

ΜΕΡΟΣ Β'

## Παιδί και παιχνίδι

Λόγω του ότι είναι ειδικά μελετημένα για παιδιά, αυτά τα παιχνίδια εισάγουν το παιδί με διασκεδαστικό τρόπο στον κόσμο της τεχνολογίας και στη συστηματική σκέψη. Παράλληλα με τις επιδράσεις του παιχνιδιού, είναι σημαντικό να τονίσουμε τη σημασία των συνθηκών που περιβάλλουν το παιχνίδι και να δώσουμε μερικές χρήσιμες συμβουλές για τους μεγάλους. Τα παιδιά χρειάζονται χρόνο για να εξερευνήσουν τις δικές τους ιδέες κι εμείς, για να διευκολύνουμε αυτή τη διαδικασία, πρέπει να προσπαθούμε να ενεργούμε με το δικό τους τρόπο. Κατ'αρχήν, μπορούμε να ενθαρρύνουμε το δημιουργικό κι επικοινωνιακό παιχνίδι προσφέροντας ένα φιλικό περιβάλλον στο παιδί, κατάλληλο για παιχνίδι. Είναι πολύ σημαντικό να προσπαθούμε με κάθε ευκαιρία να διευρύνουμε και να αναπτύξουμε τις ιδέες του παιδιού, χωρίς όμως να παρεμβαίνουμε τη δική μας λογική σκέψη και το ρεαλισμό. Λέγοντας στο παιδί πως θα πρέπει να είναι τα πράγματα καθώς αυτό παίζει, επηρεάζουμε αρνητικά την αξία και το σκοπό του παιχνιδιού. Αντίθετα, διασκεδάζοντας μαζί του κι εκτιμώντας το γι' αυτό που είναι, προσφέρουμε τα καλύτερα εφόδια για τη σωστή του ανάπτυξη. Η παρουσία του ενήλικα θεωρείται απαραίτητη για τις διαδικασίες επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης. Χαρείτε τη παρουσία του παιδιού



στη ζωή σας, παίζοντας μαζί του συχνά κι επιβραβεύοντάς το στις προσπάθειές του. Όσον αφορά το χρόνο που διαθέτετε για παιχνίδι, αυτός θα πρέπει να είναι αρκετός ώστε να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα που επέλεξε το παιδί χωρίς να διακόπτεται απότομα, αλλά όχι τόσο που να οδηγεί σε πλήξη. Τα παιχνίδια που επιλέγουμε πρέπει να είναι κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού, για το στάδιο της πνευματικής και σωματικής του εξέλιξης. Τα παιδιά δεν αναπτύσσονται όλα με τον ίδιο τρόπο. Κάποια παιδιά δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση στα παιχνίδια συναρμο- λόγησης, άλλα στα παιχνίδια λογικής κι ούτω καθεξής. Συνεπώς, οι γονείς είναι καλύτερο να αποφεύγουν ν' αγοράζουν προϊόντα που αρέσουν στους ίδιους, καθώς βασικό ρόλο στη διαδικασία επιλογής θα πρέπει να παίζει το ίδιο το παιδί. Το καλό παιχνίδι θέτει τις βάσεις για τη άρτια ανάπτυξη του παιδιού και καλύπτει ένα μεγάλο εύρος ικανοτήτων όπως αισθητικές, κινητικές, νοητικές και κοινωνικές. Προσφέροντας στο παιδί τις ιδανικές συνθήκες ψυχαγωγίας, επενδύουμε στο μέλλον του και συμβάλουμε με τον καλύτερο τρόπο στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ο παιδαγωγικός ρόλος του παιχνιδιού ακολουθεί τις εξελίξεις κάθε εποχής, αλλά είναι κι άμεσα συνδεδεμένος με τις ξεχωριστές ανάγκες του κάθε παιδιού και τις απαιτήσεις του. Τέλος, δε πρέπει ποτέ να παραβλέπουμε το σημαντικότερο σκοπό αυτής της δραστηριότητας που λέγεται παιχνίδι: την ευχαρίστηση του παιδιού.

