

Απογευματινές συναντήσεις γονέων
για τους προβληματισμούς και τις ανάγκες της σύγχρονης οικογένειας

2025 - 2026 • 21^η Περίοδος



ΜΕΤΑΛΛΩΝΟΝΤΑΣ μαζί με τα παιδιά μας

Περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στο www.protypa.gr

γιατί η γνώση είναι Σύναξη!



Πρότυπα Εκπαιδευτήρια Θεσσαλονίκης
Δημοτικό - Νηπιαγωγείο - Παιδικός Σταθμός

Ελαιώνων 24, 555 36 Πυλαία, Θεσσαλονίκη, Τηλ.: 2310 300 002, Fax: 2310 300 440 • www.protypa.gr • e-mail: info@protypa.gr



Αγαπητοί γονείς,

Τα Πρότυπα Εκπαιδευτήρια Θεσσαλονίκης βρίσκονται πάντα και με κάθε δυνατό τρόπο κοντά στην οικογένεια και στα παιδιά. Στο πλαίσιο της διαρκούς συνεργασίας Σχολείου-οικογένειας, διοργανώνουμε για εικοστή συνεχή χρονιά τις «Απογευματινές συναντήσεις γονέων για τις ανάγκες και τους προβληματισμούς της σύγχρονης οικογένειας» με θέμα: «Μεγαλώνοντας μαζί με τα παιδιά μας». Στις συναντήσεις αυτές συζητάμε και αναλύουμε θέματα καθημερινά που μας απασχολούν και μας προβληματίζουν σε σχέση με τον γνωστό-άγνωστο κόσμο των παιδιών μας. Φέτος οι συναντήσεις θα γίνονται μία ή δύο φορές τον μήνα, Δευτέρα ή Τετάρτη, από τις 18:00 έως τις 20:00. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει την Τετάρτη 19 Νοεμβρίου και θα διαρκέσει έως τις αρχές Μαΐου. Κάθε φορά θα έχουμε την ευκαιρία να συναντηθούμε στους χώρους των Εκπαιδευτηρίων μας, για να ακούσουμε καταξιωμένους ειδικούς επιστήμονες και να αφουγκραστούμε, να συζητήσουμε, να εκφράσουμε τις απορίες και τους ιδιαίτερους προβληματισμούς μας. Από τη φετινή χρονιά στο πρόγραμμα εντάσσονται παράλληλες δράσεις ποικίλου περιεχομένου που επίσης θα αφορούν την αλληλεπίδραση μεταξύ γονέων και παιδιών. Τα σεμινάρια είναι δωρεάν και απευθύνονται σε όλους τους γονείς της πόλης μας.

Νοέμβριος

Τετάρτη 19/11 18:00 «Τι να περιμένουμε όταν τα παιδιά μας μεγαλώνουν; Μικρά καθημερινά βήματα για το μεγάλο άλμα στην ανάπτυξη»

Η κατανόηση της γνωστικής, κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης των παιδιών μας ήδη από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους μας δίνει τη δυνατότητα να τα μεγαλώσουμε στο κατάλληλο περιβάλλον για να εξελιχθούν, να αναπτύξουν τις ικανότητές τους και να αποκτήσουν δεξιότητες που θα τα βοηθήσουν να διαμορφώσουν την προσωπικότητά τους. Πώς αναπτύσσονται νοητικά και πώς εξελίσσονται συναισθηματικά σε κάθε ηλικιακό στάδιο από τη γέννηση ως την εφηβεία; Πώς μπορούμε να χτίσουμε μια ισχυρή βάση για το μέλλον τους; Θα αναφερθούμε σε εφαρμοσμένες πρακτικές που ενισχύουν την ψυχολογική ευημερία της οικογένειας, με σκοπό να μεγαλώσουμε ευτυχισμένα παιδιά, υπεύθυνα και με αυτοεκτίμηση.

Πόπη Λάμπα, MSc Αναπτυξιακή Νευροψυχολογία, Σχολική Ψυχολόγος των Προτύπων Εκπαιδευτηρίων Θεσσαλονίκης

Ιανουάριος

Τετάρτη 14/1 18:00 «Χτίζοντας γερά θεμέλια μάθησης. Δεξιότητες που καλλιεργούνται από το σπίτι»

