

mommy

ΙΟΥΝΙΟΣ
2012
ΤΕΥΧΟΣ 202

το παιδί μου κι εγώ

Νερό

**Το καλύτερο
εκπαιδευτικό
παιχνίδι**

Ψυχολογία

**Όταν ο μπαμπάς
λέει «ναι»
και η μαμά «όχι»**

**Με το μωρό
στο κρεβάτι**

**Τα υπέρ
& τα κατά**

ΕΥΦΥΪΑ

**Απλές ασκήσεις
για δυνατά μυαλά**

**ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ
& ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ**

**Πώς να τα
βγάλετε πέρα
στους 40° C**

Baby talk

**Τι θέλει να
πει με τις
κινήσεις του;**

**«Η κούκλα
μου κι εγώ»**

Μια σχέση ζωής

Summer camps

Παίζω και μαθαίνω

3,10 €



9 1771 1081 622005



46



42



Παιδί

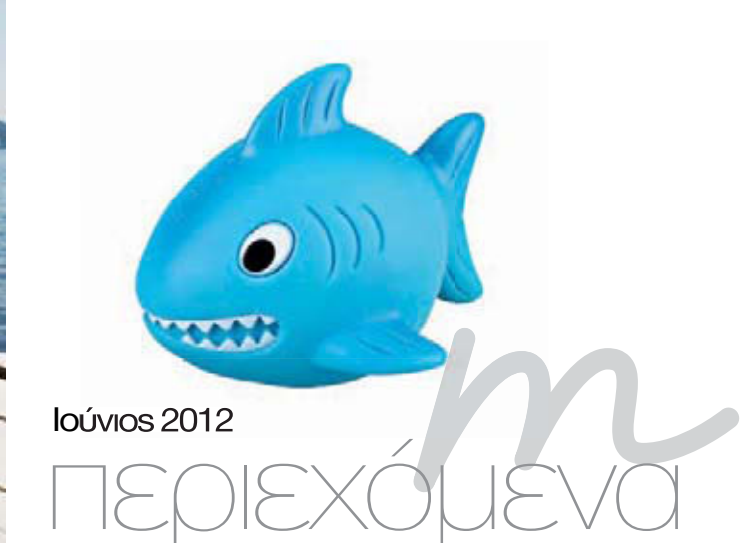
- 26 ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 34 BABY'S... TALKS** Αποκωδικοποιήστε τη γλώσσα του σώματος των μωρών και «μιλήστε» μαζί τους.
- 38 ΓΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΥΑΛΑ** Μάθετε πώς θα εκπαιδεύσετε τα παιδιά σας στην... εξυπνάδα!
- 42 ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΕ!** Όλα όσα θέλετε να γνωρίζετε για τη στοματική υγιεινή των παιδιών σας.
- 46 Η ΚΟΥΚΛΑ ΜΟΥ ΚΙ ΕΓΩ** Όταν γεννιέται μια σχέση παντοτινή...
- 50 ΑΓΟΡΑ** Fish & chic
- 52 ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΤΕ ΤΙΣ ΖΩΓΡΑΦΙΕΣ ΤΟΥ** «Περπατήστε» στα μονοπάτια της ψυχής του με όχημα τους μαρκαδόρους του!
- 56 ΕΦΗΒΕΙΑ & ΟΡΙΑ** Πόσο απαραίτητοι είναι οι κανόνες στην ευαίσθητη ηλικία της «επανάστασης»;
- 60 LET THE MUSIC PLAY** Φτιάξτε με τα παιδιά σας τα δικά τους μουσικά όργανα.
- 66 ΝΑ ΚΟΙΜΑΜΑΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ;** Ποια είναι τα υπέρ και τα κατά, σύμφωνα με τους ειδικούς.
- 68 ΔΡΟΣΕΡΟ ΜΟΥ ΓΙΑΟΥΡΤΙ** Απολαύστε το στις πιο καλοκαιρινές «παραλλαγές» του.
- 72 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΝΕΡΟ** Οι ευεργετικές επιδράσεις τους στη διάθεση και την ανάπτυξη των παιδιών.
- 76 ΟΜΟΡΦΙΑ** Κάνει ζέστη... κάντε του μπάνιο!

Μαμά

- 80 ΤΙ ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ** Προσεγγίστε τους και διδαχτείτε από το δικό τους τρόπο σκέψης.
- 84 ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΚΑΚΟΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ;** Εξασφαλίστε το καλύτερο για τα παιδιά σας, αποφεύγοντας τις «παγίδες» της υπερβολής.
- 88 ΟΜΟΡΦΙΑ** Aqua dream...
- 90 Ο «ΚΑΛΟΣ» & Η «ΚΑΚΙΑ»** Όταν οι δύο γονείς γίνονται «σύμμαχοι» για χάρη του παιδιού τους.



