



"ΕΥ" ΗΜΕΡΙΔΑ

Β' ΤΕΥΧΟΣ

Η εφημερίδα μας περιλαμβάνει
άρθρα, σκέψεις και
φωτογραφίες από την χρονιά
2023-2024 στο ΚΔΑΠ ΑΜΕΑ
«ΕΥΖΗΝ»



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Καλοκαιρινές Σκέψεις και Ποίησησελ 3
- Πολιτισμός.....σελ 4
- Επικαιρότητα.....σελ 5
- Επιστημονικά άρθρα:.....σελ 6

Καλοκαιρινές Σκέψεις και Ποίηση

Βελίκα

Οι αγαπημένες μου διακοπές πέρνυσι το καλοκαίρι ήταν στην Βελίκα. Έκανα μπάνιο στη θάλασσα. Πήρα μπρατσάκια από τον κύριο Ντάφυ, έφαγα σουβλάκια στο smile, έκανα βόλτα στην παραλία και έφαγα λουκουμάδες. Πέρασα υπέροχα -Ντόρα -

Νέοι Πόροι Νο.2

Εγώ πήγα στους Νέους Πόρους και πάλι όταν ήμουν μικρή βούτηξα με μπρατσάκια στη θάλασσα και με σωσίβιο, φορούσα αλλιώτικα μαγιό και είχα και κουβαδάκι, φτυαράκι και πολλά άλλα. Είχα φάει και ένα κυπελάκι παγωτάκι και δροσίστηκα και τα πήγα τέλεια. Και όταν ήρθε ο Σεπτέμβρης πήγα σπίτι και στο νηπιαγωγείο. -Πρωταγωνίστρια-

Οι Αγαπημένες μου Διακοπές

Οι αγαπημένες μου διακοπές ήταν στο Ναύπλιο. Πήγα με τον μπαμπά, την μαμά και τα δύο αδέρφια μου. Έκανα μπάνιο στη θάλασσα. Έκανα μπάνιο με τον αδερφό μου τον Χρήστο και την αδερφή μου την Ραφαηλία. Πήγα βόλτα, ήπια χυμό και έφαγα μακαρόνια με τσάι παγωμένο. Μου αρέσουν πολύ οι διακοπές και τα πολλά λουλούδια. Φορούσα μαγιό με ολόσωμο με λουλουδάκια και σαγιονάρες και πέρασα υπέροχα! -Λουλουδάκι-



Οι Αγαπημένες μου Διακοπές

Όταν ήμουν μικρή πήγα Πλαταμώνα μαζί με την μαμά και τον μπαμπά μέσα στο ξενοδοχείο. Μετά βγήκα έξω για να κάνω στην πισίνα μπάνιο για πολύ καιρό και έφυγα από το ξενοδοχείο και γύρισα σπίτι μου.

-Mikri Gamer

Οι Αγαπημένες μου Διακοπές

Οι αγαπημένες μου διακοπές ήταν στη θάλασσα, στον παππού και την γιαγιά. Είχε μια μεγάλη γλάστρα και πήγα να σκαλίσω χώμα. Κατά λάθος την έσπασα. Μου άρεσε που έκανα βόλτες εκεί στην περιοχή.

-Στοχαστής-

Πολιτισμός



Φεστιβάλ Πηνειού

Ξεκινά την Τετάρτη 19 Ιουνίου το Φεστιβάλ Πηνειού. Θα υπάρξει πολύς κόσμος, πολλά σπίτια και μαγαζιά, θα υπάρχουν πολλές εκπλήξεις και πολλά άλλα πράγματα. Θα σας μείνει αξέχαστο όπως κάθε χρόνο. Καλό καλοκαίρι!!

