλή σας ανάγνωση, καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένο το 2015!!



### Τα Γιορτινά Παζάρια

Θα σας περιμένουμε στο «σπιτάκι» μας, στην πλατεία Ελευθερίας που θα βρίσκεται εκεί από τις 13 Δεκεμβρίου μέχρι και την Πρωτοχρονιά, με δώρα και κατασκευές από τα μέλη του Συλλόγου μας.

Συμμετέχουμε επίσης στο παζάρι του πολιτιστικού συλλόγου του Αγίου Ιωάννη, στη Λεωφόρο Κνωσού, από 19-28 Δεκέμβρη. Επίσης, στο Καλεσσανό παζάρι, στα Άνω Καλέσσα, το Σαββατοκύριακο 20 και 21 Δεκεμβρίου.

Την παραμονή των Χριστουγέννων σας περιμένουμε στο «Γιορτινό Παζάρ» μας στη « Λότζια ».

Η 3η Δεκεμβρίου είναι παγκόσμια ημέρα για τα άτομα με αναπηρία. Στην Ελλάδα έχει καθιερωθεί με νόμο που ψηφίστηκε το 1992. Φέτος, εκείνη τη μέρα έγινε η βράβευση αθλητών και αθλητριών στίβου, που έχουν πάρει μέρος σε πανευρωπαϊκούς και παγκόσμιους αγώνες με πολλές διακρίσεις. Μεταξύ άλλων, στην εκδήλωση παρευρέθηκε και η περιφερειάρχης Αττικής Ρένα Δούρου.

Αντιπροσωπεία της ΕΠΕ και της ΕΑΟΜ-ΑμεΑ κατέθεσε αίτημα για δημιουργία διεθνούς αθλητικού κέντρου προετοιμασίας ατόμων με αναπηρία, το οποίο θα μπορέσει να εξυπηρετήσει τις ανάγκες για μαζικό αθλητισμό, αλλά και τον πρωταθλητισμό των ατόμων με αναπηρία. Το κέντρο αυτό θα έχει τη δυνατότητα να φιλοξενεί ξένες αποστολές και διεθνείς αγώνες, ενώ θα μπορεί να εξυπηρετεί και ολόκληρη την περιφέρεια.

Η περιφερειάρχης Αττικής υποσχέθηκε ότι θα πράξει τα δέοντα για να βοηθήσει γιατί όπως είπε <<τα άτομα με αναπηρία έχουν τα ίδια δικαιώματα με όλους>>.

Ρένα Σταυρακάκη



### Γνωρίζετε ότι

- Χρειάζονται περίπου 60 δευτερόλεπτα προκειμένου ένα κύτταρο του αίματος να κάνει μία γύρα στο σώμα σας.
- Όσο πιο υψηλό δείκτη νοημοσύνης έχει κάποιος τόσο μεγαλύτερη είναι η συχνότητα των ονείρων του κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Οι αφρικανικοί ελέφαντες έχουν τη μεγαλύτερη διάρκεια εγκυμοσύνης, 2 χρόνια.
- Η γλώσσα του χαμαιλέοντα μπορεί να είναι τόσο μακριά όσο το σώμα του!
- Το 97% του νερού της Γης ΔΕΝ είναι πόσιμο.
- Κατά μέσο όρο οι γυναίκες λένε 7.000 λέξεις ανά μέρα. Οι άνδρες διαχειρίζονται μόλις λίγο πάνω από 2.000.

### ΑΝΕΚΔΟΤΟ

- Πες μου κάτι για να μπούμε στο κλίμα των Χριστουγέννων..
- Χω χω χω χωρίζουμε!
- Πατέρα, τι τύπος είναι ο Άγιος Βασίλης ;
- Καλά ο τύπος είναι απίστευτος γιε μου... δεν υπάρχει !!!

## Γνωριμία με τα παιδιά μας

Αυτή τη φορά πήραμε συνέντευξη από την Καλλιόπη Ν. , η οποία είναι καινούρια μαθήτρια στο Κέντρο και νέο μέλος στην ομάδα εφημερίδας.