Η μάθηση δεν αποτελεί μια διαδικασία που ξεκινά με τα καθήκοντα της Α' Δημοτικού ούτε περιορίζεται αποκλειστικά σε γνωστικές λειτουργίες. Πριν από την πρόκληση της ανάγνωσης και της γραφής, τα παιδιά χρειάζεται να αναπτύξουν βασικές ικανότητες που αποτελούν τα θεμέλια της μάθησης. Ποιες είναι αυτές οι δεξιότητες-κλειδιά; Πώς καλλιεργούνται σταδιακά μέσα από το παιχνίδι, την κίνηση, τις ρουτίνες και τις καθημερινές εμπειρίες στο σπίτι; Ποιος είναι ο ρόλος του γονέα σε αυτή τη διαδρομή; Στη συνάντηση αυτή θα συζητήσουμε πώς οι γονείς μπορούν, μέσα από απλές και ουσιαστικές πρακτικές στο σπίτι, να ενισχύουν τις βάσεις της μάθησης που θα υποστηρίξουν τη μελλοντική σχολική πορεία των παιδιών τους.

Ολυμπία Τσίτσουλα, Msc Ειδική Αγωγή, Εκπαίδευση και Αποκατάσταση, Σύμβουλος Μαθησιακής Υποστήριξης των Προτύπων Εκπαιδευτηρίων Θεσσαλονίκης

Τετάρτη 21/1 18:00 «Αντιμετώπιση και ασφαλής διαχείριση παιδιών με τροφική αλλεργία στο σχολικό περιβάλλον»

«Αυτό το γλυκό μπορώ να το φάω;» Μία τέτοια σκέψη τρέχει πιο γρήγορα από τον ενθουσιασμό στο μυαλό του παιδιού που πάσχει από τροφική αλλεργία, όταν ένα ακόμα κέρασμα φτάνει μπροστά του. Τι ονομάζουμε τροφική αλλεργία; Πότε και πώς εμφανίζονται τα συμπτώματα; Είναι μία δια βίου κατάσταση; Πώς αντιμετωπίζουμε συνήθεις αλλεργιογόνες περιπτώσεις; Η ασφάλεια των αλλεργικών παιδιών βασίζεται στην πρόληψη, την εκπαίδευση, την ετοιμότητα και την κοινωνική ευαισθητοποίηση. Θα αναφερθούμε σε τρόπους και μεθόδους που μπορούν να εφαρμοστούν στο σχολικό περιβάλλον για τη διασφάλιση της υγείας και προστασίας όλων των παιδιών.

Μαρία Νιβάρτη MD, MSc, Παιδίατρος-Παιδοαλλεργιολόγος, Επιστημονικά υπεύθυνη Παιδοαλλεργιολογικού Ιατρείου Κλινική Άγιος Λουκάς

Παιδική παχυσαρκία... είναι και δικό μου πρόβλημα;

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ένα σημαντικό σύγχρονο ζήτημα τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας. Είναι άραγε πρόβλημα; Πότε ξεκινάει; Πού οφείλεται; Τι επιπτώσεις έχει στη μετέπειτα ενήλικη ζωή του παιδιού; Είμαι κακός γονιός; Πώς μπορώ να δράσω; Πότε απευθύνομαι σε ειδικό; Θα μιλήσουμε για τα συμπτώματα και τους παράγοντες που την προκαλούν αλλά και για τις συνέπειες στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων. Θα συζητήσουμε για τους τρόπους αντιμετώπισης, καθώς και για τις διατροφικές ανάγκες ανάλογα με την ηλικία, ώστε να θέσουμε τα θεμέλια για μια ενήλικη ζωή με ευημερία.

Ελένη Καρλάφτη, Παθολόγος-Διαβητολόγος MD, MSc, PhD, Επίκουρη Καθηγήτρια Παθολογίας ΑΠΘ, Εξειδικευμένη στην Κλινική Παχυσαρκία, World Obesity Federation and European Association of Obesity (EASO) Clinical Fellow, Hypertension Specialist (ESH)

Φεβρουάριος

Δευτέρα

9/2

18:00

«Οθόνες, παιδιά και έφηβοι: Η χρήση της τεχνολογίας και η ψηφιακή ισορροπία στην οικογένεια.»

Οι περισσότερες σύγχρονες οικογένειες έρχονται συχνά αντιμέτωπες με προκλήσεις που αφορούν τη χρήση οθονών. Πώς επιδρούν οι οθόνες στη συμπεριφορά και την ψυχική υγεία των παιδιών; Ποιες συναισθηματικές ανάγκες καλύπτουν με τη χρήση τους; Πώς επηρεάζονται οι σχέσεις και τα δυναμικά της οικογένειας; Μέσα από βιωματικές ασκήσεις θα κατανοήσουμε καλύτερα τη σημαντικότητα που έχουν οι οθόνες για τα παιδιά. Θα λάβουμε πρακτικές κατευθύνσεις για τη διαχείριση της χρήσης οθονών, τη δημιουργία υγιών συνηθειών χρήσης και την ενίσχυση της επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια, καθώς και έναν πρακτικό οδηγό με ασκήσεις για αναστοχασμό, συζήτηση και αλλαγές στην καθημερινότητα.