-Ήλιος-

Μάθημα Μουσικής

Εμένα μου αρέσει πολύ το τραγούδι στην μουσικοθεραπεία. Με διασκεδάζει με την κιθάρα και με κάνει πάρα πολύ διασκεδαστική τραγουδίστρια και μάλιστα με διασκεδάει τέλεια. Οι νότες της κιθάρας μου δίνουν αυτό το κουράγιο για εμένα, ότι κάνω καλές πράξεις και με ανταμείβει πάντα και πάνω απ' όλα. Και αυτή η μελωδία του τραγουδιού μου στη φωνή μου μπαίνει μέσα στην καρδιά μου και μέσα στην

ψυχή μου. Μάλιστα μπορώ να είμαι τόσο μελωδική με την φωνή και το στόμα μου. Και με τόσο κουράγιο που έχω μέσα μου και η ψυχή μου είναι μέσα στο τραγούδι μου και αυτό με ανακουφίζει και πρέπει να το αντέξω μέσα στις νότες της μελωδίας της μουσικής του και αυτό στο τραγούδι μου. Γι' αυτό θα πανηγυρίσω για την κιθάρα και τις νότες τις μελωδικές της, γι' αυτό θα ανταμειφθώ.

-Πρωταγωνίστρια-



MATRIX

Είναι μια φαντασίωση που μοιάζει με την πραγματικότητα. Σχετίζεται με όπλα στην φαντασία και με τον πραγματικό κόσμο, όπως και με την τεχνολογία.

-Ήλιος-

Πινόκιο

Η αγαπημένη μου ταινία είναι ο Πινόκιο. Ο πρωταγωνιστής έχει μια μύτη μεγάλη, που μεγαλώνει περισσότερο κάθε φορά που λέει ψέματα. Η ταινία αυτή μ' αρέσει γιατί την έχω στο σπίτι και την βλέπω.

-Ντόρα-

Επικαιρότητα

Ο Κόσμος στις παραλίες

Χθες Κυριακή 16 Ιουνίου είχε πολύ καλό καιρό και πολλή ζέστη και όλοι οι Λαρισαίοι και όχι μόνο ήρθαν στα παράλια του Ν. Λάρισας για να χαρούν τον ήλιο, τη θάλασσα και το καλό φαγητό. Οι υψηλές θερμοκρασίες που είχαμε αυτές τις μέρες ήταν καλή αφορμή για εξόρμηση στις παραλίες.

-Ρεμπέτης-

Επιστημονικά άρθρα:

Προσέχω για να έχω....

ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ Η΄ ΗΛΙΑΣΗ.ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

Στις μέρες μας, η κλιματική αλλαγή έχει επηρεάσει κατά πολύ την καθημερινότητά μας. Το φαινόμενο του θερμοκηπίου και το απότομο λιώσιμο των πάγων έχουν αυξήσει κατά πολύ την θερμοκρασία του περιβάλλοντος, με αποτέλεσμα την μόνιμη αύξηση της θερμοκρασίας, την ξηρασία και πλέον πολλά υγειονομικά προβλήματα .Ας ξεχωρίσουμε τώρα ποιες είναι οι διαφορές σε ένα σημαντικό και εξίσου ανησυχητικό φαινόμενο σε έξαρση.

ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ-Είναι σοβαρή και απειλητική κατάσταση για τη ζωή. Η Θερμοκρασία Σώματος υπερβαίνει τους 40 C.

ΗΛΙΑΣΗ-Πρόκειται για παθολογική κατάσταση, σχετιζόμενη με παρατεταμένη άμεση έκθεση στον ήλιο ιδιαίτερα τις μεσημεριανές ώρες(12.00-16.00).

Και στις δύο περιπτώσεις οι ευπαθείς ομάδες (βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένοι και Αμεα) είναι πιο ευάλωτοι σε αυτό το φαινόμενο.



