

ΤΑ ΜΑΘΗΤΙΚΑ ΝΕΑ

της Ε΄τάξης του 6/Θ Ολοήμερου Δ.Σ. Ελαιοχωρίου, Δ. Παγγαίου, Ν. Καβάλας
Ετήσια Μαθητική Εφημερίδα. Αριθμός φύλλου: 1.

Ελάτε να σας γνωρίσω τους φίλους



μου τα παιδιά του κόσμου!

ΘΕΜΑΤΑ

- ❖ Τα νέα της τάξης μας, σελίδα: 2.
- ❖ Προβληματισμοί (πώς περνάμε τα παιδιά του Ελαιοχωρίου και του Μυρτοφύτου¹ στο σπίτι μας, τι μας στενοχωρεί, τι μας βλάπτει, τι μας ευχαριστεί, τι μπορούμε να κάνουμε τα παιδιά για να προστατευτούν τόσο τα δικά μας δικαιώματά όσο και των άλλων παιδιών του κόσμου), σελίδες: 3-6.
- ❖ Νέα κοινωνικά (ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, ρατσισμός, το φαινόμενο της βίας στο ελληνικό σχολείο), σελίδες: 7-12.
- ❖ Νέα αθλητισμού (οι χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες στο Σότσι και οι

Παραολυμπιακοί αγώνες στο Σότσι), σελίδες: 13-14.

- ❖ Νέα περιβαλλοντικά (τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά για να σώσουν το περιβάλλον), σελίδα: 15.
- ❖ Ψυχαγωγία (πώς παίζουν τα παιδιά σε όλον τον κόσμο), σελίδες: 16-18.
- ❖ Υγιεινή διατροφή (συμβουλές για σωστή διατροφή των παιδιών), σελίδες: 19-21.
- ❖ Οργανώσεις προστασίας των δικαιωμάτων των παιδιών, σελίδα: 22.
- ❖ Ζωγραφιά: «Οι φίλοι μου, τα παιδιά του κόσμου», σελίδα 23.
- ❖ Ποιοι και ποιες είμαστε, σελίδα: 24.

¹ Το σχολικό έτος 2011-2012 το 2/Θ Δ.Σ. Μυρτοφύτου και το 6/Θ Ολοήμερο Δ.Σ. Ελαιοχωρίου συγχωνεύτηκαν.

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΑΣ

Είμαστε η Ε΄ τάξη του 6/Θ Δ.Σ. Ελαιοχωρίου και τη φετινή σχολική χρονιά αποκτήσαμε όχι μόνο γνώσεις που έχουν σχέση με την ελληνική, την αγγλική γλώσσα, τη γερμανική γλώσσα, τα μαθηματικά, την ιστορία, τις φυσικές επιστήμες, τη γεωγραφία, τα Θρησκευτικά, την κοινωνική αγωγή και την αισθητική αγωγή, αλλά συμμετείχαμε σε εθνικές γιορτές όπως είναι η γιορτή του Πολυτεχνείου και η 25^η Μαρτίου.

Εκτός όμως από τα παραπάνω, πραγματοποιήσαμε πρόγραμμα (project) στα πλαίσια της ευέλικτης ζώνης που είχε θέμα τις «Επικοινωνίες». Πιο συγκεκριμένα, μιλήσαμε και συμπληρώσαμε φύλλα εργασίας με γλωσσικές ασκήσεις που είχαν θέμα τα Μέσα Μαζικής ενημέρωσης, βρήκαμε πληροφορίες στο διαδίκτυο για τα μέσα επικοινωνίας από την αρχαιότητα ως τις μέρες μας, φτιάξαμε τηλέφωνα με πλαστικά ποτήρια, διπλόκαρφα και σπάγκο.

Κατόπιν, στα μαθηματικά κάναμε έρευνα με θέμα: «Η χρήση των κινητών τηλεφώνων στα δημοτικά σχολεία Ελαιοχωρίου». Στην έρευνα αυτή μας βοήθησαν οι μαθητές/-τρίες της ΣΤ΄ τάξης του σχολείου μας. Απάντησαν σε ερωτηματολόγια και έπειτα, εμείς (Ε΄ τάξη) κάναμε καταμέτρηση των απαντήσεων, σχεδιάσαμε ραβδογράμματα σε μιλιμετρέ χαρτί και βγάλαμε συμπεράσματα.

Μάθαμε, επίσης, για το σύστημα γραφής των τυφλών (Μπράιγ) και για την νοηματική γλώσσα (των κωφών). Ειδικότερα, βρήκαμε πληροφορίες και εικόνες από το διαδίκτυο και πιστεύουμε ότι η επικοινωνία τόσο των τυφλών όσο και των κωφών βελτιώνεται όταν γνωρίζουν τη γραφή Μπράιγ και τη νοηματική γλώσσα αντίστοιχα.

Τέλος, εκτός από τις δραστηριότητες μέσα στο σχολείο, αποφασίσαμε να δηλώσουμε συμμετοχή στη δράση της UNICEF: «*Ελάτε να σας γνωρίσω τους φίλους μου τα παιδιά του κόσμου*», γιατί πιστεύουμε ότι είναι αναγκαίο να ενδιαφερόμαστε για όλα τα παιδιά του κόσμου. Να κατανοούμε, δηλαδή, πως όλα τα παιδιά είναι απαραίτητο να έχουν δικαίωμα στην τροφή, στο νερό, στη στέγη, στο ειρηνικό περιβάλλον, στην εκπαίδευση και στο παιχνίδι. Μπορεί να είμαστε διαφορετικοί ως προς τη φυλή, αλλά όλοι είμαστε ίσοι, γι' αυτό πρέπει να μην κάνουμε διακρίσεις μεταξύ μας, να είμαστε συμφιλιωμένοι και όλα τα παιδιά έχουν τα ίδια δικαιώματα, για να είναι ευτυχισμένα.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες της Ε΄τάξης του 6/Θ Δ.Σ. Ελαιοχωρίου νομού Καβάλας.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ



Πώς περνάω στο σπίτι μου:

1. «Στο σπίτι μου περνάω υπέροχα. Μερικές φορές παίζω επιτραπέζια παιχνίδια με τους γονείς μου, αλλά και με τους φίλους μου και τους καλώ να έρθουν να παίξουμε κάτι που θέλουν αυτοί κι εγώ». (Κώστας)
2. «Στο σπίτι μου περνάω τέλεια καθημερινά. Το πρωί βλέπω τηλεόραση. Το μεσημέρι κοιμάμαι λίγο και μετά βγαίνω έξω να παίζω όλο το απόγευμα. Αλλά τις μέρες που έχω σχολείο ξυπνάω πρωί πρωί για να μην αργήσω». (Βαλεντίνα)
3. «Στο σπίτι μου περνάω καλά, διασκεδάζω πολύ με τα αδέρφια μου». (Αλίκη)
4. «Στο σπίτι μας περνάμε ωραία, γιατί διαβάζουμε, γράφουμε και στιν ελεύθερο χρόνο μας παίζουμε μεταξύ μας και με τις φίλες μας». (Ζωή & Μαργαρίτα)
5. «Στο σπίτι μου περνάω πολύ ωραία, γιατί παίζω με τον αδερφό μου διάφορα παιχνίδια. Μου αρέσει να καλώ τις φίλες μου στο σπίτι και παίζουμε πολλές ώρες και πολύ ωραία». (Μελίνα)
6. «Στο σπίτι μου τις καθημερινές δεν περνάω πολύ καλά, γιατί πρέπει να κάνω τα μαθήματα για