Χρήστος Σάββα, MSc Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής, Γνωστικός Συμπεριφορικός Θεραπευτής

Τετάρτη

25/2

18:00

«Χαρτογραφώντας την προεφηβεία»

Η προεφηβεία είναι ένα συχνά παραγνωρισμένο στάδιο της παιδικής ανάπτυξης και αποτελεί περίοδο προετοιμασίας για την εφηβεία. Για να στηρίξουν αποτελεσματικά τα παιδιά τους οι γονείς χρειάζονται ευαισθησία και εγρήγορση, καθώς οι έντονες σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές συχνά δημιουργούν δυσκολίες στην επικοινωνία. Ποιες αλλαγές φέρνει η προεφηβεία στη συμπεριφορά και στον ψυχισμό του παιδιού; Ποια είναι τα φυσιολογικά στάδιά της και ποια σημάδια απαιτούν προσοχή; Πώς διαμορφώνεται η ταυτότητα και η συναισθηματική ωρίμανση; Πώς μπορούμε να μιλάμε ανοιχτά για το σώμα, τα όρια και τις σχέσεις με ασφάλεια και εμπιστοσύνη; Το σεμινάριο έχει ως στόχο να προσφέρει γνώση και πρακτικά εργαλεία στους γονείς ώστε να σταθούν με ουσιαστικό τρόπο δίπλα στα παιδιά τους.

Μαρία Σχούρου, Ψυχολόγος Α.Π.Θ., κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδικεύσεως «Αναπτυξιακή Ψυχοπαθολογία της Βρεφικής και Νηπιακής Ηλικίας», από την Ιατρική Σχολή του Α.Π.Θ., Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt και Υπ. Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Μακεδονίας

Μάρτιος

Τετάρτη

4/3

18:00

Η σημαντικότητα των ορίων στη διαπαιδαγώγηση των νηπίων στην οικογένεια και στο σχολείο

Το πρώτο βήμα για την προστασία και την υγιή συναισθηματική ανάπτυξη ενός παιδιού είναι η θέσπιση ορίων. Είναι η διαμόρφωση και η τήρηση ορίων μία από τις πιο ουσιαστικές και πολλές πτυχές της ανατροφής των παιδιών. Τα όρια στα παιδιά είναι απλώς κανόνες που τίθενται για να επιβληθεί η πειθαρχία. Είναι δομές που προσφέρουν αίσθημα ασφάλειας, προστασίας, προβλεψιμότητας και καθοδήγησης. Πώς τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από αυτά να κατανοούν τον κόσμο, να συνυπάρχουν αρμονικά με τους άλλους και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους; Η εμπειρία της θέσπισης ορίων βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν τον κόσμο και να αναπτύξουν ενσυναίσθηση. Στη συνάντησή μας θα έχουμε την ευκαιρία να αναλύσουμε αυτήν την τόσο σημαντική πλευρά της διαπαιδαγώγησης των παιδιών μας από την ημέρα που έρχονται στο ταξίδι της ζωής.

Μαρία Χατζηπανταζή, ψυχολόγος, απόφοιτη τμήματος ψυχολογίας ΑΠΘ, MSc Συμβουλευτική Ψυχολογία στο City University of London

Τετάρτη

18/3

18:00

«Κι αν σου τύχει;» – Πρώτες βοήθειες Α' μέρος

Η παροχή πρώτων βοηθειών έχει μεγάλη αξία και είναι συχνά καθοριστική για τη ζωή του ανθρώπου σε περίπτωση ατυχήματος ή ξαφνικής ασθένειας. Τι μπορούμε να κάνουμε μέχρι να έρθει η ιατρική βοήθεια; Στο Α' μέρος θα μιλήσουμε για την καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση σε ενήλικα, σε παιδιά, σε βρέφος και για τη θέση ανάνηψης.