- **Μαριάννα:** Τι σου αρέσει να κάνεις στο σπίτι;
- **Καλλιόπη:** Να σκουπίζω, να σιδερώνω, να βλέπω τηλεόραση και να μαγειρεύω.
- **Παντελής:** Τι σου αρέσει να κάνεις στο σχολείο;
- **Καλλιόπη:** Να παίζω με τα άλλα παιδιά τις καρτέλες που πολύ μου αρέσουν, να τραγουδάμε όλοι μαζί, και ο πυλός μου αρέσει πάρα πολύ.
- **Βαλάντης :** Στην τηλεόραση τι βλέπεις;
- **Καλλιόπη:** Κινούμενα σχέδια, τηλεπαιχνίδια , «Κάτι να ψήνεται», «Άκου τι είπαν» και ελληνικές ταινίες.
- **Παντελής :** Για ποιο θέμα σου αρέσει να μιλάς;
- **Καλλιόπη:** Μου αρέσει να μιλώ για την πολιτική, τα αθλητικά (διαβάζω εφημερίδες, είμαι ΑΕΚ) και τα λαϊκά τραγούδια.
- **Βαλάντης:** Τι μουσική ακούς;
- **Καλλιόπη:** Μαρινέλλα, Μητροπάνο, Γιώργο Νταλάρα, Γιάννη Πάριο, Βίκυ Μοσχολιού και Λευτέρη Πανταζή.
- **Μαριάννα:** Ποια χρώματα σου αρέσουν;
- **Καλλιόπη:** Κόκκινο και κίτρινο.
- **Παντελής:** Που σου αρέσει να πηγαίνεις βόλτα;
- **Καλλιόπη:** Στην πλατεία Ελευθερίας και στα Λιοντάρια. Εκεί έχει εστιατόρια και καφετέριες και μου αρέσει να τρώω πίτσα με το αδελφάκι μου τον Βαγγέλη.
- **Παντελής:** Καλλιόπη, ευχαριστούμε που μας έδωσες λίγο από το χρόνο σου !!
- **Καλλιόπη:** Και εγώ ευχαριστώ που ασχοληθήκατε μαζί μου.
- **Μαριάννα:** Όλοι ενθουσιαστήκαμε. Είσαι η καλύτερη!!!!!!!!!! Αστέρι!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



## Τρόποι καλής συμπεριφοράς και πως να τους εμπνεύσετε στα παιδιά σας

Το να μάθετε στα μικρά σας να συμπεριφέρονται όμορφα, ακολουθώντας τρόπους καλής συμπεριφοράς, αποτελεί πολλές φορές μεγάλη «πρόκληση». Μπορείτε να πετύχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα τηρώντας μια ξεκάθαρη στάση απέναντι στη συμπεριφορά του παιδιού σας,

Η **επανάληψη** και η **ηρεμία** είναι πολύ σημαντικές. Για το μικρό παιδί είναι όλα καινούρια. Δε γνωρίζει τους κανόνες και τους τρόπους ως έννοιες, και γι' αυτό χρειάζεται να του εξηγήετε διαρκώς. Το μυστικό της επιτυχίας είναι η επανάληψη. Η συμπεριφορά και η στάση σας απέναντι στο παιδί σας χρειάζεται να είναι σταθερή και επαναλαμβανόμενη, για να εντυπώνεται στο υποσυνείδητο του, έτσι ώστε σιγά-σιγά να υιοθετηθεί. Έτσι, το παιδί σας θα μάθει να ξεχωρίζει τι σημαίνει καλή συμπεριφορά και τι όχι.