τις άλλες μέρες εκτός από την Παρασκευή». (Θανάσης)

7. «Κάθε φορά που δε βγαίνω να παίζω βλέπω τηλεόραση, παίζω υπολογιστή και διαβάζω». (Γιώργος)
8. «Στο σπίτι μου τα περνάω μία χαρά, γιατί παίζω είτε ηλεκτρονικά παιχνίδια είτε διαβάζω βιβλία ». (Ανδρέας)
9. «Στο σπίτι μου περνάω καλά, γιατί έχω τους γονείς μου και τον αδελφό μου. Υπάρχει αγάπη και βοηθάμε όλοι στις δουλειές του σπιτιού» (Αρμέλ)

Παραβιάζονται τα δικαιώματά μου:

1. «Τα δικαιώματά μου δεν παραβιάζονται, γιατί οι γονείς μου μου συμπεριφέρονται όμορφα και γιατί δεν έχω δώσει το παραμικρό δικαίωμα σε κανέναν». (Κώστας)
2. «Τα δικαιώματά μου δεν έχουν παραβιαστεί μέχρι τώρα και ελπίζω να μην παραβιαστούν ποτέ». (Βαλεντίνα)
3. «Τα δικαιώματά μου δεν τα παραβιάζει -νομίζω- κανένας». (Αλίκη)
4. «Νομίζουμε ότι τα δικαιώματά μας παραβιάζονται όταν στο σχολείο παίζουμε ορισμένα παιχνίδια και μας κοροϊδεύουν τα παιδιά των μεγαλύτερων τάξεων». (Ζωή & Μαργαρίτα)
5. «Τα δικαιώματά μου παραβιάζονται και πιο συγκεκριμένα παραβιάζεται το δικαίωμα στη φιλία με τους άλλους, γιατί εγώ θέλω να κάνω παρέα με κάποιους, αλλά αυτοί δε κάνουν παρέα μαζί μου». (Μελίνα)

6. «Τα δικαιώματά μου δεν παραβιάζονται». (Θανάσης)
7. «Εγώ δε νιώθω πως παραβιάζει κάποιος τα δικαιώματά μου». (Γιώργος)
8. «Τα δικαιώματά μου δεν παραβιάζονται, έτσι είμαι ελεύθερος». (Ανδρέας)
9. «Δεν παραβιάζονται τα δικαιώματά μου ούτε στο σπίτι ούτε στο σχολείο. Νιώθω τυχερός». (Αρμέλ)

Τι με στενοχωρεί:

1. «Δε με στενοχωρεί κάτι γιατί με τους φίλους μου, τους γονείς και την οικογένεια μου και ειδικά με τους μεγαλύτερούς μου». (Κώστας)
2. «Με στενοχωρεί πολύ που δε μένω στην πατρίδα μου (Αλβανία), δε συναντώ τους φίλους μου και τους συγγενείς μου, με στενοχωρεί που δεν βλέπω τον παππού και τη γιαγιά». (Βαλεντίνα)
3. «Με στενοχωρεί όταν τα άλλα παιδιά τσακώνονται και χτυπάνε άσχημα». (Αλίκη)
4. «Μας στενοχωρεί που εμείς έχουμε σχεδόν ότι θέλουμε: παιχνίδια, φαγητό, εκπαίδευση, ενώ σε άλλα κράτη του κόσμου τα παιδιά πεθαίνουν από την πείνα». (Μαργαρίτα & Ζωή).
5. «Με στενοχωρεί πολύ που μαλώνω με τον αδερφό μου και με τους φίλους μου θα ήθελα να είμαστε αγαπημένοι και να μη μαλώνουμε για το τίποτα». (Μελίνα)
6. «Κάποιες φορές με στενοχωρεί πως εγώ έχω σπίτι και φαγητό αλλά

κάποιοι άνθρωποι στον κόσμο δεν έχουν τίποτα». (Θανάσης)

7. «Με στενοχωρεί που βλέπω φτωχούς να ψάχνουν στα σκουπίδια για τροφή και δεν έχουν σπίτι για να μείνουν». (Γιώργος)
8. «Δε με στενοχωρεί τίποτα αφού τα δικαιώματά μου δεν παραβιάζονται». (Ανδρέας)
9. «Με στενοχωρεί που ενώ εγώ έχω τροφή, στέγη και οικογένεια, άλλα παιδιά δεν έχουν τίποτα και είναι αβοήθητα». (Αρμέλ)

Τι με βιάζει:

1. «Δε με βιάζει κάτι, γιατί με όσους ξέρω και με ξέρουν είμαστε αγαπημένοι ο ένας με τον άλλο, αλλά και γιατί οι γονείς μου δεν αδιαφορούν για εμένα». (Κώστας)
2. «Με βιάζουν τα καυσαέρια της πόλης και σε κάποια χωριά (υπάρχουν καυσαέρια). Δε μπορώ να αναπνεύσω καλά μέσα στα καυσαέρια». (Βαλεντίνα)
3. «Με βιάζει και με πειράζει όταν οι άλλοι φωνάζουν και τσακώνονται». (Αλίκη)
4. «Μέχρι τώρα δε μας έχει βιάσει τίποτα». (Μαργαρίτα & Ζωή).
5. «Με βιάζει πολύ ο τρόπος που μου μιλάνε, δηλαδή η ομιλία τους, είναι σκληρή απέναντί μου (και με βιάζει πολύ)» (Μελίνα)
6. «Με βιάζει που δεν έχω πολύ χρόνο για να παίζω». (Θανάσης)
7. «Ο υπολογιστής και η πολλή τηλεόραση με βιάζει». (Γιώργος)

8. «Δε με βλέπτεi κάτι το ιδιαίτερο». (Ανδρέας)

9. «Με βλέπτεi όταν βλέπω στα δελτία ειδήσεων της τηλεόρασης βία». (Αρμέλ)

Τι με ευχαριστεί:

1. «Με ευχαριστεί να παίζω με τους φίλους μου ποδόσφαιρο». (Κώστας)

2. «Με ευχαριστεί να ζω μέσα σε ένα καθαρό περιβάλλον χωρίς καυσάερία, επίσης - με ευχαριστεί-που ζω με τους γονείς μου». (Βαλεντίνα)

3. «Με ευχαριστεί όλοι οι άνθρωποι να είναι χαρούμενοι». (Αλίκη)

4. «Μας ευχαριστεί, όταν τελειώνουμε νωρίς τα μαθήματά μας και έχουμε πολύ ελεύθερο χρόνο για παιχνίδι» (Μαργαρίτα & Ζωή).

