



René Magritte : Lovers

////////////////////////////////////
Γεια και χαρά, παιδιά!

Εύχομαι να είστε όλοι καλά, εσείς, οι γονείς σας, οι συγγενείς σας κι όλα τα αγαπημένα πρόσωπα. Γράφω λοιπόν πάλι γράμμα, φθινοπωρινό αυτή τη φορά, για να σας πω ότι θα επικοινωνούμε μέσω Ηλεκτρονικού Υπολογιστή και Διαδικτύου...

Ο Covid19 μας κρατάει στα σπίτια... Έτσι είναι τα πράγματα και πρέπει να τα αποδεχθούμε... Ας μείνουμε υπομονετικά μέσα, ώστε να ξανασυναντηθούμε όλοι υγιείς με γερά πνευμόνια και με περισσότερη όρεξη για το σχολείο ... σε λίγες εβδομάδες!

Άντε και πλησιάζουν τα Χριστούγεννα!

Ακόμα, επειδή εμπιστεύομαι απόλυτα την καλή διάθεση και το μεγάλο ενδιαφέρον σας... και επειδή κάτω από κανονικές συνθήκες, δηλαδή αν είχαμε σχολείο, θα σας είχα στο νου μου (όλα τα παιδιά του Τμήματος Ένταξης), για να είστε ενεργά μέλη σε ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας- με θέμα: «Φίλοι παντού τριγύρω!» θα σας στέλνω σχετικό υλικό από τον Υπολογιστή.

Ας σημειωθεί πως το πρόγραμμα το έχουμε ξεκινήσει ήδη με όλα τα παιδιά και τη συνάδελφο του Δ2... αλλά και με όλους εσάς όταν πάνω στα προβλήματά σας που φέρνατε στο Τμήμα Ένταξης κάναμε ωφέλιμες συζητήσεις και ασκήσεις περί μάθησης, συμπεριφορών και ομαδικών παιχνιδιών.

Οι Φίλοι δεν σταματάνε ακόμα κι αν τους χωρίζει Απόσταση!

Τέλος, σας ενημερώνω ότι επειδή το Τμήμα Ένταξης θεωρείται Υποστηρικτική Δομή Ειδικής Αγωγής (που είναι κατά κάποιο τρόπο «ακόμα ζωντανή»), θα είμαι στη διάθεση σας να επικοινωνήσουμε και από την τηλεφωνική γραμμή (ή μέσω e-mail) του σχολείου - όποτε καλέσετε και με ζητήσετε. Θα επικοινωνήσω τότε μαζί σας, το συντομότερο, για ψυχο-εκπαιδευτική βοήθεια. Το ίδιο ισχύει και από πλευράς μας.

...
Σας χαιρετώ προς το παρόν,

Ο κύριος Κυριάκος

Υστερόγραφο (Υ.Γ.):

Να βοηθάτε τους δικούς σου με τις εργασίες στο σπίτι και πρώτα από όλα, με συνέπεια, να παρακολουθείτε τα εξ αποστάσεως μαθήματά σας! Θα είμαι κι εγώ μέσα και κοντά! Να προσέχετε...

////////////////////////////////////

Σήμερα, 18 Νοεμβρίου 2020, γιορτάζει ο Πλάτων μα είναι και η Παγκόσμια Ημέρα Ενημέρωσης για τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.) / ενώ πρωταγωνιστεί ο Κορωνοϊός Covid19.

Τι είναι η Χ.Α.Π.;

Η ΧΑΠ που ονομάζεται και εμφύσημα ή χρόνια βρογχίτιδα είναι μια νόσος των πνευμόνων που μπορεί να προληφθεί. Προκαλείται από τη μακροχρόνια εισπνοή ρύπων, κυρίως του καπνού του τσιγάρου, και η οποία επιδεινώνεται με το χρόνο και μειώνει μόνιμα την ικανότητα του ατόμου να