Μερικοί γονείς, προκειμένου να περάσουν το μήνυμα, χρησιμοποιούν την τιμωρία, η οποία συνοδεύεται από φωνές, επιθετικότητα ή σκληρά λόγια, επειδή εκείνη τη στιγμή φαίνεται να έχει αποτέλεσμα ( αλλά κι επειδή οι ίδιοι οι γονείς δυσκολεύονται να διαχειριστούν το θυμό τους και την ανυπακοή του παιδιού ). Αυτή η αντιμετώπιση λειτουργεί εις βάρος του παιδιού, αλλά και εις βάρος σας. Το πιο πιθανό είναι το παιδί να συνεχίσει, από αντίδραση, να συμπεριφέρεται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Προκειμένου να εμπνεύσετε τη σωστή συμπεριφορά, πλησιάστε το παιδί σας ήρεμα, και εξηγήστε του ότι η συμπεριφορά του δεν είναι σωστή. Αφήστε το να ηρεμήσει, και αφού ηρεμήσει, εξηγήστε τους λόγους που δεν είναι καλό να αντιδρά έτσι. Η ήρεμη αντιμετώπιση είναι σίγουρα ο πιο δύσκολος δρόμος, αλλά σε βάθος χρόνου διαπλάθει παιδιά με καλή κριτική ικανότητα, εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και αυτοπεποίθηση. Στη συνέχεια, προτείνετε στα παιδιά σας 2 επιλογές ( που να εξυπηρετούν κι εσάς, όχι παραπάνω από δύο ) ως εναλλακτική αντιμετώπιση στην άσχημη συμπεριφορά, π.χ. μετά που θα ηρεμήσεις, θέλεις να φτιάξουμε κουλουράκια ή να πάμε βόλτα με το ποδήλατο?

Επίσης, είναι σημαντικό να είναι συνεπείς και οι δύο γονείς με τα όρια που θέτουν στα παιδιά. Όταν υπάρχει μια συγκεκριμένη άσχημη συμπεριφορά εκ μέρους των παιδιών, αν οι γονείς άλλοτε τα επιβραβεύουν, άλλοτε αδιαφορούν ή τα μαλώνουν, αυτό μπορεί να μπερδέψει τα παιδιά, και να κάνει την άσχημη συμπεριφορά συχνότερη ή εντονότερη. Σε αυτήν την περίπτωση, η συμπεριφορά των γονέων χρειάζεται τροποποίηση για να είναι συνεπής και σταθερή. Το παιδί σας είναι ο καθρέφτης σας, πράγμα που θα έχετε διαπιστώσει από πολύ νωρίς στη ζωή του.

Οι ψυχολόγοι,

Γρηγοράκη Ειρήνη,

Πίπη Ελένη

## ΤΑ ΠΡΩΙΝΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ

Τις πρώτες μέρες του Δεκέμβρη στολίσαμε όλοι μαζί το χριστουγεννιάτικο δέντρο του κέντρου και είμαστε πολύ χαρούμενοι! Είπαμε τα κάλαντα, τραγουδήσαμε κι άλλα αγαπημένα τραγούδια, χορέψαμε, και βγάλαμε πολλές φωτογραφίες! Γενικά, αυτό που θέλουμε να μοιραστήμε μέσα από την καρδιά μας, είναι ότι περνάμε πολύ πολύ ευχάριστα, κάνουμε ωραία πράγματα με τους εκπαιδευτές μας, και απολαμβάνουμε κάθε στιγμή!!!

Μας άρεσαν πολύ οι εκδρομές που κάναμε αυτό το διάστημα. Πήγαμε στον Ιππικό όμιλο, όπου είδαμε τα άλογα, ανεβήκαμε πάνω τους και κάναμε βόλτα, τα ταΐσαμε, τα χτενίσουμε, καθίσαμε στην καφετέρια, ήπιαμε πορτοκαλάδα, και φάγαμε τوست. Επίσης, πήγαμε εκδρομή στο Lido Soccer, όπου παίξαμε ποδόσφαιρο, κάναμε τσουλήθρα στον παιδότοπο, παίξαμε διάφορα παιχνίδια στην καφετέρια ( π.χ. κρεμάλα), είδαμε παιδικές ταινίες, διαβάσαμε βιβλία, και περάσαμε πάρα πολύ ωραία.