5. «Με ευχαριστεί πολύ που οι γονείς μου, ο αδερφός μου, οι φίλοι μου δε μου λένε ψέματα. Εξαιρώ, όμως, μερικά παιδιά που δεν έχουν σεβασμό και λένε πολλά ψέματα». (Μελίνα)

6. «Με ευχαριστεί που έχω μία οικογένεια, που έχω αδέρφια, που έχω φίλους και συγγενείς και δεν είμαι στο δρόμο» (Θανάσης)

7. «Με ευχαριστεί το παιχνίδι και η παρέα μου». (Γιώργος)

8. «Με ευχαριστεί που έχω φίλους, κάνουμε παρέα και παίζουμε ομαδικά παιχνίδια». (Ανδρέας)

9. «Με ευχαριστεί να παίζω ποδόσφαιρο με τους φίλους μου». (Αρμέλ)

Τι μπορώ να κάνω εγώ για να προστατευτούν τόσο τα δικά μου δικαιώματα όσο και των άλλων παιδιών:

1. «Για να προστατευτούν τα δικαιώματά μου και των υπολοίπων παιδιών πρέπει, όταν παραβιάζονται τα δικαιώματα των άλλων παιδιών να το καταγγείλουμε στο: «Χαμόγελο του παιδιού». (Κώστας)

2. «Για να προστατέψω τα δικαιώματά μου θα συμβουλευτώ τους φίλους μου, γιατί όσους πιστούς φίλους έχω τόσο με βοηθούν ώστε να αντιμετωπίσω όλα τα προβλήματά μου, ώστε να μην κάνω κακές πράξεις στους άλλους φίλους. Παράλληλα, για να προστατέψω τα δικαιώματα των άλλων παιδιών θα προσπαθήσω να τους κάνω φίλους και να τους δείξω τι είναι καλό και τι δεν είναι. Επίσης, θα προσπαθήσω να γίνουμε όλοι φίλοι χωρίς να μαλώνουμε». (Βαλεντίνα)

3. «Για να προστατεύσω τα δικά μου δικαιώματα πρέπει να έχω δίπλα μου τους γονείς μου. Επίσης, για να προστατέψω τα δικαιώματα των άλλων παιδιών, όταν βλέπω να παραβιάζονται, θα απευθυνθώ σε οργανώσεις όπως είναι: «Ο Συνήγορος του Παιδιού». (Αλίκη)

4. «Για να προστατευτούν τα δικαιώματά μας και των άλλων παιδιών προσπαθούμε να ακούμε τους

δασκάλους και τους γονείς μας).
(Μαργαρίτα & Ζωή).

5. «Εγώ θα έκανα τα πάντα για το καλό όλων μας και θα συμφιλιώνα τους μαλωμένους φίλους, θα σταματούσα τους καυγάδες ανάμεσα στους φίλους μου». (Μελίνα)

6. «Εγώ θέλω και μπορώ να κάνω διάφορα πράγματα για να προστατευτούν τα δικά μου δικαιώματα όσο και των άλλων παιδιών. Δεν έχω, όμως, την ευκαιρία να τα πραγματοποιήσω, γιατί δεν είμαι ενήλικας και πρέπει να πάρω την άδεια των γονιών μου». (Θανάσης)

7. «Να τηρώ τα δικά μου δικαιώματα και να σέβομαι τα δικαιώματα των άλλων παιδιών». (Γιώργος)

8. «Να απευθυνθώ σε άτομα άνω των 18 ετών». (Ανδρέας)

9. «Να σέβομαι τα άλλα παιδιά και όποτε παρατηρώ επεισόδια βίας στο σχολείο να ενημερώνω τους δασκάλους μου». (Αρμέλ)

ΝΕΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Ευάλωτες Κοινωνικές Ομάδες- Κοινωνικός Αποκλεισμός ή Κοινωνική Ενσωμάτωση;



Ευάλωτες, ευπαθείς ή ομάδες υψηλού κινδύνου ονομάζουμε τις ομάδες του πληθυσμού εκείνες που έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε κοινωνικά και δημόσια αγαθά και δυσκολεύονται ή αδυνατούν σε πολλά επίπεδα και σε διάφορους τομείς να έχουν ποιότητα ζωής (π.χ. εργασία, ικανοποιητικό εισόδημα, εκπαίδευση, ιατρική περίθαλψη, στέγη, κοινωνική ασφάλιση).

Πρόκειται κυρίως για:

- άτομα με αναπηρία ή χρόνια παθολογικά προβλήματα,
- άτομα με ψυχικές παθήσεις,
- ανέργους,
- μετανάστες,
- αποφυλακισμένους,
- άτομα με παραβατική συμπεριφορά,
- πρώην χρήστες ουσιών,
- θρησκευτικές ή πολιτισμικές μειονότητες (τσιγγάνοι, μουσουλμάνοι κ.τ.λ.),
- κατοίκους παραμεθωρίων περιοχών,
- μονογονικές οικογένειες,
- άτομα με σεξουαλικές ιδιαιτερότητες,
- θύματα βίας,
- ακόμη, γυναίκες, ηλικιωμένοι κ.τ.λ.

Οι ομάδες αυτές νιώθουν αποτυχημένοι, ζουν αδρανείς, απομονωμένοι, βιώνοντας τον κοινωνικό ρατσισμό που τους δείχνουν οι άλλοι αλλά και το δικό τους άγχος, φόβο, ανασφάλεια και θυμό.

Κάποτε έχουν εντάσεις ακόμα και μεταξύ τους. Τα κοινωνικά προβλήματα μεγαλώνουν και τα άτομα ζουν κοινωνικά αποκλεισμένα.

Το κόστος είναι ψυχολογικό, κοινωνικό, πολιτικό, πολιτιστικό και φυσικά οικονομικό.

Είναι αντιφατικό στις μέρες μας, που καυχόμαστε πως απολαμβάνουμε τα αγαθά μιας σύγχρονης και εξελιγμένης κοινωνίας-όπου όλοι θεωρητικά ζουν με ισότητα και ελευθερία- να γίνεται λόγος για την ύπαρξη κοινωνικών μελών που στερούνται αγαθών, που για άλλους θεωρούνται αυτονόητα και σαφή.

Είναι ίσως επίσης αντιφατικό, από τη μια να προσπαθούμε να προσεγγίσουμε το θέμα και τις ιδιαίτερες πλευρές του, από την άλλη, όμως, να αναγνωρίζουμε σε κάποιους εξ αρχής το χαρακτηριστικό της «ευπάθειας» και της «ευαλωτότητας», δημιουργώντας έτσι την εικόνα για τους εαυτούς μας των τυχερών και υιοθετώντας γι' αυτούς μια στάση που εμπεριέχει προκατάληψη και στερεότυπα και που αναπαράγει εν τέλει τον κοινωνικό αποκλεισμό, αντί να τον μειώνει ή και να τον εξαλείφει. Μιλάμε όλοι για ίσες ευκαιρίες, για υλοποίηση προγραμμάτων και για επίδειξη κοινωνικής ευαισθησίας.

Αυτό που απαιτείται είναι η υιοθέτηση μιας φιλοσοφίας ανοικτής σε κάθε χρήσιμο δυναμικό μέσο για τον κοινωνικό ιστό αλλά και στρατηγικών που σχεδιάζονται με την συμμετοχή των ιδίων των εκπροσώπων αυτών των ομάδων. Ειδικότερα:

- Η διαμόρφωση υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου αλλά και η ψυχοκοινωνική στήριξη κρίνεται απαραίτητη.
- Η εκδήλωση κοινωνικής ευαισθησίας πρέπει να χαρακτηρίζει κάθε ιδιωτική ή κοινοτική πρωτοβουλία.
- Η σύμπραξη κρατικών, μη κρατικών, τοπικών, εθελοντικών φορέων θα διευρύνει την προσβασιμότητα και θα ενισχύσει την κοινωνική δράση.
- Η ενδυνάμωση των ευάλωτων πληθυσμών ξεκινά με την δική τους ενημέρωση για τα δικαιώματά τους, με ομάδες αυτοβοήθειας, με δημιουργία κινήτρου για ενεργοποίηση αλλά και με ουσιαστικές παροχές.

Όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα κοινωνικής προστασίας, έχουν δικαίωμα ν' απολαμβάνουν συμμετοχής σε όλες τις κοινωνικές διαδικασίες, να διεκδικούν ισότιμα τη συμμετοχή στα κοινωνικά δρώμενα και να ζουν μια ποιοτικά αναβαθμισμένη ζωή.

Επιμέλεια συγγραφής: Μελίνα Πατσιά & Βαλεντίνα Κολνέκου.

(**Σημείωση:** για τη συγγραφή του άρθρου έγινε χρήση της ακόλουθης δικτυογραφίας που ανακτήθηκε στις 29/4/2014 από το:

<http://tkaridipsynk.blogspot.gr/2009/04/blog-post.html>)

Ρατσισμός

Ρατσισμός είναι το **φαινόμενο** κατά το οποίο άτομα ή ομάδες είναι εχθρικά προς άλλα άτομα ή ομάδες διαφορετικής φυλής, χρώματος, θρησκείας, ιδεολογίας και κουλτούρας. Αυτή η εχθρική διάθεση ξεκινά από ένα αίσθημα υπεροχής και φτάνει ως την περιθωριοποίηση, απόρριψη αλλά και ως φυσική φθορά των «διαφορετικών» ανθρώπων ή ομάδων.

Πιο συγκεκριμένα, **μορφές** ρατσισμού είναι: α) ο κοινωνικός ρατσισμός (με βάση την εξωτερική εμφάνιση, την οικονομική και κοινωνική θέση, την ύπαρξη κάποιων ασθενειών, με βάση την ύπαρξη κάποιων αποκλίσεων από τα καθιερωμένα π.χ. ομοφυλοφιλία), β) ο ρατσισμός σε βάρος των γυναικών (σεξισμός), γ) ο θρησκευτικός ρατσισμός και δ) ο φυλετικός ρατσισμός.

Οι παραπάνω, όμως, μορφές ρατσισμού έχουν τις ρίζες (**αιτίες**) τους: α) στα οικονομικά συμφέροντα (εκμετάλλευση φτηνού εργατικού δυναμικού, όπως μετανάστες, μειονότητες γυναίκες), β) στα πολιτικά συμφέροντα (προσπάθεια ενίσχυσης ενός κράτους με επεκτατική πολιτική, στηριζόμενη σε πεποιθήσεις για φυσική ανωτερότητα ενός λαού), γ) στα κοινωνικά στερεότυπα και προκαταλήψεις (που προέρχονται από ιστορικές διαφορές), δ) στο χαμηλό μορφωτικό επίπεδο (συνυφασμένο με δεισιδαιμονικές αντιλήψεις), ε) στα κοινωνικά προβλήματα σε έξαρση

[δημιουργούν πρόσφορο έδαφος για ανάπτυξη κοινωνικοπολιτικών ρευμάτων (π.χ. φασισμός)], στ) στην ανεργία, οικονομικά προβλήματα, ανέχεια, άδικη κοινωνική διαστρωμάτωση, ζ) στην ψυχολογική αστάθεια.

Λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω αιτίες, που γεννούν τον ρατσισμό, οι **συνέπειες** είναι πολύ δυσάρεστες. Ειδικότερα: α) καταπατούνται ανθρώπινα δικαιώματα (ισότητας, εργασίας, μόρφωσης, ελευθερίας), β) υπάρχει ανασφάλεια και ψυχική καταρράκωση, γ) υπάρχει άνοιγμα οικονομικού χάσματος ανάμεσα στα αναπτυγμένα και στα υπανάπτυκτα κράτη, δ) περιθωριοποιούνται άτομα και ομάδες εξαιτίας της απόρριψης τους από διάφορους τομείς (εργασία), ε) παρατηρούνται κοινωνικές διαταραχές, βία, βασανιστήρια, συλλήψεις και στέρηση πολιτικών δικαιωμάτων, υπονομεύονται οι δημοκρατικές λειτουργίες και στ) υπάρχει ξενοφοβία.

Τέλος, πέρα από τις συνέπειες του ρατσισμού, είναι απαραίτητο να σκεφτούμε και να προτείνουμε **λύσεις**, για να αντιμετωπίσουμε το συγκεκριμένο φαινόμενο.



Είναι αναγκαίο επομένως να υπάρχει:
α) ανθρωπιστική παιδεία (καλλιέργεια ανεκτικότητας και σεβασμού σε άτομα που διαφοροποιούνται φυλετικά, θρησκευτικά κ.α., επαφή μαθητών με πολιτισμό άλλων λαών), β) ευθύνη της πολιτικής ηγεσίας (όχι εμπρηστικές δηλώσεις, σεβασμός κουλτούρας άλλων εθνοτήτων, προγράμματα ένταξης μειονοτήτων), γ) ευθύνη πνευματικής ηγεσίας (παροχή προτύπων θετικής συμπεριφοράς, καταγγελία ρατσιστικών φαινομένων), δ) ευθύνη πολιτών (ανεκτικότητα, αυτογνωσία), ε) ισχυροποίηση διεθνών οργανισμών (Ο.Η.Ε. UNICEF) και στ) φορείς κοινωνικοποίησης (οικογένεια, Μ.Μ.Ε.) να εμψυχήσουν το πνεύμα ανθρωπισμού.

Σε τελευταία ανάλυση, είναι λυπηρό και ιδιαίτερα ανησυχητικό στην εποχή της προόδου και της ανάπτυξης να υπάρχουν φαινόμενα που δείχνουν ότι ο άνθρωπος έχασε την αποστολή του στη ζωή. Μόνο αν συνειδητοποιήσει πόσο τραγικός είναι ο ρατσισμός και πόσο απαραίτητο είναι ο άνθρωπος να κατανοήσει και να συμπαρασταθεί στους συνανθρώπους του είναι δυνατό να πάψει η αναπαραγωγή του ρατσισμού στην κοινωνία μας. Τα παιδιά, που

αποτελούμε το μέλλον της ανθρωπότητας, είναι αναγκαίο να αντισταθούμε με σθένος στην προσπάθεια προσηλυτισμού μας σε τέτοιου είδους ιδεολογίες όπως είναι ο ρατσισμός.

Επιμέλεια συγγραφής: Δανιηλίδης Κώστας & Θανάσης Ρούμκος.

(**Σημείωση:** για τη συγγραφή του άρθρου έγινε χρήση της ακόλουθης δικτυογραφίας που ανακτήθηκε στις 1/5/2014 από το: <http://www.slideshare.net/5gymxan/t/ss-12195075>)

Το φαινόμενο της βίας στο ελληνικό σχολείο



Κάποτε τα περιστατικά βίας και παραβατικότητας των ανηλίκων αποτελούσαν κάτι τελείως άγνωστο για την ελληνική πραγματικότητα. Οι ανησυχίες των γονέων περιορίζονταν μόνο στην επίδοση των παιδιών τους στα μαθήματα και ο χώρος του σχολείου ήταν για αυτά εξίσου ασφαλής με το σπίτι τους.