84



Ιούνιος 2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εγκυμοσύνη

- 96 ΕΓΚΥΟΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ** Σας δίνουμε τις απαντήσεις σε όλες σας τις απορίες.
- 100 ΑΓΟΡΑ** Αντιπλιακά
- 102 Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ...** Αντριάνα Λίμα.
- 104 ΜΟΔΑ** Me & my baby
- 106 ΑQUA GYM** Επιλέξτε ποιος τύπος γυμναστικής σάς εκφράζει τώρα που είστε έγκυος.
- 110 ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ** Κάντε το όνειρο πραγματικότητα.
- 112 ΑΓΟΡΑ** Πάμε βόλτα;

Σε κάθε τεύχος

- 3 EDITORIAL**
- 7 Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.
- 16 INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την υγεία, τη διατροφή και την ψυχολογία.
- 20 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΦΑΝΗΣ ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ** Ένας μπαμπάς γιορτάζει μαζί μας...
- 32 ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.
- 78 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ**
- 94 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ**
- 114 ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ**
- 116 ΒΙΒΛΙΟ** Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.
- 118 ΑΤΖΕΝΤΑ** Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.
- 124 CLUB** Εκδηλώσεις και δώρα για τα μέλη του Club.
- 126 ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ** Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.
- 128 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ** από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.
- 129 ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ**
- 130 P.S.**

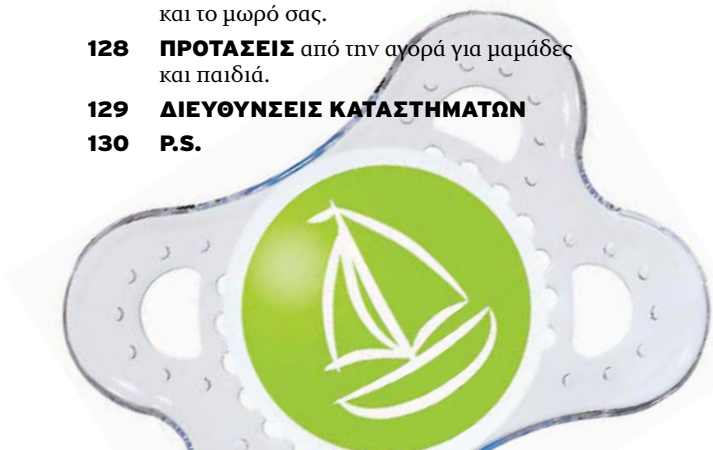


80



96

5 mommy



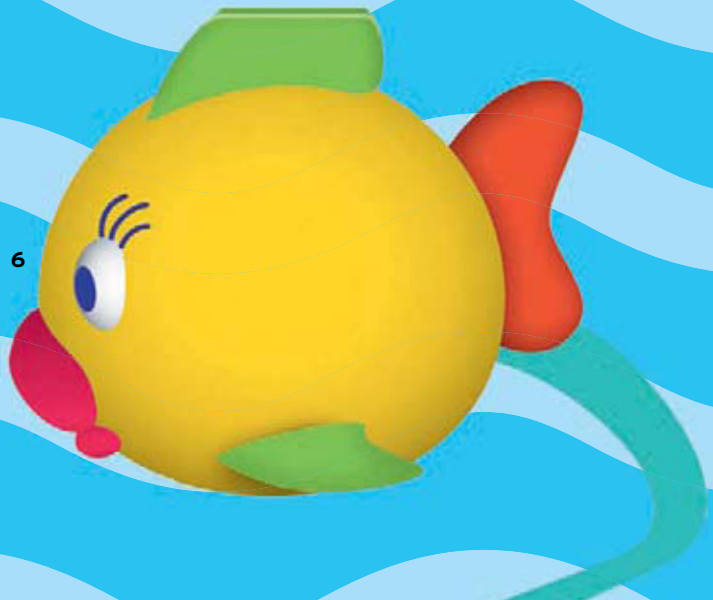


Fish & chic

Ο κόσμος του Nemo ζωντανεύει στα ρούχα και τα αξεσουάρ!

