

παιδί

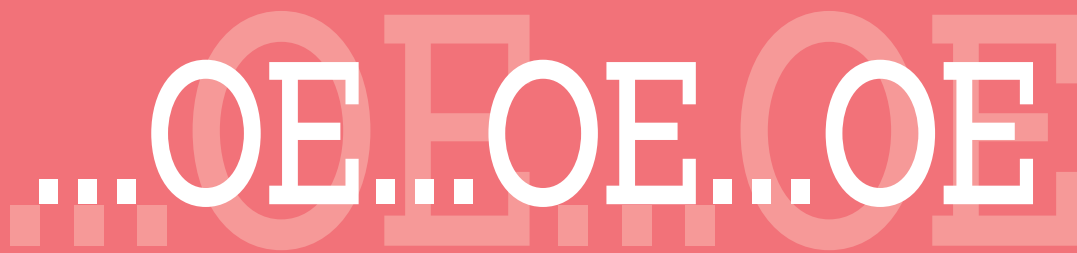


Ήταν ένα μικρό καράβι που ήταν α-α-αταξίδευτο

Αντιθέτως, τα παιδιά έχουν κι αυτά ανάγκη από ξεκούραση, γιατί ακολουθούν ένα βεβαρημένο πρόγραμμα καθ' όλη τη διάρκεια του χειμώνα, με πολλαπλές σωματικές και πνευματικές δραστηριότητες, βασανίζονται από τα δικά τους άγχη, έχουν τις δικές τους αγωνίες.

Είναί ποηλά μικρά και μεγάλα καράβια... Που είναι...πολυταξιδεμένα!Κυκλάδες, Κρήτη, επτάνησα, δωδεκάνησα, σποράδες...όλη η εηλλάδα ένα νησί. Και τώρα που καλοκαίριασε η Εηλλάδα μετατρέπεται σε μια μεγάλη παιδική χαρά. Τα σχολεία έκλεισαν. Και όπως εμείς οι μεγάλοι, έτσι και τα παιδιά έχουν ανάγκη από διακοπές. Μη βιαστείτε να πείτε ότι τα παιδιά έχουν περισσότερη σωματική ενέργεια και ψυχική δύναμη από εμάς στους μεγά-

επόμενη φορά που θα δοκιμάσουμε τεχνιέντως να τους εξωραίσουμε, ακόμα κι αν χρειαστεί να ανατρέξουμε στη δική μας παιδική ηηλικία για να θυμηθούμε ότι είχε μέγιστη σημασία να επιηλυθούν οι απορίες μας και να υπερκεράσουμε τα εμπόδια που προέκυπταν. Για τους λόγους αυτούς τα παιδιά έχουν ανάγκη την αηηλαγή παραστάσεων... Έχουν ανάγκη τις διακοπές. Να χαηαρώσουν, να παίξουν, να ξεδώσουν... Και βέβαια οι ηηλέον ενδεδειγμένες δραστηριότητες σχετί-



ηλους και εκ θέσεως ηηιότερα προβηήματα. Αντιθέτως, τα παιδιά έχουν κι αυτά ανάγκη από ξεκούραση, γιατί ακολουθούν ένα βεβαρημένο πρόγραμμα καθ' όλη τη διάρκεια του χειμώνα, με ποηηηαηηές σωματικές και πνευματικές δραστηριότητες, βασανίζονται από τα δικά τους άγχη, έχουν τις δικές τους αγωνίες. Κι αν ποηηήακισ βρεηήκαμε στην βαρετή για εμάς, αηηλά ηλυτρωτική για αυτά θέση να τα καθησυχάσουμε, μειώνοντας την αξία των προβηηηματισμών τους, θα πρέπει να το ξανασκεφτούμε σοβαρά την

ζονται με το υηγρό στοιχείο. Τα παιχνίδια στη θάηλασσα αναζωογονούν τα παιδιά, συμβάηηηουν στην κοηωνικοποίηση τους, τονώνουν τη φυσική ευεξία τους, ενώ οι θαυματουργικές ιδιότητες του ήηιου συμβάηηηουν στην σωστή ανάπτυξη των οστών τους. Δυστυχώς όμως, χρόνο με το χρόνο οι υπερηιώδεις ακτινοβολίες του καθηστανται οηηιόενα και πιο επιβηηαβηηισοδυνηρή συνέπεια της μεγέηυνσης της τρύπας του όζοντος από δικής μας αποκηηηιστικά υπαιηιότητα. Ενώ, ηηιπών μέχρι πρώτηνος ο ήηιλος εηεωρηίηο

ΓΡΑΦΕΙ Η ΜΑΡΙΑ ΜΕΡΜΙΓΚΗ*



Η πρώτη εφαρμογή πρέπει να γίνεται τουλάχιστον μισή ώρα πριν να εκτεθούν στον ήλιο, ενώ κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών τους, δεν θα πρέπει να παραλείπουμε τις επαναληπτικές επαλείψεις.