Στο μάθημα της κυκλοφοριακής αγωγής κάναμε βόλτα στο κέντρο της πόλης, όπου εκπαιδευόμαστε να κυκλοφορούμε στο δρόμο, να περνάμε διαβάσεις, να σταματάμε στα φανάρια, να αναγνωρίζουμε σήματα. Επίσης, πήγαμε στην εκκλησία του Αγίου Μηνά, όπου όλα τα παιδιά ανάψαμε κεράκι, και τέλος πήγαμε στα Λιοντάρια για καφέ.

Στο Κέντρο γιορτάσαμε τα γενέθλια του Μηνά και του Μανόλη, φάγαμε τούρτα, τραγουδήσαμε και τους ευχηθήκαμε χρόνια πολλά. Ακόμα, ευχηθήκαμε χρόνια πολλά στην Άννα και στην Μαριάννα κ φάγαμε λουκουμάδες !

Στο μάθημα των εικαστικών, φτιάξαμε όμορφα χριστουγεννιάτικα στολίδια , βραχιόλια, κρεμαστά για τον λαιμό, ζωγραφίες για το ημερολόγιο του Κέντρου και άλλα μικροπράγματα που θα πουλήσουμε στα παζάρια μας. Φέτος έχουμε ακόμα μεγαλύτερη ποικιλία σε χειροποίητα αντικείμενα, κοσμήματα, στολίδια κ.α. από τις μαμάδες του Συλλόγου μας . Πραγματικά είναι όλα εκπληκτικά!!!! Δεν ξέρεις ποιο να διαλέξεις!

Στο μάθημα της ζαχαροπλαστικής φτιάξαμε πολλά γλυκά: τούρτα, προφιτερόλ, κρέμα καραμελέ, Μιλφείγ, κρέμα άνθος αραβοσίτου κ.α. Σας έχουμε φωτογραφίες από τις δραστηριότητές μας!!!





## ΤΑ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ

Η απογευματινή παρέα είναι εδώ, όπως σε κάθε τεύχος, έτοιμη να μοιραστεί μαζί σας όμορφες στιγμές και εμπειρίες από το διήμερο στο Κέντρο μας. Ξεκινάμε;

Το καλοκαιράκι μας ήταν δημιουργικό και διασκεδαστικό, με τα ομαδικά μας παιχνίδια, τις μουσικές δραστηριότητες, τα παραμύθια, τις ομάδες μας με τη ζαχαροπλαστική, τη χειροτεχνία και τη ζωγραφική και κυρίως με τις δεξιότητες που δουλεύουμε κάθε μέρα για να είμαστε καλύτεροι, ικανότεροι και εξυπνότεροι!!!

Λατρεύουμε τα ζώα και την αλληλεπίδραση μαζί τους, γι' αυτό και το φθινόπωρο επισκεφτήκαμε ξανά τον Ιππικό Όμιλο Καρτερού. Αυτή τη φορά, καθώς ήμασταν εξοικειωμένοι με το χώρο, περάσαμε ακόμα καλύτερα και ενθουσιαστήκαμε όταν όλα σχεδόν τα παιδιά, το ένα μετά το άλλο, ανεβήκαμε στο άλογο και κάναμε βόλτα!

Το τρέξιμο και οι μπάλες μας αρέσουν εξίσου, και τα απολαύσαμε το Νοέμβρη, όταν επισκεφτήκαμε την Ακαδημία Ποδοσφαίρου LIDO Soccer. Παιξαμε, τρέξαμε, φάγαμε, αράξαμε, ξανατρέξαμε, εκτονωθήκαμε τέλος πάντων!