Τα τελευταία χρόνια όμως παρουσιάζονται όλο και πιο συχνά περιστατικά βίας και παραβατικότητας σε Γυμνάσια, Λύκεια αλλά πλέον και σε Δημοτικά σχολεία, γεγονός που συγκλονίζει και πανικοβάλλει πολλές οικογένειες κυρίως των μεγάλων πόλεων. Η χώρα μας πλέον ζει έντονα την εποχή της παγκοσμιοποίησης και το εκπαιδευτικό σύστημα που βασίζονταν σε ένα πολιτισμό, αντικαταστάθηκε πλέον από ένα σύστημα πολλών πολιτισμών στο οποίο η χώρα μας φαίνεται να μην έχει καταφέρει να προσαρμοστεί ακόμη.

Οι οικονομικές ανισότητες, οι καινούριες μορφές ψυχαγωγίας των παιδιών, ο έκδηλος ρατσισμός, η έλλειψη του απαραίτητου χρόνου των γονέων και τα λάθος πρότυπα είναι

κάποιες από τις αιτίες που ευνοούν παραβατικές συμπεριφορές των παιδιών και δημιουργούν αυτό το πρόβλημα πολλών διαστάσεων που μέχρι πρότινος ήταν παντελώς άγνωστο στην Ελλάδα.

Μαθητές και εκπαιδευτικοί μπαίνουν άλλοτε στη θέση του θύματος και άλλοτε στη θέση του θύτη, γιατί πολλές φορές η άσκηση βίας ξυπνάει την αντίδραση και την εκδικητική συμπεριφορά προκειμένου το θύμα να προφυλαχτεί και να σταματήσει το βασανιστήριο που υπόκειται, με αποτέλεσμα η βία να προκαλεί τη βία και αυτός ο φαύλος κύκλος να μεγαλώνει το πρόβλημα σε βάρος κυρίως των παιδιών. Και όταν μιλάμε για βία δεν εννοούμε μόνο τη σωματική, αλλά και τη ψυχολογική και λεκτική βία, μορφές που κάποιες φορές είναι πιο βλαβερές για το παιδί από τη σωματική, εφόσον επηρεάζουν έντονα την ψυχοσύνθεσή του και τα σημάδια τους αργούν να επουλωθούν βασανίζοντας και προκαλώντας έναν μόνιμο φόβο στο θύμα.

Δυστυχώς, τις περισσότερες φορές γονείς και εκπαιδευτικοί γίνονται θύματα αυτών των καταστάσεων, μη γνωρίζοντας πώς να καταπολεμήσουν ένα περιστατικό χωρίς να προκαλέσουν περισσότερα προβλήματα, όπως το στιγματισμό κάποιου παιδιού και τις άδικες ευθύνες, γεγονός που πιθανόν να προκαλέσει μεγαλύτερο θυμό και προβλήματα μεταξύ παιδιών και οικογενειών. Η θέση του

εκπαιδευτικού είναι πολύ λεπτή σε τέτοιες καταστάσεις και οφείλει να κινηθεί με διακριτικότητα και απόλυτη συνεργασία με τις εμπλεκόμενες στο περιστατικό οικογένειες. Όμως σε πολλά σχολεία της χώρας, κυρίως όπου υπάρχει και ποικιλομορφία στο σύνολο των παιδιών, το φαινόμενο βρίσκεται σε μεγάλη έξαρση και οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν καθημερινά την αδιαφορία αλλά συχνά και την επίθεση των οικογενειών των παραβατικών παιδιών, με αποτέλεσμα να μην καταφέρνουν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα με επιτυχία.

Γροθιές, απειλές με αιχμηρά αντικείμενα, ξεκαθάρισμα λογαριασμών με ραντεβού σε κάποια γειτονιά και γελοιοποίηση συνεσταλμένων παιδιών, είναι κάποια μόνο από τα περιστατικά που συμβαίνουν καθημερινά στον ελληνικό σχολικό χώρο και προκαλούν το φόβο παιδιών και γονέων.

Επιμέλεια συγγραφής: Κόγιας Ανδρέας & Γιώργος Φίτσιος.

(Σημείωση: για τη συγγραφή του άρθρου έγινε χρήση της ακόλουθης δικτυογραφίας που ανακτήθηκε στις 28/4/2014 από το:

<http://www.paidorama.com/to-fainomeno-tis-bias-sto-elliniko-sxoleio.html>)

ΝΕΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες 2014

	
Διοργανώτρια πόλη	<u>Σότσι, Ρωσία</u>
Σύνθημα	<i>Καυτοί. Χειμερινοί. Δικοί σου. (ρωσικά: Жаркие. Зимние. Твои.)</i>
Συμμετοχή χωρών	45 (προκρίθηκαν) 82+/- (κατ' εκτίμηση)
Συμμετοχή αθλητών	2.500+/- (κατ' εκτίμηση)
Γεγονότα	98 σε 15 <u>αθλήματα</u>
Τελετή έναρξης	7 Φεβρουαρίου
Τελετή λήξης	23 Φεβρουαρίου
Στάδιο	<u>Ολυμπιακό Στάδιο Φίστ</u>

Οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες 2014, γνωστοί και ως Αγώνες της 22ης Χειμερινής Ολυμπιάδας, ήταν διεθνής αθλητική διοργάνωση που διεξήχθη στο Σότσι της Ρωσίας από 7 έως 23 Φεβρουαρίου του 2014.

Το Σότσι επιλέχθηκε ως η πόλη που θα φιλοξενήσει τους αγώνες τον Ιούλιο του 2007, κατά τη διάρκεια της 119ης συνόδου της ΔΟΕ. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Σότσι ήταν οι πρώτοι στην Ρωσία από τη διάλυση της ΕΣΣΔ το 1991. Η ΕΣΣΔ ήταν διοργανώτρια χώρα για τους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 1980 στη Μόσχα.

98 εκδηλώσεις σε 15 χειμερινά αθλήματα πραγματοποιήθηκαν στους αγώνες. Ένας αριθμός νέων

αγωνισμάτων έγιναν κατά τη διάρκεια των αγώνων. Οι εκδηλώσεις πραγματοποιήθηκαν γύρω από δύο συστάδες των νέων εγκαταστάσεων. Ένα Ολυμπιακό Πάρκο που κατασκευάστηκε στο Σότσι στις ακτές της Μαύρης Θάλασσας και τα αγωνίσματα στο χιόνι πραγματοποιήθηκαν στο Κρασνάγια Πολιάνα.

Στο πλαίσιο της προετοιμασίας για τους αγώνες, οι διοργανωτές επικεντρώθηκαν στον εκσυγχρονισμό των τηλεπικοινωνιών, της ηλεκτρικής ενέργειας και των υποδομών μεταφορών της περιοχής. Ενώ αρχικά προϋπολογιζόταν στα 12 δισεκατομμύρια δολάρια ΗΠΑ, διάφοροι παράγοντες προκάλεσαν την επέκταση του προϋπολογισμού σε πάνω από 51 δισ. δολάρια, ξεπερνώντας τον εκτιμώμενο κόστος των \$44 δισεκατομμυρίων των Ολυμπιακών Αγώνων του 2008 στο Πεκίνο που ήταν και το πιο ακριβό στην ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων.

Επιμέλεια συγγραφής: Κώστας Δανιηλίδης, Ανδρέας Κόγιας, Αρμέλ Κολγκέκα, Θανάσης Ρούμκος & Γιώργος Φίτσιος. (Σημείωση: για τη συγγραφή του άρθρου έγινε χρήση της ακόλουθης δικτυογραφίας που ανακτήθηκε στις 2/5/2014 από το:

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%B5%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BD%CE%BF%CE%AF_%CE%9F%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF_%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82_2014).