Τα συμπτώματα είναι τα εξής:

ΗΛΙΑΣΗ

- Υπερίδρωση
- Δερματική ερυθρότητα
- Εμβοές
- Κεφαλαλγία
- Έντονο αίσθημα ζάλης και τάσης προς έμετο

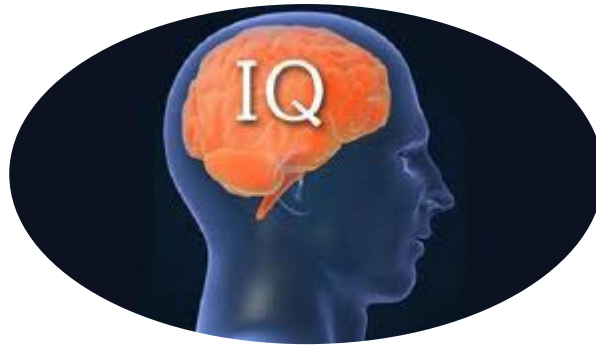
ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

- Υψηλός πυρετός
- Διαταραχές γενικευμένες,σπασμοί
- Παραισθήσεις
- Ταχυκαρδία
- Αιμοδυναμική αστάθεια

Τέλος, τρόποι προφύλαξης είναι οι εξής

- Να ενυδατωνόμαστε επαρκώς
- Όχι υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και φαγητού
- Τις μεσημεριανές ώρες(12.00-16.00) να μην καθόμαστε στον ήλιο
- Να φοράμε ανοιχτόχρωμα ρούχα και καπέλο.

Σε περίπτωση κάποιου συμπτώματος και για περαιτέρω φροντίδα του πάσχοντος καλούμε το 166.ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΚΑΙ.....ΠΡΟΣΕΧΩ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΩ!!!



ΝΟΗΤΙΚΗ ΣΤΕΡΗΣΗ

Η νοητική στέρηση είναι μια αναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από σημαντικά χαμηλότερη από τον μέσο όρο νοητική λειτουργία και από περιορισμούς στην προσαρμοστική συμπεριφορά που επηρεάζουν τις δεξιότητες καθημερινής ζωής. Η κατανόηση και η υποστήριξη των ατόμων αυτών είναι αναγκαία για την προώθηση της ευημερίας, της ένταξης και της κοινωνικής συμμετοχής τους.

Στάδια Νοητικής Στέρησης

Η νοητική στέρηση κατηγοριοποιείται συχνά σε διάφορα στάδια ή επίπεδα σοβαρότητας, τα οποία καθορίζονται από τον δείκτη νοημοσύνης (IQ) και την ικανότητα προσαρμογής στις καθημερινές δραστηριότητες. Τα κύρια στάδια είναι:

1. Οριακή νοημοσύνη: (IQ: 80– 70)

Η νοημοσύνη στη συγκεκριμένη περίπτωση χαρακτηρίζεται και ως υπολειπόμενη νοημοσύνη ή αλλιώς στα κατώτερα όρια του φυσιολογικού. Η οριακή νοημοσύνη δεν θεωρείται ακόμα νοητική υστέρηση και τα άτομα σε αυτό το επίπεδο νοημοσύνης μπορούν να φοιτούν σε κανονικά σχολεία. Μπορούν να βοηθηθούν με τροποποιήσεις του προγράμματος και των μεθόδων διδασκαλίας από τον δάσκαλο. Επίσης μπορούν να βοηθηθούν έχοντας παράλληλη στήριξη ή και να παρακολουθήσουν τμήμα ένταξης **Ήπια Νοητική Στέρηση (IQ 50-70)**

Τα άτομα αυτά ανήκουν στην κατηγορία των εκπαιδεύσιμων ατόμων. Διακρίνονται για τις καλές επικοινωνιακές και κοινωνικές τους δεξιότητες μέχρι την ηλικία των 5-6 ετών. Όταν φτάνουν στη σχολική ηλικία, μπορούν να παρακολουθούν μαθήματα σε ειδικά σχολεία ή σε τμήματα ένταξης εντός των γενικών σχολείων. Η εκπαίδευσή τους επικεντρώνεται στο να μάθουν να αυτοεξυπηρετούνται και να γίνονται όσο το δυνατόν πιο λειτουργικοί στην καθημερινή τους ζωή. Πολλά από αυτά τα άτομα μπορούν να ζήσουν με ελάχιστη υποστήριξη και να εργαστούν σε απλές εργασίες. Σε πολλές περιπτώσεις καταφέρνουν να ενταχθούν καλά στην κοινωνία και να διαχειρίζονται τις κοινωνικές τους συναλλαγές με επιτυχία.