μόνο φίλος μας και η χώρα μας έχει την εύνοια του, πλέον επιβάλλεται η λήψη προληπτικών μέτρων αντιμετώπισης εκείνης της πλευράς του που δεν χαρακτηρίζεται και τόσο φιλική. Αναγκαίο λοιπόν καθίσταται να εφαρμόσουμε στα παιδιά μας αντιηλιακά προϊόντα με υψηλό δείκτη προστασίας και μάλιστα ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Η πρώτη εφαρμογή πρέπει να γίνεται τουλάχιστον μισή ώρα πριν να εκτεθούν στον ήλιο, ενώ κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών τους, δεν θα πρέπει να παραλείπουμε τις επαναληπτικές επαλείψεις. Επιπλέον, οι οδηγίες της ευρωπαϊκής οργάνωσης υγείας είναι σαφείς και τονίζουν ότι τα βρέφη και τα μικρά παιδιά δεν πρέπει να εκτίθενται άμεσα στο ηλιακό φως. Συνεπώς, είναι απαραίτητη η εύρεση σκιερών μέρους, ώστε να παίζουν χωρίς να διακινδυνεύουν την υγεία τους. Και λέγοντας σκιερό δεν εννοούμε τον τεχνητό ίσκιο μιας ομπρέλλας θαλάσσης-ιδιαίτερα δε αν το υλικό κατασκευής της είναι πλαστικό ή κακής ποιότητας ύφασμα, η κατά-

σταση δυσχεραίνει δραματικά. Ένα δέντρο παρέχει με τον πλέον φυσικό τρόπο την πυκνότερη, άρα και καλύτερη σκιά. Σε καμμία περίπτωση δεν πρέπει να λησθάνει της προσοχής μας η παροχή νερού στα μικρά μας, καθώς τα παιδιά νιώθουν το αίσθημα της δίψας μόνο όταν έχει ήδη αρχίσει η διαδικασία της αφυδάτωσης στον οργανισμό τους. Απαραίτητως λοιπόν χρειάζεται να διαθέτουμε νερό, εμφιαλωμένο ή μη, καθώς και φυσικούς χυμούς -κατά προτίμηση φρέσκους, επειδή τα αντίστοιχα προϊόντα του εμπορίου (χυμοί και αναψυκτικά) περιέχουν συνήθως ζάχαρη ή άλλες γλυκαντικές ουσίες που προσωρινά μόνον ελπιώνουν τη δίψα. Το ίδιο βεβαίως ισχύει και μάλιστα σε μεγαλύτερο βαθμό με τα παγωτά. Οι κατ' ευφημισμόν μόνο δροσιστικοί αυτοί πειρασμοί, στους οποίους ενδίδουμε όλοι μας λιγότερο ή περισσότερο- τα παιδιά μας δε τα λατρεύουν, μπαίνοντας ακόμα και στη διαδικασία να μετράνε την κατανάλωσή τους ως σημείο αναφοράς των καλοκαιρινών τους άθλων- περιέχουν λιπα-

ρά που δεν προσφέρουν καμμία ουσιαστική αρωγή στον οργανισμό μας. Ωστόσο, προς αποφυγήν παρεξήγησης της στάσης μας ως υποχόνδριες, προτείνουμε εναλλακτικές κατανάλωσης προϊόντων που εξ ορισμού καλύπτουν το αίσθημα της δίψας και που εντάσσονται σε ένα υγιεινό διατροφολόγιο, καθώς περιλαμβάνουν σπιτικές γρανίτες και αυτοσχέδια σορμπέ ή ζελέ φρούτων που βρίθουν βιταμινών και θρεπτικών στοιχείων, απαραίτητων για την ομαλή λειτουργία του, χωρίς να στερούνται γλυκύτητας, λόγω της φρουκτόζης που περιέχουν. Ακολουθώντας τις οδηγίες αυτές, θα διαπιστώσετε ότι τα παιδιά σας βρίσκονται συνεχώς σε κινητική και εγκεφαλική εγρήγορση, είναι γεμάτα ενέργεια και έχουν καλή διάθεση.

Αντί του αναμενόμενου επιλόγου: Χωρίς την παραμικρή πρόθεση εκ μέρους μας να υποβιβάσουμε τα πλέον αγνά, ανιδιοτελή, όμορφα αισθήματα που κάθε συνειδητοποιημένος γονιός νιώθει για τα παιδιά του, σας παρακαλούμε να είσαστε ιδιαίτερος προσεκτικοί έως και αυστηροί στην επιτήρησή τους, θέτοντας τους όρια στο πεδίο δράσης τους. Οι κίνδυνοι παραμονεύουν σε κάθε γωνία και δεν αναφερόμαστε τόσο σε κάποιο ενδεχόμενο χτύπημα ή πέσιμό τους- στο κάτω κάτω παιδιά είναι θα χτυπήσουν- όσο στην απευχόμενη παραπληνσή τους από επιτήδεια, παθολογικά άρρωστα υποκείμενα με βρώμικες διαθέσεις. Αποτελούν δυστυχώς σημεία των καιρών οι ολοένα αυξανόμενες περιπτώσεις παιδιών που απολαμβάνουν τις διακοπές τους, μέχρις ότου απαχθούν και αφεθεί η μοίρα τους... Η πρόταση μας είναι κάθε γονιός να εποπτεύει τις κινήσεις του παιδιού του, ακόμα κι αν προτίθεται κάποιος συγγενής ή φίλος να αναλάβει αυτόν τον ρόλο για όλα τα παιδιά της παρέας. Η ευθύνη βαρύνει αποκλειστικά το γονιό.

Καλές και ανέμελες βουτιές!!!

**Η Μαρία Μερμίγκιν είναι Νηπιαγωγός*