Εκτός από φωτογραφίες, σας παρουσιάζουμε και το αποτέλεσμα μιας δραστηριότητας που κάνουμε συχνά, για να ταξιδέψουμε όλοι μαζί με τη φαντασία μας σε παραμυθένια μέρη! Όλοι μαζί καθισμένοι γύρω από το τραπέζι ξεκινάμε μια ιστορία την οποία εξελίσσουμε ο ένας μετά τον άλλο εκτυλίσσοντας στο τέλος ένα μικρό παραμύθι, που είναι αποκλειστικά δικό μας! Διαβάστε κι εσείς την τελευταία ιστορία που «φτιάχτηκε» από την ομάδα της Αναστασίας, του Μιλτιάδη, της Μαρίνας και της Ηλιάνας.

Τώρα βρισκόμαστε σε χριστουγεννιάτικη διάθεση και έχουμε στα σκαριά τόσες χειροτεχνίες, που αναρωτιόμαστε αν θα μας φτάσουν οι μέρες για να τις ολοκληρώσουμε! Όμως δεν πτοούμαστε καθόλου, διότι η διαδικασία της κατασκευής είναι αυτή που μας ενθουσιάζει!

Πριν σας αποχαιρετίσουμε, θα θέλαμε πολύ να πούμε «ευχαριστώ» σε όλους του ανθρώπους που έχουν έρθει εθελοντικά στο Κέντρο τώρα και παλαιότερα, για να γελάσουμε, να παίξουμε και να μάθουμε παρέα. Είναι για μας πολύ διασκεδαστικό, γιατί εισπράττουμε τη θετική ενέργεια που οι εθελοντές φέρνουν μαζί τους όταν έρχονται στο Κέντρο!

Ευχόμαστε σε όλους καλές και όμορφες γιορτές και το 2015 να είναι δημιουργικό, χαρούμενο και τυχερό!

### **«Ο Μπάτμαν και η Σκυλίνα»**

*Μια φορά και έναν καιρό, ήταν ένα σκυλάκι που είχε χρώμα μαύρο και καφέ. Ήταν μικρό και έξυπνο. Είχε μια μαμά ίδια μ' εκείνο, που την έλεγαν Σκυλίνα. Το μικρό σκυλάκι ήταν αγόρι και το έλεγαν Μπάτμαν.*

*Κάθε μέρα ο Μπάτμαν πήγαινε βόλτα στη θάλασσα και κάποιες φορές στο βουνό. Όταν πήγαινε στη θάλασσα έτρεχε, κολυμπούσε και ήταν ζωηρός. Όταν πήγαινε στο βουνό έπαιζε με την μαμά του μπάλα και έκαναν τζόκινγκ. Ένα πρωί, ο Μπάτμαν αρρώστησε επειδή ήταν στο βουνό και κρύωσε. Η μαμά του κρύωσε κι αυτή, και τους φρόντισε και τους δυο η γιαγιά. Τους έδινε τα φάρμακά τους, και τους έφτιαχνε σούπα και τσάι. Μετά ο Μπάτμαν και η μαμά του έγιναν καλά και πήγαν να ξαναπαίξουν στο βουνό. Αυτή τη φορά όμως φορούσαν κουβερτούλα για να μην ξανακρυώσουν. Και έζησαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα.*







### **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΓΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΝΤΕΛΗ ΚΑΛΥΚΑΚΗ**

Στο ποδόσφαιρο, οι ελληνικές ομάδες συνεχίζουν τους αγώνες τους στα ευρωπαϊκά κύπελλα. Δυστυχώς ο ΠΑΟΚ, ο ΠΑΟ και ο Αστέρας Τρίπολης αποκλείστηκαν... ο Ολυμπιακός θα συνεχίσει στο κύπελλο UEFA, όπου στη φάση των 32 θα τεθεί αντιμέτωπος με την Ουκρανική Ντίπρο . Του ευχόμαστε καλή επιτυχία .

Στο μπάσκετ συνεχίζονται οι αγώνες της ευρωλίγκας, με τους δύο εκπροσώπους μας, Ολυμπιακό και ΠΑΟ, να έχουν μία λαμπρή πορεία και να έχουν ήδη προκριθεί στον επόμενο γύρο.