Οι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες στο Σότσι το 2014 και η ελληνική συμμετοχή



Η λήξη των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων, σηματοδότησε την έναρξη των Χειμερινών Παραολυμπιακών Αγώνων έγιναν επίσης στο Σότσι από τις 7 έως τις 16 Μαρτίου 2014. Η Ελλάδα εκπροσωπήθηκε από έναν αθλητή και συγκεκριμένα τον Παραολυμπιονίκη Μάκη Καλαρά. Ο αθλητής του αλπικού σκι, συμμετείχε στους 11ους κατά σειρά Χειμερινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες, σε δύο αγωνίσματα: το σλάλομ και το γιγαντιαίο σλάλομ. Το πρώτο αγώνισμα πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 13 Μαρτίου και το δεύτερο δύο ημέρες αργότερα (15/3). Ο Μάκης Καλαράς ταξίδεψε στο Σότσι έχοντας στο βιογραφικό του ήδη ένα μετάλλιο σε Παραολυμπιακούς Αγώνες, από την Αθήνα το 2004, στο αγώνισμα της δισκοβολίας. Δίπλα στον Μάκη Καλαρά βρισκόταν και ο ομοσπονδιακός προπονητής της χιονοδρομίας, Κώστας Ζιντζόβας.

Αρχηγός της ελληνικής αποστολής ήταν το μέλος της Ολομέλειας της Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής, Σάσα Γκούφα. Στο Σότσι, προκειμένου να παρακολουθήσει από κοντά τις προσπάθειες του Έλληνα αθλητή αλλά και για να έχει επαφές με τα μέλη της Διεθνούς Παραολυμπιακής Επιτροπής, βρέθηκε

και ο Πρόεδρος της ΕΠΕ και της ΕΑΟΜ-ΑμεΑ, Γιώργος Φοντουλάκης.

Επιμέλεια συγγραφής: Αλίκη Θεράπογλου, Ζωή Κανταρτζή, Μαργαρίτα Κανταρτζή, Βαλεντίνα Κολνέκου, Μελίνα Πατσιά.

(Σημείωση: για τη συγγραφή του άρθρου έγινε χρήση της ακόλουθης δικτυογραφίας που ανακτήθηκε στις 5/5/2014 από το:

<http://www.ertopen.com/eidiseis/item/15763-o-makhs-kalaras-tha-ekproswphsei-thn-ellada-stoys-cheimerinoys-paraolympiakoys-agwnes-sotsi-2014#.U1U9xNGKDug>)

ΝΕΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ

Τι μπορούμε να κάνουμε τα παιδιά για να σώσουμε το περιβάλλον.

Οδηγίες των παιδιών για να σώσουμε το περιβάλλον...



- Ανακυκλώνουμε το γυαλί, το χαρτί, το αλουμίνιο, το πλαστικό. Παίρνουμε τ' άχρηστα αντικείμενα που ανακυκλώνονται στους κάδους ανακύκλωσης.

- Επαναχρησιμοποιούμε τα «άχρηστα» πράγματα. Κάνουμε κατασκευές με υλικά που μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν.

- Δε σπαταλάμε το χαρτί. Δε σπαταλάμε άδικα κόλλες στο τετράδιό μας. Γεμίζουμε όλες τις γραμμές του τετραδίου μας και μετά αλλάζουμε σελίδα. Χρησιμοποιούμε και τις δύο όψεις του χαρτιού όταν γράφουμε.

- Δε σπαταλάμε το νερό. Εξοικονομούμε το νερό. Στο σχολείο δε σπαταλάμε το νερό στις βρύσες.

- Δε χρησιμοποιούμε σπρέι που μεγαλώνουν την τρύπα του όζοντος. Χρησιμοποιούμε σπρέι φιλικά προς το περιβάλλον.

- Χρησιμοποιούμε το ποδήλατο ή τα πόδια σε κοντινές αποστάσεις για να μειωθούν τα καυσαέρια. Πηγαίνουμε

με το ποδήλατο στα φροντιστήρια. Χρησιμοποιούμε πιο πολύ τα λεωφορεία. Πηγαίνουμε με το λεωφορείο στο σχολείο.

- Πείθουμε τους γονείς σας να μην κυκλοφορούν πολύ με το αυτοκίνητο αλλά με το ποδήλατο και τα πόδια.

- Εξοικονομούμε ενέργεια. Δεν αφήνουμε τα φώτα αναμμένα. Κλείνουμε το ψυγείο για εξοικονόμηση ενέργειας. Κλείνουμε όποια συσκευή δε χρησιμοποιούμε.

- Βάζουμε τα σκουπίδια στους καλάθους αχρήστων. Μαζεύουμε τα σκουπίδια από κάτω.

- Δεν καταστρέφουμε τα δάση.

- Φυτεύουμε δέντρα που προσφέρουν οξυγόνο.

- Δεν πετάμε σκουπίδια στη θάλασσα.

- Δεν ανάβουμε φωτιές για να κάψουμε ξερά χόρτα γιατί μπορεί να προκαλέσουμε πυρκαγιά.

Επιμέλεια συγγραφής: Μαργαρίτα Κανταρτζή & Ζωή Κανταρτζή.
(Σημείωση: για τη συγγραφή του άρθρου έγινε χρήση της ακόλουθης δικτυογραφίας που ανακτήθηκε στις 11/4/2014 από το:

<http://nature-fun.com/index.php/savetheplanet/3037.html>)

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Πώς παίζουν τα παιδιά σε όλο τον κόσμο: Ένα υπέροχο φωτογραφικό αφιέρωμα

Σε κάθε γωνιά της γης υπάρχουν παιδιά, με όνειρα, ελπίδες και... παιχνίδια! Το Toy Stories είναι το βιβλίο της φωτογράφου **Gabriele Galimberti**, η οποία μελετά παιδιά σε όλον τον κόσμο. Το παρακάτω φωτογραφικό αφιέρωμα δείχνει σχετικά απλοϊκό: Η Galimberti παρουσιάζει μικρά παιδιά και συγκρίνει τα παιχνίδια τους. Στην πραγματικότητα, όμως, το νόημα είναι πολύ βαθύτερο: Κάποια παιδιά παίζουν με LEGO, κάποια με κούκλες και κάποια με όπλα. Τα παιδιά αυτά και τα παιχνίδια τους αποτελούν τον μικρόκοσμο της κουλτούρας μέσα στην οποία ζουν. Και οι διαφορές ανάμεσα σε κάθε κουλτούρα είναι σοκαριστικές...

