

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Διαλέξτε το κατάλληλο παιχνίδι

Για έξυπνα παιδιά

Γενναίοι στρατιώτες, κούκλες με χιλιάδες φορέματα και αξεσουάρ, γρήγορα αυτοκίνητα, τρένα, σούπερ ήρωες, επιτραπέζια, παζλ, σπαθιά, κουζινικά. Χιλιάδες παιχνίδια για όλες τις ηλικίες και όλες τις επιθυμίες κατακλύζουν τα ράφια των παιχνιδιάδικων. Παιχνίδια δημιουργικά, παιχνίδια γνώσεων και στρατηγικής, παιχνίδια πολεμικά, αλλά και παιχνίδια επικίνδυνα. Κι ενώ τα παιδιά λατρεύουν σχεδόν όλα τα παιχνίδια και τα επιλέγουν αυθόρμητα, οι γονείς θα πρέπει διακριτικά να τα κατευθύνουν να επιλέξουν τα κατάλληλα παιχνίδια.

Είναι σοβαρή υπόθεση

Η σημασία του παιχνιδιού για το παιδί είναι τόσο μεγάλη όσο και το φαγητό, η μόρφωση και ο ύπνος. Και οι γονείς δεν πρέπει να το παραβλέπουν. Είναι λάθος να θεωρούν το παιχνίδι μια απλή ασχολία του παιδιού. Είναι η πιο σοβαρή και σημαντική δραστηριότητα για την ομαλή και σωστή ανάπτυξη, αφού έτσι ανακαλύπτει τον κόσμο.

Τα οφέλη που προσφέρει

- Ευνοεί την ανάπτυξη της κινητικότητας και των αισθητηριακών λειτουργιών του
- Βοηθά να αναπτυχθούν οι νοητικές του ικανότητες
- Είναι μέσο έκφρασης συναισθημάτων
- Χάρη στο ομαδικό παιχνίδι, καλλιεργεί την επιδεξιότητά του και την κοινωνικότητά του
- Το παιχνίδι εξάπτει τη φαντασία του παιδιού και βέβαια το διασκεδάζει

Τα καλύτερα παιχνίδια

Καλύτερα παιχνίδια θεωρούνται τα δημιουργικά παιχνίδια, εκείνα που δίνουν τη δυνατότητα στο παιδί να αναπτύξει τη φαντασία του, να εκφράσει τα συναισθήματά του, να χρησιμοποιήσει τη λογική και την κινητικότητά του.

Τα παιδιά πρέπει να μαθαίνουν να χρησιμοποιούν σωστά τα παιχνίδια τους. Χρειάζεται, λοιπόν, να έχουν και παιχνίδια τα οποία να μπορούν να τα μεταμορφώσουν.

Γι' αυτό, αν δείτε το παιδί σας να κόβει τα μαλλιά της κούκλας του, μη τολμάτε, ούτε να του το απαγορεύσετε,



γιατί πρόκειται για δημιουργική επένδυση πάνω στην κούκλα.

Τα χειρότερα παιχνίδια

Κάθε είδους παιχνίδι που αλλοιώνει τη μορφή του ανθρώπου, κάθε είδους τέρας που διαθέτει υπερφυσικές δυνάμεις και όπλα δεν είναι ό,τι καλύτερο, γιατί μπορεί να ωθεί τα παιδιά σε βίαιες συμπεριφορές.

Παιχνίδια που διδάσκουν στα παιδιά την κλειψιά και την καταστροφή καλό είναι να αποφεύγονται.

Τα παιχνίδια που υποτίθεται ότι σκοτώνουν, όπως τα όπλα, όχι μόνο δεν είναι δημιουργικά παιχνίδια, αλλά ταυτόχρονα μπορεί να αυξήσουν την επιθετικότητα ενός παιδιού. Μπορείτε όμως να προσπαθήσετε να πείσετε το παιδί σας να αγοράσει ένα νεροπίστολο ή ένα όπλο που πετάει τόξα με βεντούζες, ώστε να μάθει τοξοβολία.

Τα ηλεκτρονικά σίγουρα δεν είναι από τα καλύτερα παιχνίδια. Επειδή όμως συγκαταλέγονται στα αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών, μπορείτε να τους επιτρέψετε να παίζουν υπό προϋποθέσεις. Βάλτε περιορισμό στη συχνότητα και στην ώρα που θα παίζουν.