1. Σετ μπλούζα-σορτς, Marasil, **Βρεφικά Πολυκαταστήματα Λητώ.**
2. Φωτάκι νυχτός «Φρέντυ, το χαμογελαστό ψαράκι», **Ανέμη.**
3. Κάλυμμα βρύσης «Φάλοινα», Moby, **www.cosycorner.gr**

4. Κοντομάνικη μπλούζα «Ollie Octopus», **www.sunnyside.gr**
5. Πιπίλα, **Mam.**
6. Κλιπ πιπίλας, Chicco, **Βρεφικά Πολυκαταστήματα Λητώ.**





7



8



9



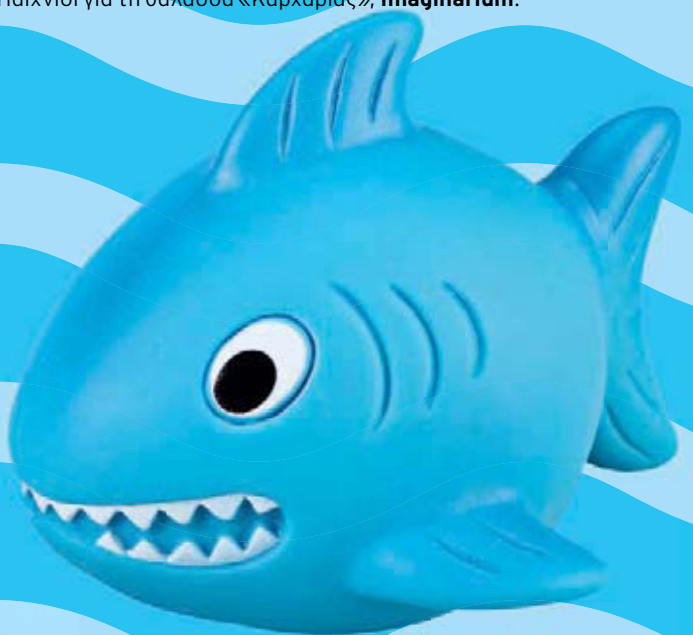
10

7. Παιχνίδι νερού «Ιππόκαμπος», **Ανέμη**.
8. Γαλάζια κρεμάστρα «Χταπόδι», **Omnia**.
9. Βιβλιοστάτες «Ψαράκια», **Το Γαϊτανάκι**.

10. Σετ φορμάκια από 100% οργανικό βαμβάκι, www.letsogreen.gr
11. Γαλάζιο μαγιό με καβουράκι, **Chicco**.
12. Παιχνίδι για τη θάλασσα «Καρχαρίας», **Imaginarium**.



11



12

Let the music play

Η μουσική αποτελεί για τα παιδιά έναν κόσμο μαγικό, που τα «εμπλουτίζει» πνευματικά, συναισθηματικά και δημιουργικά. Τι θα λέγατε, όμως, αν τα προτρέπαμε να φτιάξουν τα δικά τους μουσικά όργανα;

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ Η ΧΑΡΑ ΕΝΝΟΕΙΤΑΙ ΠΩΣ ΠΑΝΕ ΜΑΖΙ.

Δεν είναι, λοιπόν, τυχαίο που τα παιδιά, από την κοιλιά ακόμη της μαμάς τους, ενεργοποιούνται με τις μελωδίες. Όταν γίνουν βρέφη, οποιοσδήποτε ήχος τους προκαλεί ενδιαφέρον, από το γάβγισμα ενός σκύλου και τη μελωδία του μόμπιλε μέχρι τον ήχο μιας κόρνας. Σύμφωνα με τις επιστημονικές έρευνες, η μουσική επηρεάζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου των μικρών παιδιών. Οι πρώτες ενδείξεις που έχουν στα χέρια τους οι ειδικοί δείχνουν ότι ο εγκέφαλος των παιδιών που έχουν συνεχή και ποικίλα μουσικά ακούσματα, τα οποία στη συνέχεια εξελίσσονται μέσα από μια πιο συστηματική ενασχόληση (π.χ. με μαθήματα σολφέζ ή κάποιου οργάνου), αντιδρά με διαφορετικό τρόπο από ό,τι ο εγκέφαλος παιδιών που δεν λαμβάνουν καμία μουσική παιδεία. Ο δρ. Λόρελ Τρέινορ, καθηγήτρια Ψυχολογίας, Νευροεπιστημών και Συμπεριφοράς στο Πανεπιστήμιο Mc Master στο Οντάριο, μας λέει ότι οι αλλαγές που παρατηρούνται ανάμεσα στα εξοικειωμένα και μη εξοικειωμένα με τη μουσική παιδιά, ίσως οφείλονται στα νοητικά πλεονεκτήματα που δίνει η ενασχόληση με τη μουσική. Η μουσική παιδεία ενεργοποιεί την προσοχή και τη μνήμη και βοηθά κατά πολύ να αναπτύξουν μια πειθαρχημένη προσωπικότητα. Αλλά από τα βασικά της πλεονεκτήματα είναι πως επενεργεί στον εύπλαστο και ευαίσθητο συναισθηματικό κόσμο του παιδιού. Αν, μάλιστα, το παιδί συμμετέχει και ομαδικά σε κάποια ορχήστρα, ακόμη καλύτερα. Μέσω του ομαδικού τραγουδιού, της κίνησης, των παιχνιδιών με τραγούδι και των ομαδικών εκτελέσεων ενόργανης μουσικής, προσφέρονται θαυμάσιες ευκαιρίες στα παιδιά για κοινωνικοποίηση. Οι μουσικές δραστηριότητες, όπως η κίνηση, τα