## Γρίπη & αντιγριπητικό εμβόλιο

**Τι είναι η γρίπη; Είναι επικίνδυνη;**

Η γρίπη είναι μία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης Α,



Β και C. Προσβάλλει τόσο το ανώτερο (μύτη, φάρυγγας) όσο και το κατώτερο αναπνευστικό σύστημα (λάρυγγας, βρόγχοι). Τα συμπτώματα αρχίζουν 1-3 ημέρες μετά τη λοίμωξη, διαρκούν μέχρι και 7 ημέρες και περιλαμβάνουν πυρετό, βήχα, αδυναμία, καταβολή, πόνο στους μύες και τις αρθρώσεις, ρίγη και πονόλαιμο. Ο καθένας από μας μπορεί να νοσήσει από γρίπη και οι περισσότεροι από μας θα αναρρώσουν σχετικά εύκολα. Οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού όμως, κινδυνεύουν να νοσήσουν βαρύτερα και να παρουσιάσουν επιπλοκές όπως πνευμονία και σήψη.

**Πώς μας προστατεύει το εμβόλιο;**

Τα εμβόλια γενικά, βοηθούν τον οργανισμό να δημιουργήσει αντισώματα, τα οποία είναι και η άμυνα μας έναντι των λοιμώξεων (ιοί, μικρόβια κτλ). Με αυτόν τον τρόπο έχουμε έτοιμα αντισώματα και αντιμετωπίζουμε πολύ πιο εύκολα μία πιθανή λοίμωξη. Χρειάζονται περίπου 2 εβδομάδες από τον εμβολιασμό μέχρι να δημιουργήσει ο οργανισμός αντισώματα. **Ποιοί πρέπει να εμβολιάζονται έναντι της γρίπης;** Γενικά συνιστάται να εμβολιάζονται άτομα άνω των 65 ετών, πάσχοντες από χρόνιες παθήσεις (πχ άσθμα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, καρδιακή ή νεφρική ανεπάρκεια, ηπατίτιδα, δρεπανοκυτταρική αναιμία ή άλλες αιμο-

σφαιρινοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα, ρευματοειδή αρθρίτιδα ή άλλα αυτοάνοσα νοσήματα, νευρολογικές ασθένειες), εγκυμονούσες β' και γ' τριμήνου και γενικά όσοι έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα (πάσχοντες από HIV ή κακοήθεια) ή έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση οργάνων. Επίσης συνιστάται να εμβολιάζονται όσοι φροντίζουν ηλικιωμένα άτομα, άτομα με αναπηρία ή άτομα πάσχοντα από τα προαναφερθέντα νόσηματα και τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη. Τέλος συνιστάται να εμβολιάζονται οι επαγγελματίες υγείας και γενικά όσοι ανήκουν ή εργάζονται σε κλειστή πληθυσμιακά ομάδα (στρατιώτες, σπουδα-

γά της κότας, άτομα που παρουσίασαν σοβαρή αντίδραση σε παλαιότερο εμβολιασμό κατά της γρίπης, βρέφη μικρότερα των 6 μηνών και άτομα με ιστορικό συνδρόμου Guillain-Barre δε θα πρέπει να εμβολιάζονται. Τέλος πάσχοντες από λοίμωξη με πυρετό θα πρέπει να περιμένουν μέχρι να αναρρώσουν και μετά να εμβολιαστούν.