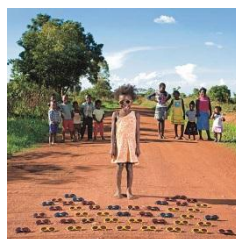
Niko - Χόμερ, Αλάσκα



Lauren - Μουσκόκα, Καναδάς



Maudy - Καλουλούσι, Ζάμπια



Norden - Μάσα, Μαρόκο



Abel - Νοπάλτεπεκ, Μεξικό



Alessia - Καστιλιόν Φιορεντίνο, Ιταλία



Botlhe - Μαούν, Μποτσουάνα



Li Yi Chen - Σενγιάνγκ, Κίνα



Ralf - Ρίγα, Λετονία



Ryut -Μπαλί, Ινδονησία



Tangawizi - Κίκοροκ, Κένυα



Noel - Ντάλας, Τέξας



Τυρα - Στοκχόλμη, Σουηδία



Mikkel - Μπέργκεν, Νορβηγία



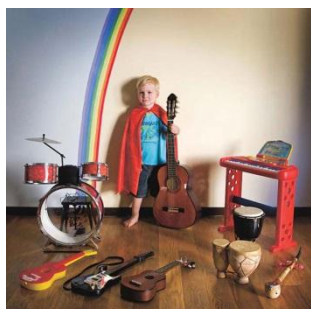
Julius - Λωζάννη, Ελβετία



Ταχα - Μπεϊρούτ, Λίβανος



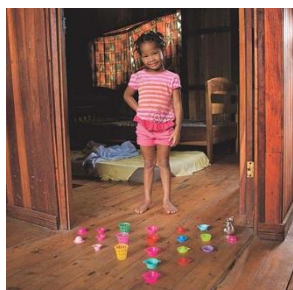
Εnea - Boulder, Κολοράντο



Ρavel - Κίεβο, Ουκρανία



Νaya - Πουέρτο Βιέχο ντε
Ταλαμάνκα, Κόστα Ρίκα



Χίwa - Μιτσίνι, Μαλάουι



Shotaro - Τόκυο, Ιαπωνία



Επιμέλεια συγγραφής: Αρμέλ Κολγκέκα & Αλίκη Θεράπογλου.
(Σημείωση: για τη συγγραφή του άρθρου έγινε χρήση της ακόλουθης δικτυογραφίας που ανακτήθηκε στις 10/4/2014 από το: <http://www.mama365.gr/15742/pos-paizoun-ta-paidia-se-olo-ton-kosmo-ena-yperocho.html>)

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Υγιεινή διατροφή για παιδιά



Τα παιδιά χρειάζονται μία ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού τους για ανάπτυξη και υγεία.

Όταν τα παιδιά αρχίζουν το σχολείο αναπτύσσονται απότομα και συνήθως αυξάνουν την φυσική τους δραστηριότητα. Αυτό συνεπάγεται αύξηση τόσο των ενεργειακών τους αναγκών, όσο και τις απαιτήσεις του οργανισμού τους σε μικρό-θρεπτικά συστατικά όπως είναι το ασβέστιο, ο σίδηρος κ.α.

Παρακάτω θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με τα στοιχεία που είναι καλό να προσέχουμε στην διατροφή των παιδιών.

Τακτικά γεύματα

Τα παιδιά χρειάζονται τακτικά γεύματα και σνακ για να καλύψουν τις ανάγκες τους σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Τα συχνά 'τσιμπήματα' στην θέση των τακτικών γευμάτων συνήθως έχει σαν αποτέλεσμα το παιδί να ακολουθεί μία μη ισορροπημένη διατροφή.

Καλό είναι να ξεκινήσουν την

ημέρα τους με ένα καλό πρωινό όπως γάλα με δημητριακά για να πάρουν την απαραίτητη ενέργεια για να αντιμετωπίσουν τα πολυάσχολα πρωινά στο νηπιαγωγείο και στο σχολείο. Ενδιάμεσα μικρό-γεύματα, όπως ένα τост, 1-2 φρούτα ή ένα κομμάτι κέικ μέχρι το μεσημεριανό γεύμα θα τους δώσουν την επιπλέον ενέργεια που χρειάζονται μέχρι το μεσημεριανό. Το μεσημέρι καλό είναι να υπάρχει ποικιλία στα γεύματα (δείτε παρακάτω ένα ενδεικτικό διαιτολόγιο).

Σε εβδομαδιαία βάση μπορεί να τρώνε 1-2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 1 φορά κόκκινο κρέας όπως μοσχάρι, 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια ή λαδερά φαγητά και τις υπόλοιπες ημέρες άσπρο κρέας όπως κοτόπουλο ή άλλο πιάτο με βάση τα ζυμαρικά.

Τα οικογενειακά γεύματα θα ενθαρρύνουν τα παιδιά να απολαμβάνουν ποικιλία τροφίμων.

Τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων

Για να καλύψουν τα παιδιά τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά χρειάζεται να καταναλώνουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, οι οποίες είναι:



Ψωμί, άλλα δημητριακά και πατάτες

Είναι καλό η διατροφή του παιδιού να στηρίζεται σε αυτή την ομάδα τροφίμων. Προτιμήστε να δώσετε στο παιδί σας ολικής άλεσης προϊόντα τις περισσότερες από τις μισές φορές.

Φρούτα και λαχανικά

Προσπαθήστε να δώσετε στο παιδί σας 5 μερίδες από ποικιλία φρούτων και λαχανικών την ημέρα. Μία μερίδα μπορεί να είναι:

- 1 μέτριου μεγέθους φρούτο όπως μπανάνα/μήλο/πορτοκάλι
- 2 μικρού μεγέθους φρούτα όπως βανίλιες 10-15 ρώγες σταφύλι/κεράσια/μούρα
- 1 μπολ δημητριακών φρέσκια σαλάτα
- 3 γεμάτες κουταλιές της σούπας μαγειρεμένα λαχανικά όπως αρακάς
- 3 γεμάτες κουταλιές της σούπας μαγειρεμένα όσπρια όπως φασόλια (αν φάει παραπάνω μετράνε πάλι σαν 1 μερίδα)
- 1 κουταλιά της σούπας αποξηραμένα φρούτα όπως σταφίδες/βερίκοκα
- 1 μικρό ποτήρι φυσικός χυμός (αν πιεί παραπάνω μετράει πάλι σαν 1 μερίδα)

Τα πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, ακτινίδια φράουλες και λεμόνια, είναι πλούσια σε βιταμίνη C η οποία βοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου από φυτικές τροφές όπως οι φακές και τα φασόλια, για αυτό είναι καλή ιδέα να δίνουμε στα παιδιά ένα φρέσκο χυμό ή

κάποιο από αυτά τα φρούτα μετά από ένα γεύμα με όσπρια ή να προσθέτουμε λεμόνι αν τους αρέσει για παράδειγμα σε σούπα με φασόλια ή σαλάτα με μαυρομάτικα.

Τα φρούτα μπορούν να αποτελέσουν ένα υγιεινό μικρό-γεύμα για τα παιδιά. Δοκιμάστε να τα κόψετε σε κομμάτια στο μέγεθος μίας μπουκιάς για να είναι πιο ελκυστικά.

Γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα και εναλλακτικά

Δίνετε στα παιδιά σας τουλάχιστον 3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα όπως για παράδειγμα 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 1 ποτήρι γάλα ή 1 σπιρτόκουτο τυρί. Οι ποικιλίες με μειωμένα λιπαρά (όχι χωρίς λιπαρά σε αυτή την ηλικία) έχουν συνήθως την ίδια ποσότητα σε ασβέστιο και στις περισσότερες βιταμίνες.

Δοκιμάστε να τους προσφέρετε γάλα με δημητριακά, ή γιαούρτι με μέλι και φρούτα/ξηρούς καρπούς, τوست ή σπιτική πίτσα με τυρί και λαχανικά.

Κρέας, ψάρι και εναλλακτικά

Το κρέας, ιδιαίτερα το κόκκινο κρέας και τα ψάρια είναι καλές πηγές σιδήρου. Τα όσπρια όπως οι φακές και τα φασόλια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα εμπλουτισμένα δημητριακά είναι επίσης πηγές σιδήρου.

Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για την σωστή ανάπτυξη και υγεία των παιδιών, είναι απαραίτητο λοιπόν σε

καθημερινή βάση να περιλαμβάνουμε τρόφιμα από αυτή την ομάδα στο διαιτολόγιο των παιδιών.

Τα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες, ο γαύρο, το σκουμπρί, ο σολομός κ.α. είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά, απαραίτητα για την σωστή λειτουργία του νευρικού, του ανοσοποιητικού και του καρδιαγγειακού συστήματος, και ενδείκνυται να δίνουμε στα παιδιά 2 μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα.

Αποφύγετε να δώσετε στα παιδιά ξιφία συχνά, καθώς έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε υδράργυρο.

Λιπαρά/με Ζάχαρη τρόφιμα και ποτά

Τα τρόφιμα με πολλά λιπαρά ή/και ζάχαρη όπως τα μπισκότα, τούρτες, σοκοφρέτες, πατατάκια κ.α. δίνουν πολύ ενέργεια στα παιδιά χωρίς όμως να περιέχουν πολλές βιταμίνες.

Μπορούμε να τα προσφέρουμε γλυκά σε μικρές ποσότητες στα παιδιά στα πλαίσια μίας ισορροπημένης διατροφής, αλλά όχι στην θέση υγιεινών σνακ.

Χρησιμοποιείτε μόνο λίγο βούτυρο στο μαγείρεμα ή πάνω στο ψωμί. Προτιμήστε το μαγείρεμα με ελαιόλαδο καθώς έχει μεγάλη ανθεκτικότητα σε υψηλές θερμοκρασίες, ή καλύτερα προσθέστε το λάδι στο τέλος του μαγειρέματος. Αποφύγετε το τηγάνισμα και προτιμήστε το ψήσιμο στο φούρνο, στο γκριλ, το βράσιμο ή καλύτερα στον ατμό.

Υγιεινά ποτά

Τα καλύτερα ποτά για τα παιδιά είναι το νερό και το γάλα αφού δεν βλάπτουν το δόντια τους. Οι χυμοί είναι όξινοι και έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε σάκχαρα, ακόμα και οι 100% φυσικοί χυμοί έχουν φυσικά σάκχαρα, είναι καλό λοιπόν να τους προσφέρουμε στα παιδιά με τα γεύματα ή να τους αραιώνουμε με νερό.

Το σύνολο των υγρών που τα παιδιά χρειάζονται σε καθημερινή βάση ποικίλλει ανάλογα με τον καιρό, την φυσική τους δραστηριότητα και τις τροφές που καταναλώνουν. Μία καλή ιδέα είναι να προσφέρετε στα παιδιά ένα ποτήρι νερό ή γάλα ή χυμό με κάθε γεύμα και ένα ανάμεσα στα γεύματα. Προσφέρετέ τους περισσότερα όταν ο καιρός είναι πολύ ζεστός ή όταν κάνουν έντονη φυσική δραστηριότητα.

Αποφύγετε τα αναψυκτικά τύπου κόλα με καφεΐνη μαζί με τα γεύματα καθώς η καφεΐνη εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου.

Επιμέλεια συγγραφής: Μελίνα Πατσιά & Θανάσης Ρούμκος.

(Σημείωση: για τη συγγραφή του άρθρου έγινε χρήση της ακόλουθης δικτυογραφίας που ανακτήθηκε στις 7/5/2014 από το:

<http://www.sintagespareas.gr/simboles/o-diaitologos-mas-enimeronei/130-igieini-diatrofi-gia-paidia>)

Οργανώσεις προστασίας των δικαιωμάτων των παιδιών

UNICEF



Η UNICEF είναι μια διεθνής οργάνωση που ιδρύθηκε στις 11 Δεκεμβρίου 1946 για να βοηθήσει τα παιδιά της Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής και της Κίνας μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Σήμερα αγωνίζεται να βοηθήσει όλα τα παιδιά του κόσμου που στερούνται τα βασικά δικαιώματα για τροφή, ασφάλεια, κατοικία, υγεία και εκπαίδευση!

Actionaid



Η Action Aid Ελλάς, μέλος της διεθνούς οργάνωσης Action Aid International, δραστηριοποιείται στην Ελλάδα από το 1998 με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού στο παγκόσμιο πρόβλημα της φτώχειας, τη δημιουργία δεσμών αλληλεγγύης μεταξύ των Ελλήνων πολιτών και των κατοίκων των αναπτυσσόμενων χωρών, ενώ παράλληλα συμμετέχει ενεργά στις εκστρατείες της διεθνούς οργάνωσης για την καταπολέμηση της φτώχειας στον πλανήτη.

Γιατροί χωρίς σύνορα



Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα είναι μια ανεξάρτητη ανθρωπιστική οργάνωση που στόχο έχει την παροχή ιατρικής βοήθειας οπουδήποτε υπάρχει ανάγκη χωρίς καμία φυλετική,

θρησκευτική, πολιτική ή άλλη διάκριση.

Το χαμόγελο του παιδιού



«Το Χαμόγελο του Παιδιού», είναι ένας εθελοντικός οργανισμός, μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα. Στηρίζεται στο συναίσθημα, αλλά δε μένει σ' αυτό και στα λόγια. Έχει κάνει πράξη την αντιμετώπιση των καθημερινών προβλημάτων των παιδιών.

Κύριο μέλημά του είναι να προασπίσει τα δικαιώματα των παιδιών όχι μόνο στη θεωρία αλλά στην πράξη, καθημερινά, 24 ώρες την ημέρα, 365 ημέρες το χρόνο. Να εξασφαλίσει τα απαραίτητα για τη σωματική, ψυχική και πνευματική ισορροπία τους.

Βασίζεται στις υπηρεσίες του κράτους (Αστυνομία, Εισαγγελίες, Νοσοκομεία κ.α.), όπου υπάρχουν άνθρωποι ευαισθητοποιημένοι που συμβάλλουν στην προσπάθειά του να αντιμετωπίσει τα προβλήματα των παιδιών.

Ως εθελοντικός οργανισμός, στηρίζει τους θεσμούς, ώστε να γίνουν αποδοτικότεροι σε θέματα παιδιών.

Επιμέλεια συγγραφής: Γιώργος

Φίτσιος & Αλίκη Θεράπογλου



Ζωγραφιά: «Οι φίλοι μου τα παιδιά του κόσμου»

Ποιοι και ποιες είμαστε:



**Τα ονόματα των μαθητών και μαθητριών της Ε΄ τάξης του 6/Θ
Ολοήμερου Δημοτικού Σχολείου Ελαιοχωρίου Νομού Καβάλας:**

1. Δανιηλίδης Κωνσταντίνος
2. Θεράπογλου Αλίκη
3. Κανταρτζή Ζωή
4. Κανταρτζή Μαργαρίτα
5. Κόγιας Ανδρέας
6. Κολγκέκα Αρμέλ
7. Κολνέκου Βαλεντίνα
8. Πατσιά Μελίνα (Συμέλα)
9. Ρούμκος Αθανάσιος
10. Φίτσιος Γεώργιος

Συντονίστρια: Χρόνη Ολυμπία (Δασκάλα-ΠΕ70)

Διεύθυνση 6/Θ Ολοήμερου Δημοτικού Σχολείο Ελαιοχωρίου:

ΕΛΑΙΟΧΩΡΙΟ, Τηλ: 2594092232, Email: mail@dim-elaioch.kav.sch.gr