2. Μέτρια Νοητική Στέρηση (IQ 35-49)

Τα παιδιά με μέτρια υστέρηση παρουσιάζουν σημαντικές δυσκολίες, όσον αφορά τις νοητικές λειτουργίες, τις επικοινωνιακές δεξιότητες και την αυτοφροντίδα. Έχουν την δυνατότητα να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα φοίτησης του κανονικού σχολείου έως και την Β' Δημοτικού, ενώ στην συνέχεια ακολουθούν εκπαίδευση σε ειδικά κέντρα ημέρας ή σε εργαστήρια

ειδικά διαμορφωμένα για άτομα με αναπηρία. Παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν σε επικοινωνιακό και λειτουργικό επίπεδο, έχουν δυνατότητα για εκπαίδευση σε ένα ειδικά διαμορφωμένο πλαίσιο αυτόνομης ή ημιαυτόνομης διαβίωσης με στόχο την κοινωνική τους ένταξη. Βασική προϋπόθεση στην προσπάθεια αυτή, είναι η συνεχής εποπτεία από πλευράς κοινωνικού ή εργασιακού περίγυρου.

3. Σοβαρή Νοητική Στέρηση (IQ 20-34)

Το άτομο αυτό χρειάζεται και είναι εξαρτώμενο από την φροντίδα άλλων ανθρώπων. Υπάρχουν σημαντικές δυσκολίες στην επικοινωνία και στις κοινωνικές δεξιότητες. Ένα τέτοιο παιδί, αναπτύσσει σε πρώιμη φάση τους βασικούς τρόπους αυτοεξυπηρέτησης και έναν απλοϊκό τρόπο ομιλίας. Από την άλλη πλευρά, σε επίπεδο μάθησης έχουν την δυνατότητα να ενταχθούν στο ειδικό σχολείο και σε ειδικά εργαστήρια. Εκεί, τους δίνεται η δυνατότητα επαφής με ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα σχεδιασμένο με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες τους.

4. Βαριά Νοητική Στέρηση (IQ κάτω από 20)

Το άτομο έχει πολύ σοβαρούς περιορισμούς τόσο στη νοητική λειτουργία όσο και στις προσαρμοστικές συμπεριφορές. Εμφανίζει δυσκολίες στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όπως η επικοινωνία, η αυτοεξυπηρέτηση, οι κοινωνικές δεξιότητες και η επίλυση προβλημάτων. Τα άτομα με βαριά νοητική υστέρηση συχνά χρειάζονται δια βίου υποστήριξη και βοήθεια στις καθημερινές δραστηριότητες και μπορεί επίσης να έχουν άλλα ιατρικά ή συμπεριφορικά προβλήματα που απαιτούν προσοχή. Τα αίτια της βαριάς νοητικής υστέρησης μπορεί να είναι γενετικά, περιβαλλοντικά ή συνδυασμός και των δύο.