**Είναι αποτελεσματικό το εμβόλιο;**

Γενικά προστατεύεται το 70-90% των ατόμων που εμβολιάζονται. Το εμβόλιο παρασκευάζεται με βάση τα στελέχη της γρίπης που εμφανίστηκαν το προηγούμενο έτος γιατί συνήθως δε διαφέρουν ιδιαίτερα με αυτά της προηγούμενου έτους. Έτσι το αντιγριπητικό εμβόλιο της περιόδου 2011/2012 είναι ένα τριδύ-



**Δρ. Ευγένιος Μεταξάς**  
Πνευμονολόγος  
www.pneumoncy.com

**τεύει όλα τα παθογόνα του αναπνευστικού;**

Όχι, το εμβόλιο δεν μας προστατεύει από όλα τα παθογόνα του αναπνευστικού. Το κοινό κρυολόγημα (συνάχι) π.χ. είναι και αυτό μία ίωση που προκαλείται όμως από διαφορετικούς ιούς, έτσι το αντιγριπητικό εμβόλιο δε μας προστατεύει από αυτό.

**Πότε πρέπει να γίνεται το εμβόλιο; Πρέπει να γίνεται επαναληπτική δόση του εμβολίου;**

Η καλύτερη περίοδος για εμβολιασμό έναντι της γρίπης είναι το διάστημα Οκτωβρίου - Νοεμβρίου. Εάν όμως κάποιος δεν εμβολιάστηκε έγκαιρα μπορεί να εμβολιαστεί και αργότερα. Στους ενήλικες αρκεί να γίνεται μία μόνο δόση του εμβολίου κάθε χρόνο. Η επαναληπτική δόση του εμβολίου της γρίπης δεν προσφέρει βελτιωμένη προστασία. Καθώς όμως η αποτελεσματικότητα του εμβολίου εξασθενεί μετά από περίπου 6 μήνες, ο εμβολιασμός πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο.



στές στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων κ.ά.).

**Ποιες είναι οι ανεπιθύμητες ενέργειες του εμβολιασμού;**

Τα εμβόλια δεν περιέχουν ζώντες οργανισμούς οπότε και οι πιθανότητες για ανεπιθύμητες ενέργειες είναι περιορισμένες. Συνήθως παρατηρείται ήπιος πυρετός, μυαλγίες, κόπωση και πόνος στο σημείο της ένεσης με διάρκεια 1-2 μέρες. Αλλεργική αντίδραση στα συστατικά του εμβολίου και κυρίως στο αβγό καθώς και κάποιες περιπτώσεις συνδρόμου Guillain-Barre έχουν επίσης παρατηρηθεί.

**Ποιοί δεν πρέπει να εμβολιάζονται;**

Άτομα με αλλεργία στα αβ-

ναμο εμβόλιο που περιέχει τα στελέχη A/California/7/2009 (H1N1), A/Perth/16/2009 (H3N2) και B/Brisbane/60/2008. Αν όμως ο ιός της γρίπης μεταλλαχθεί, σε σχέση με το προηγούμενο έτος, το εμβόλιο τότε δεν θα έχει πολύ καλή αποτελεσματικότητα.

**Το εμβόλιο μας προστα-**

**Πηνελόπη Αγαθαγγέλου Χειλέτη**  
Ψυχολόγος, Ειδικός Παιδαγωγός  
Τηλ: 99330891, Φαξ: 25730891  
Email: agathangeloupola@hotmail.com

**Θηλασμός**  
Δωρεάν Συμβουλευτική Γραμμή 70004342  
Μαρία Ζαχαράτου  
Σύμβουλος Θηλασμού

**chs fitness club**  
NOT YOUR AVERAGE GYM

Πακέτα από €50

- Άνετοι χώροι εκγύμνασης
- Μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας
- Αποδυτήρια πολυτελείας
- Σάουνα

Ωράριο:  
Δευ-Παρ: 6:30-22:30  
Σαβ: 8:00-18:00  
Κυρ: 10:00-14:00

Το **CHS FITNESS CLUB** είναι γυμναστήριο τελευταίας τεχνολογίας.  
Μια επίσκεψη θα σας πείσει για την διαφορετικότητα του χώρου.

Λεοντίου 250B, 3020, Λεμεσός Τηλ. 25 250101