Αθανάσιος Κοτσαμπασίδης, Διασώστης-Πλήρωμα ασθενοφόρου, Εκπαιδευτής Πρώτων Βοηθειών πιστοποιημένος από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης, Υπεύθυνος Εκπαίδευσης Πρώτων Βοηθειών Ελληνικής Ένωσης Έρευνας και Διάσωσης

Απρίλιος

Τετάρτη

1/4

18:00

«Κι αν σου τύχει;» – Πρώτες βοήθειες Β' μέρος

Πώς θα αντιμετωπίσουμε προβλήματα όπως: απώλεια αισθήσεων, πνιγμονή, αιμορραγίες - ρινορραγία, εγκαύματα, τοιμητήματα, έμφραγμα, εγκεφαλικό και επιληπτική κρίση. Οργάνωση οικιακού κυτίου Πρώτων Βοηθειών.

Αθανάσιος Κοτσαμπασίδης, Διασώστης-Πλήρωμα ασθενοφόρου, Εκπαιδευτής Πρώτων Βοηθειών πιστοποιημένος από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης, Υπεύθυνος Εκπαίδευσης Πρώτων Βοηθειών Ελληνικής Ένωσης Έρευνας και Διάσωσης

Τετάρτη

29/4

18:00

Υπερπροστατευτικοί γονείς και άγχος

Στην εποχή των αυξημένων και υψηλών απαιτήσεων, πολλοί γονείς προσπαθούν να προστατεύσουν τα παιδιά τους από κάθε δυσκολία, απογοήτευση ή αποτυχία. Όμως, τότε η φροντίδα μετατρέπεται σε υπερπροστασία; Και πώς μπορεί, άθελά μας, να ενισχύει το άγχος και την ανασφάλεια των παιδιών; Στο σεμινάριο αυτό θα συζητήσουμε τη σχέση ανάμεσα στην υπερπροστατευτική στάση και το παιδικό άγχος, θα αναγνωρίσουμε τα σημάδια που δείχνουν ότι παρεμβαίνουμε περισσότερο απ' όσο χρειάζεται και θα παρουσιάσουμε πρακτικούς τρόπους ενίσχυσης της αυτονομίας και της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Σοφία Μελεσίδου, Ομάδα Ίστημι, Σχολική Κοινωνική Λειτουργός, απόφοιτη τμήματος Κοινωνικής Εργασίας Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου και τμήματος Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής Πανεπιστημίου Μακεδονίας, Μsc στη «Διαχείριση γήρανσης και χρόνιων νοσημάτων», Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου

Παράλληλες Δράσεις Απογευματινών Συναντήσεων Γονέων

Νοέμβριος

Παρασκευή

&

Τρίτη

7&11

18:00

«Το παιχνίδι ως εργαλείο συνεργασίας, επικοινωνίας και ψυχαγωγίας»

Με ένα βιωματικό σεμινάριο με θέμα «Το παιχνίδι ως εργαλείο συνεργασίας, επικοινωνίας και ψυχαγωγίας» ξεκινούν οι παράλληλες δράσεις που εντάσσονται στο πρόγραμμα των Απογευματινών Συναντήσεων Γονέων «Μεγαλώνοντας μαζί με τα παιδιά μας» για το σχολικό έτος 2025-2026. Στο συγκεκριμένο σεμινάριο θα συμμετάσχουν αποκλειστικά οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί του Νηπιαγωγείου μας. Συντονιστής θα είναι ο κ. Γιάννης Θεοδώρου, εκπαιδευτικός, ειδικός εφαρμοσμένης παιδαγωγικής και θεατρικός εμψυχωτής, που θα μας καθοδηγήσει μέσα από το τετράπτυχο παιχνίδι - επικοινωνία - συνεργασία - ψυχαγωγία, προσφέροντας σε όλους μια εμπειρία γεμάτη δημιουργικότητα, χαρά και ουσιαστική αλληλεπίδραση. Οι συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν την Παρασκευή 7 και την Τρίτη 11 Νοεμβρίου στις 18:00 για τους γονείς και τις νηπιαγωγούς των Προνηπίων και των Νηπίων αντίστοιχα στην αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων του Κεντρικού Κτηρίου. Για τους μικρούς μας μαθητές θα λειτουργήσει δημιουργική απασχόληση στον χώρο του Νηπιαγωγείου. Στα Πρότυπα Εκπαιδευτήρια Θεσσαλονίκης η συνεργασία Σχολείου και οικογένειας αποτελεί βασικό πυλώνα για την ομαλή ανάπτυξη και πρόοδο των παιδιών μας. Πρωταρχικός μας σκοπός είναι μέσα από την αμφίδρομη επικοινωνία και την καλλιέργεια εποικοδομητικών σχέσεων γονέων και εκπαιδευτικών να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον ασφάλειας κι εμπιστοσύνης όπου οι μικροί μας μαθητές θα καταφέρουν να αναπτύξουν πλήρως τις δυνατότητές τους.