Αντιμετώπιση

Η νοητική υστέρηση δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί πλήρως, αλλά υπάρχουν διάφορες παρεμβάσεις που βοηθούν τα άτομα με αυτήν την πάθηση να αξιοποιήσουν στο έπακρο τις δυνατότητές τους και να ζήσουν μια ικανοποιητική ζωή. Ένα από τα βασικά μέτρα για την αντιμετώπιση της νοητικής επεξεργασίας είναι η πρώιμη παρέμβαση. Η έγκαιρη διάγνωση και παρέμβαση μπορεί να εντοπίσει τους τομείς όπου το άτομο με νοητική υστέρηση χρειάζεται υποστήριξη, όπως η επικοινωνία, οι κοινωνικές δεξιότητες και η διαχείριση συμπεριφοράς. Τα προγράμματα πρώιμης παρέμβασης βοηθούν επίσης τις οικογένειες να μάθουν στρατηγικές για να υποστηρίξουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα με νοητική υστέρηση.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η ιατρική θεραπεία είναι περιορισμένη. Για παράδειγμα, μπορεί να συνταγογραφηθεί φαρμακευτική αγωγή για τη διαχείριση της υπερκινητικότητας, της επιθετικότητας ή του άγχους που συνδέονται με τη νοητική υστέρηση.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι τα άτομα με νοητική υστέρηση είναι πολύτιμα μέλη της κοινωνίας, τα οποία μπορούν να ζήσουν μια ικανοποιητική και ουσιαστική ζωή.

Με την κατάλληλη υποστήριξη και τους σωστούς πόρους, τα άτομα με νοητική υστέρηση μπορούν να αξιοποιήσουν τις πλήρως δυνατότητές τους και να συνεισφέρουν στις κοινότητές τους με πολλούς τρόπους.

Η θετική παρέμβαση στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια στην αναπηρία συμπληρώνεται πολύ σημαντικά από: τα τμήματα ένταξης παράλληλη στήριξη και τα ΚΛΑΠ ΑΜΕΑ (όταν αυτά λειτουργούν σωστά...)

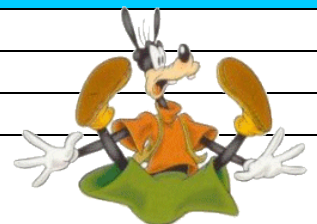
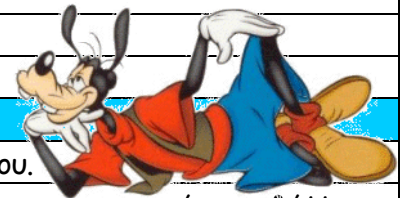
Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ).

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), γνωστή και ως υπερκινητικό σύνδρομο είναι η συνηθέστερη διαταραχή της παιδικής ηλικίας. Το ποσοστό εμφάνισης της ΔΕΠΥ κυμαίνεται διεθνώς από 4-10%, με αναλογία 3:1 υπέρ των αγοριών. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι σε κάθε σχολική τάξη υπάρχουν ένα με δύο παιδιά με ΔΕΠΥ, τα οποία ως επί των πλείστων στο ελληνικό εκπαιδευτικό πλαίσιο παραμένουν αδιάγνωστα και δεν λαμβάνουν την βοήθεια που πραγματικά χρειάζονται.

Τα κύρια συμπτώματα της διαταραχής είναι η υπερκινητικότητα, η παρορμητικότητα και η διάσπαση της προσοχής(Στον πίνακα 1 δίνονται τα επιμέρους χαρακτηριστικά των παιδιών με ΔΕΠΥ).

Πίνακας 1. Συμπτωματολογία της ΔΕΠΥ σύμφωνα με το DSM-IV.

ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ	
1.	Συχνά αποτυγχάνει να συγκεντρώσει την προσοχή σε λεπτομέρειες ή κάνει λάθη απροσεξίας σε σχολικές εργασίες, τη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες.
2.	Συχνά δυσκολεύεται να διατηρήσει την προσοχή σε έργα ή δραστηριότητες παιχνιδιού.
3.	Συχνά φαίνεται ότι δεν ακούει όταν του απευθύνεται ο λόγος.
4.	Συχνά δεν ακολουθεί μέχρι τέλους οδηγίες και αποτυγχάνει να διεκπεραιώσει σχολικές εργασίες ή άλλα καθήκοντα που του ανατίθενται στην τάξη ή στο σπίτι (χωρίς αυτό να οφείλεται σε εναντιωτική συμπεριφορά ή σε αποτυχία κατανόησης των οδηγιών).
5.	Συχνά δυσκολεύεται να οργανώσει δουλειές και δραστηριότητες.
6.	Συχνά αποφεύγει, αποστρέφεται ή δείχνει απροθυμία να εμπλακεί σε έργα που απαιτούν σταθερή και διαρκή πνευματική προσπάθεια.
7.	Συχνά χάνει αντικείμενα απαραίτητα για εργασίες ή δραστηριότητες.
8.	Συχνά διασπάται πολύ εύκολα από εξωτερικά ερεθίσματα.
9.	Συχνά ξεχνά καθημερινές δραστηριότητες.
ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	
1	Συχνά κινεί νευρικά τα χέρια και τα πόδια ή στριφογυρίζει στη θέση του.
2	Συχνά σηκώνεται από τη θέση του μέσα στην τάξη ή σε άλλες περιστάσεις, στις οποίες επιβάλλεται να παραμείνει καθισμένο.
3	Συχνά τρέχει ή σκαρφαλώνει με τρόπο που δεν ταιριάζει σε χώρους ή περιστάσεις.
4	Συχνά δυσκολεύεται να παίζει ή να συμμετέχει ήσυχα σε δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο του.
5	Συχνά βρίσκεται σε διαρκή κίνηση και ενεργεί σαν «κινούμενη μηχανή».
6	Συχνά μιλά πολύ και ακατάπαυστα.
ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	
7	Συχνά απαντά απερίσκεπτα πριν ολοκληρωθεί η ερώτηση.
8	Συχνά δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του/της.
9	Συχνά διακόπτει ή παρεμβαίνει σε συζητήσεις-δράσεις άλλων.



Για να τεθεί η διάγνωση της ΔΕΠΥ θα πρέπει 6 έως 9 συμπτώματα Υπερκινητικότητας- Παρορμητικότητας ή 6 έως 9 συμπτώματα διάσπαση προσοχής ή 6 έως 9 συμπτώματα και από τις τρεις κατηγορίες να έχουν εμφανιστεί πριν το 7^ο έτος και να έχουν διάρκεια τουλάχιστον 6 μηνών, να μην αντιστοιχούν στο αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού και να προκαλούν σημαντική έκπτωση στη λειτουργικότητα του σε δύο ή περισσότερα πλαίσια, όπως το σχολείο και το σπίτι.

Στη διάγνωση μάλιστα ανάλογα με τον αριθμό των συμπτωμάτων που πληρούνται για κάθε κατηγορία έχουμε τρεις τύπους ΔΕΠΥ: **ΔΕΠΥ με προεξέχοντα τον Υπερκινητικό - Παρορμητικό τύπο, ΔΕΠΥ με προεξέχοντα τον Απρόσεκτο τύπο, ΔΕΠΥ συνδυασμένος τύπος.**

Η ΔΕΠΥ δεν αποτελεί νόσο του κινητικού συστήματος, δεν σχετίζεται με την υπερκινητικότητα των ψυχιατρικών διαταραχών και τη νοητική υστέρηση. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν φυσιολογική νοημοσύνη. Παρόλο όμως το φυσιολογικό τους νοητικό δυναμικό, παρουσιάζουν μειωμένες σχολικές επιδόσεις, προβλήματα προσαρμογής, χαμηλή αυτοεκτίμηση, διαταραγμένες διαπροσωπικές σχέσεις και άλλα, που σχετίζονται με τα τρία βασικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου, ενώ συν τοις άλλοις ένα μεγάλο ποσοστό αυτών εμφανίζουν κατά τη φοίτηση τους στο σχολείο και μαθησιακές δυσκολίες κυρίως στην ανάγνωση, γραφή, ορθογραφία και στα μαθηματικά.

(Δημήτρης Χουλιάρος, Ειδικός Παιδαγωγός MSc,