Να «δημιουργεί» το παιδί

Εκτός από τα κλασικά παιχνίδια, παιχνίδι μπορεί να γίνει και κάθε αντικείμενο με το οποίο το παιδί ασχολείται αυθόρμητα και σιγά-σιγά το μεταμορφώνει σε παιχνίδι (π.χ. ένα σκουπίδι, ένα χαρτόνι κλπ.). Ένα χαρτοκιβώτιο, για παράδειγμα, αρκετά μεγάλο, όπου το παιδί μπορεί να μπει μέσα και να το μετατρέψει σε πολλά πράγματα (π.χ. καράβι, σπίτι, υποβρύχιο, αεροπλάνο), είναι ένα εξαιρετικό παιχνίδι, γιατί διεγείρει την εφευρετικότητα του παιδιού.

Διαλέξτε «σωστό» παιχνίδι

Σύμφωνα με το Διεθνές Συμβούλιο για το Παιδικό Παιχνίδι (διεθνής οργανισμός με ερευνητές, ψυχολόγους, παιδαγωγούς, γιατρούς και γονείς), ένα παιχνίδι πρέπει να πληροί τις ακόλουθες προδιαγραφές:

- Να είναι προσαρμοσμένο στην ηλικία του παιδιού
- Να βοηθά στην απελευθέρωση της φαντασίας του παιδιού
- Το χρώμα και η μορφή των παιχνιδιών συμβάλλουν στην ανάπτυξη της αισθητικής του παιδιού

Παιχνίδια ασφαλή

Τα παιχνίδια πρέπει να είναι κατασκευασμένα σύμφωνα με τις αυστηρές

προδιαγραφές που θέτει η Ευρωπαϊκή Ένωση. Στο βαθμό που τηρούνται οι προδιαγραφές, τα περισσότερα παιχνίδια που κυκλοφορούν στην αγορά -με τις επιφυλάξεις και τις προϋποθέσεις οι οποίες αντιστοιχούν στην κάθε περίπτωση- είναι ασφαλή. Παρά όλα αυτά, αρκετά παιδιά κάθε χρόνο παθαίνουν διάφορα ατυχήματα, που άλλοτε σχετίζονται με την κακή χρήση των παιχνιδιών και άλλοτε με το γεγονός ότι παιχνίδια με τα οποία έπαιζαν δεν τηρούσαν τους στοιχειώδεις κανόνες ασφαλείας. Δυστυχώς, στην αγορά συχνά κυκλοφορούν και επικίνδυνα παιχνίδια για την υγεία και την ασφάλεια των παιδιών.

Για αγόρι ή για κορίτσι;

Είναι λάθος να χωρίζουμε τα παιχνίδια σε αγοριότικα και κοριτσιότικα. Τα παιδιά παίζουν με όλα τα παιχνίδια. Αν τα αφήσουμε να εκφραστούν αυθόρμητα, θα δούμε ότι τα αγόρια θα παίξουν και με καταρολικά και τα κορίτσια θα παίξουν με ινδιάνικες σκηνές και με τρένα. Κι έτσι πρέπει. Δεν είναι σωστό να επιβάλλουμε με το παιχνίδι μοντέλα ζωής που έτσι και αλλιώς είναι ξεπερασμένα.

Παιχνίδι για κάθε ηλικία

Για βρέφη έως 1 έτους:

- Κουδουνίστρες
- Μεγάλα ξύλινα πλαστικά κομμάτια
- Φωτεινά, κινούμενα αντικείμενα
- Βιβλία με χρωματιστές εικόνες
- Πάνινα ζωάκια, κούκλες

Για νήπια από 1 έως 2 ετών:

- Βιβλία με μεγάλες χρωματιστές εικόνες από ύφασμα
- Αυτοκινητάκια
- Μουσικά παιχνίδια

Από 2 έως 5 ετών

- Εύκολα παζλ (με μεγάλα κομμάτια)
- Πίνακες με κιμωλίες
- Τουβλάκια συναρμολογούμενα
- Κούκλες με μορφή μωρού
- Πλαστελίνη
- Βιβλία με σύντομες ιστορίες
- Βιβλία που μπορεί να χρωματίσει
- Κουζινικά
- Εργαλεία για μαστορέματα