παιχνίδια με τραγούδι ή η εκμάθηση ενός οργάνου, ασκούν επίσης το παιδί στην αυτοπειθαρχία, στον έλεγχο και το συντονισμό των κινήσεών του. Πάνω από όλα, όμως, η μουσική μπορεί να προσφέρει στο κάθε παιδί την πραγματική χαρά και ευχαρίστηση. Τη χαρά που ίσως προέρχεται από το άκουσμα μιας εύθυμης και αγαπητής μελωδίας, αλλά και ως αποτέλεσμα μιας δημιουργικής εργασίας. Αυτό το συναίσθημα της χαράς το παιδί δεν θα το κρατήσει μόνο για τον εαυτό του, αλλά θα το χαρίσει και στους άλλους, στην οικογένειά του, στους φίλους του...

Ποια μουσική είναι «σωστή»;

Μότσαρτ ή Τσιτσάνης, Χατζιδάκις ή Μπιτλς, ηπειρώτικα ή νησιώτικα; Συχνά, οι γονείς προβληματίζονται για το είδος της μουσικής στο οποίο πρέπει να εκθέτουν τα παιδιά. Μήπως τα τραγούδια που παίζονται ευρέως στο ραδιόφωνο δεν είναι η καλύτερη επιλογή; Μήπως πρέπει διαρκώς μέσα στο σπίτι να ακούγονται άριες και κλασική μουσική; Η καλή είναι και τα ελαφρολαϊκά ή λαϊκά ακούσματα; Το είδος της μουσικής, μας λένε οι ειδικοί, δεν παίζει και μεγάλο ρόλο. Η μουσική διαπλάθει χαρακτήρες, αλλά δεν χρειάζονται υπερβολές. Το παιδί μπορεί να μάθει να ακούει τα πάντα, αλλά και να έχει άποψη για τα πάντα, μόνο όταν του προσφέρονται τα πάντα. Ένα παιδί που δεν στερείται μουσικών ακουσμάτων, μπορεί να είναι ένας μελλοντικός ακροατής που επιλέγει το «καλό» από το «κακό» τραγούδι, που ξεχωρίζει την «απλή» από την «απλοϊκή» μουσική. Παρακάτω θα δούμε πώς μπορούμε να φτιάξουμε αυτοσχέδια όργανα μαζί με το παιδί και να ενεργοποιήσουμε όχι μόνο το ενδιαφέρον του για τη μουσική, αλλά και για τις χειροποίητες δημιουργίες.



m

μαμά



ΜΑΜΑΣ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ
Γιατί τα κακομαθαίνουμε;

Είναι η πιο συχνή ερώτηση που ακούω από τους φίλους μου που δεν έχουν παιδιά. Και η απάντηση είναι πάντα η ίδια: «Γιατί είναι οι πιο ευάλωτοι». Τα παιδιά των προσφύγων είναι τα πιο ευάλωτα μέλη της κοινωνίας. Είναι οι πιο ευάλωτοι στην κοινωνία. Είναι οι πιο ευάλωτοι στην κοινωνία. Είναι οι πιο ευάλωτοι στην κοινωνία.



84
ΑΝΑΤΡΟΦΗ
Μήπως είστε από τις μαμάδες που «κακομαθαίνουν» τα παιδιά τους;

ΜΑΜΑΣ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ
Ο «καλός» & η «κακιά»

Είναι η πιο συχνή ερώτηση που ακούω από τους φίλους μου που δεν έχουν παιδιά. Και η απάντηση είναι πάντα η ίδια: «Γιατί είναι οι πιο ευάλωτοι». Τα παιδιά των προσφύγων είναι τα πιο ευάλωτα μέλη της κοινωνίας. Είναι οι πιο ευάλωτοι στην κοινωνία. Είναι οι πιο ευάλωτοι στην κοινωνία. Είναι οι πιο ευάλωτοι στην κοινωνία.



90
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Όταν οι διαφωνίες των γονιών... παιδεύουν τα «τέκνα».