αναπνέει σωστά και να διατηρεί μια δραστήρια ζωή. Όταν έχετε ΧΑΠ, ο αέρας δεν εκπνέεται εύκολα από τους πνεύμονες γιατί οι αεραγωγοί βρίσκονται σε μόνιμη συστολή. Αυτό κάνει τον αέρα να παγιδεύεται μέσα στους πνεύμονες, καθιστώντας την αναπνοή όλο και πιο δύσκολη, επηρεάζοντας έτσι αρνητικά τη σωματική δραστηριότητα. Αυτή η απόφραξη των αεραγωγών, οδηγεί σε παγίδευση του αέρα και μπορεί να προκαλέσει δύσπνοια και σας εμποδίζει να εκτελείτε τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Πρέπει να γνωρίζετε ότι η ΧΑΠ δεν είναι άσθμα, είναι μία τελείως διαφορετική πάθηση. Η επίδραση του άσθματος στην αναπνοή είναι συνήθως αναστρέψιμη σε αντίθεση με τη ΧΑΠ που δεν είναι πλήρως αναστρέψιμη.

Το κάπνισμα είναι η βασικότερη αιτία της ΧΑΠ. Ακόμα κι αν κάποτε καπνίζατε και τώρα το έχετε διακόψει επιτυχώς, οι πνεύμονές σας μπορεί να έχουν ήδη πάθει βλάβη που οδηγεί σε ΧΑΠ. Εξίσου σημαντικό ρόλο παίζουν και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες. Σε σπάνιες περιπτώσεις, γενετικοί παράγοντες μπορεί να προκαλέσουν ΧΑΠ. Η ΧΑΠ προσβάλλει σχεδόν 210 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως, πολλά εκ των οποίων δε γνωρίζουν ότι πάσχουν απ τη νόσο....

Πώς σας επηρεάζει η ΧΑΠ;

Κάποιες μέρες νιώθετε την επίδραση της ΧΑΠ περισσότερο από άλλες. Καλό είναι να γνωρίζετε το πώς η ΧΑΠ επηρεάζει την καθημερινή σας ζωή ώστε να μπορείτε να παραμείνετε υγιείς και δραστήριοι. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Όταν η ΧΑΠ επηρεάζει τους πνεύμονες, μπορεί να νιώσετε συμπτώματα όπως: - δύσπνοια στη διάρκεια μιας δραστηριότητας - κόπωση - βήχα - παχύρρευστες βλέννες με αύξηση της δύσπνοιας. ...

Πηγή: (PDF –απόσπασμα- από την ιστοσελίδα Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας ...Για παραπάνω ενημέρωση επισκεφτείτε το site λοιπόν & κατεβάστε το πλήρες έντυπο. http://www.hts.org.gr/assets/files/entypa_koinou/COPD%20diagnose_d%20.pdf

Με Αφορμή όμως και τη γιορτή του Πλάτωνα θυμίζω λόγια από τον αρχαίο Έλληνα Φιλόσοφο Πλάτωνα 427-347 π.Χ.

-Κοινά γάρ τά των φίλων,- (Φαίδρος, 279)

= Οι φίλοι τα έχουν όλα κοινά.*

-Μην κάνεις λοιπόν χρήση βίας, στη διδασκαλία των παιδιών αλλά να τ' ανατρέψεις με παιχνίδια, για να μπορέσεις κι εσύ να διακρίνεις ακόμα περισσότερο αυτό για το οποίο το καθένα τους είναι γεννημένο. - (Πολιτεία)

-Η αποχή είναι ο ισχυρότερος φραγμός κατά της ασθένειας.

-Η Αρχή είναι το ήμισυ του παντός.

Πηγή: <https://el.wikiquote.org/wiki/%CE%A0%CE%BB%CE%AC%CF%84%CF%89%CE%BD>
Επιλογή / Σύνταξη: Κυριάκος Περβανάς (Τ.Ε.)

Τέλος, προτρέπω τα παιδιά μου (Α-Γτάξεων) να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους με φίλους τους & να γράψουν κάτω από καθένα/-μια το όνομά του/της και 1 φράση για το τι τους αρέσει σε αυτούς/ -ες...* Για τα μεγαλύτερα (Δ-Στ) να δουν video animation του ΙΜΕ για την «Αλληγορία του σπηλαίου» του Πλάτωνα και να απαντήσουν στις ερωτήσεις του! <https://www.youtube.com/watch?v=Jlw3AC09HSO>