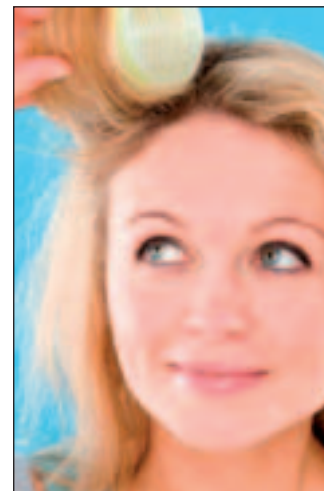
Από 5 έως 9 ετών

- Σετ ραπτικής
- Κούκλες, μπάλες
- Αυτοκίνητα, επιτραπέζια

Από 10 έως 14 ετών

- Εκπαιδευτικά για υπολογιστές
- Συλλογές
- Τεχνικές κατασκευές
- Αθλητικά παιχνίδια

ΟΜΟΡΦΙΑ



Το σωστό styling

Τα προϊόντα styling υπόσχονται όλα ανεξαιρέτως τέλει αποτέλεσμα, λάμψη, υγεία στα μαλλιά. Ωστόσο η αλήθεια είναι πως ο κάθε τύπος μαλλιών έχει ξεχωριστές απαιτήσεις και χρειάζεται τη δική του ξεχωριστή περιποίηση. Αν έχετε χαθεί στον... λαβύρινθο των προϊόντων styling κι ακόμη δεν έχετε βρει το κατάλληλο προϊόν για τα μαλλιά σας, προσπαθήστε να υλοποιήσετε τις παρακάτω απλές συμβουλές.

Κερατίνη στα σίγουρα

Ανεξάρτητα από τον τύπο των μαλλιών σας, η κερατίνη σε



Του Αντώνη Σερδάρη

σπρέι αποτελεί την ιδανικότερη λύση για φορμάρισμα και styling. Η κερατίνη, δεν προσφέρει μόνο άριστο αισθητικό αποτέλεσμα, αλλά τρέφει την

τρίχα από τη ρίζα μέχρι τις άκρες βοηθώντας τα μαλλιά, να κρατηθούν υγιή και λαμπερά. Η κερατίνη, μπορεί να χρησιμοποιείται σε καθημερινή βάση, κάθε ώρα της ημέρας. Άτομα με πρόβλημα τριχόπτωσης, θα πρέπει να την προτιμούν, γιατί οι ουσίες που περιέχει δεν επιδεινώνουν το πρόβλημα.

Το gel, ενδείκνυται κυρίως για κοντά μαλλιά, γιατί επεμβαίνει στο σχήμα τους αλλάζοντάς το εύκολα και γρήγορα. Δεν πρέπει όμως να το παρακάνουμε. Μικρή ποσότητα, μπορεί να φτιάξει το χτένισμα της αρεσκείας μας και να το διατηρήσει για αρκετές ώρες.

Το mousse, ή αλλιώς αφρός, ενδείκνυται κυρίως για πιο μακριά ή κατσαρά μαλλιά. Ο τρόπος χρήσης του είναι απλός: βάλτε μια πολύ μικρή ποσότητα στα μαλλιά σας, στεγνώστε τα και...είναι έτοιμα.

Το κερί (wax), χρησιμοποιείται κυρίως για να τονώσει ή να τιθασει μεμονωμένες τούφες. Και πάλι θα πρέπει να χρησιμοποιείτε μικρή ποσότητα, αλλιώς το μαλλί θα «λαδώσει».

Μικρά tips

Το μυστικό στη χρήση των προϊόντων styling, δεν είναι η ποσότητα. Μην παρασύρεστε βάζοντας μεγάλες ποσότητες. Λίγο μόνο αρκεί για να κρατήσει το χτένισμα. Άλλος ένας βασικός κανόνας στο styling είναι ότι "δουλεύουμε" το προϊόν ανάμεσα στα δάχτυλα, ώστε να ζεσταίνεται, να αποκτήσει τη θερμοκρασία του σώματος και να "στρώνει" ευκολότερα.

Κλινικά Μαλλιών HairLife Clinics
Τηλ. 22 499 111, 25 385 000
<http://www.hairlifeclinics.com>

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΥΜΕΛΛΑ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ
e-mail: sidiroupolou.sy@politis-news.com

Καλή ζωή

ΤΟ ΤΙΠ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Ψώνια και αδυνάτισμα

Κάνε μια βόλτα στην αγορά και σε όλα τα εμπορικά καταστήματα της πόλης. Μην βιαστείς να αγοράσεις τα δώρα των συγγενών και φίλων μέσα σε μία ημέρα. Καθημερινά δώσε το παρών στα στολισμένα καταστήματα, χρησιμοποίησε τις συμβατικές και όχι τις κυλιόμενες σκάλες και κάψε τουλάχιστον 500 θερμίδες σε κάθε εξόρμηση.

