



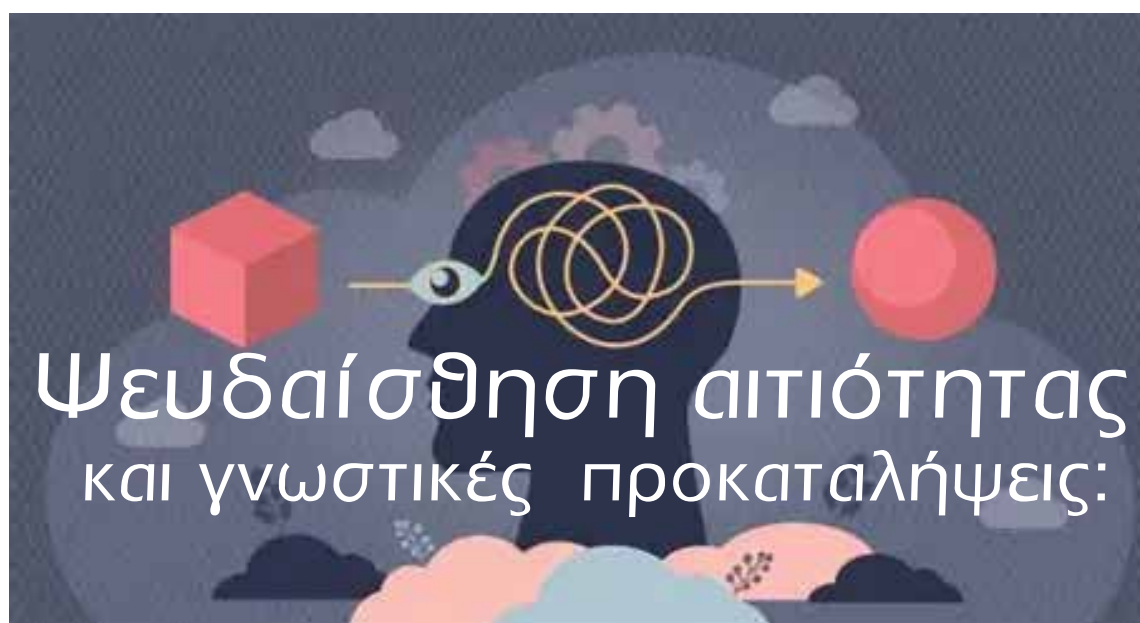
+30 22510 40207

www.gaitanaki-kdif.gr

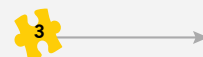
gaitanaki-kdif@ilaktida-amea.gr

facebook.com/kdifgaitanaki

Ειδήσεις & Νέα μας



Ο κώδικας Μπράιγ:
Πρόσβαση στη
γνώση, δικαίωμα
στην ισότητα



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ
ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΜΗΝΑ Δεκέμβριος '25



ΠΙΤΑ: ΜΗΝΥΜΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓ
f PERIMETROS i PERIMETROS tv perimetros



Η ψευδαίσθηση της αιτιότητας είναι η τάση του μυαλού να βλέπει αιτίες εκεί που στην πραγματικότητα δεν υπάρχουν. Με άλλα λόγια, πιστεύουμε ότι ένα γεγονός προκαλεί άλλο γεγονός, ενώ στην πραγματικότητα δεν υπάρχει καμία σύνδεση. Αυτό το φαινόμενο είναι κοινό και μπορεί να μας οδηγήσει σε λάθος αποφάσεις στην καθημερινή ζωή, όπως η πίστη σε ψευδοεπιστημονικές θεωρίες ή δεισιδαιμονίες (Matute et al., 2015).

Ο εγκέφαλος μας τείνει να ψάχνει μοτίβα και να συνδέει γεγονότα, ειδικά όταν έχουμε λίγα δεδομένα ή δεν γνωρίζουμε όλες τις πληροφορίες. Αυτό δεν είναι απλώς «λάθος τρόπος σκέψης», αλλά μια προβλέψιμη γνωστική

προκατάληψη που μπορεί να μετρηθεί σε πειράματα, όταν οι ερευνητές εξετάζουν πώς τα άτομα μαθαίνουν σχέσεις ανάμεσα σε αιτίες και αποτελέσματα (Torres et al., 2020).

Η καλύτερη στρατηγική για να μειωθεί αυτό το φαινόμενο είναι η εκπαίδευση στη σκέψη με επιστημονικά κριτήρια. Πειραματικές μελέτες δείχνουν ότι ειδικά προγράμματα διδασκαλίας, που μαθαίνουν στους συμμετέχοντες να εντοπίζουν προκαταλήψεις και να χρησιμοποιούν λογικούς κανόνες για να ελέγχουν τις σχέσεις αίτιου-αποτελέσματος, μειώνουν σημαντικά τις ψευδαισθήσεις αιτιότητας (Barberia et al., 2018). Οι συμμετέχοντες σε αυτές τις παρεμβάσεις όχι μόνο έκαναν λιγότερα λάθη στις εργασίες μάθησης συσχέτισης, αλλά επίσης πίστευαν λιγότερο σε παραψυχολογικές θεωρίες, όπως η

προαισθησία. Παρόμοια, μια μεγάλη μελέτη σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης έδειξε ότι εκπαιδευτικά προγράμματα που διδάσκουν τον πειραματικό έλεγχο και τη σωστή αξιολόγηση στοιχείων μπορούν να μειώσουν την ψευδαίσθηση της αιτιότητας και ότι τα αποτελέσματα αυτά διατηρούνται ακόμα και μετά από έξι μήνες (Martvnez et al., 2024). Αυτό δείχνει ότι η εκπαίδευση μπορεί να είναι αποτελεσματική όχι μόνο σε μικρές ομάδες αλλά και σε μεγάλα σχολικά περιβάλλοντα. Επιπλέον, οι ψευδαισθήσεις αιτιότητας συνδέονται με την πίστη σε ψευδοεπιστημονικές ή δεισιδαιμονικές ιδέες: άτομα που έχουν τέτοιες πεποιθήσεις τείνουν να βλέπουν περισσότερες «ψεύτικες» σχέσεις αίτιου-αποτελέσματος σε πειράματα (Torres et al., 2020). Νεότερες έρευνες δείχνουν ότι το να δώσεις απλά κίνητρα ή ανταμοιβές δεν μειώνει την ψευδαίσθηση· χρειάζονται οδηγίες που εξηγούν πώς να αναγνωρίζουμε σωστά τις σχέσεις αιτίας-αποτελέσματος (Autores, 2025).

Συνολικά, οι υπάρχουσες εμπειρικές μελέτες δείχνουν με επαναλαμβανόμενα δεδομένα ότι οι ψευδαισθήσεις αιτιότητας είναι μετρήσιμες, προβλέψιμες και επηρεάσιμες μέσω καλά σχεδιασμένων εκπαιδευτικών παρεμβάσεων.

Τα ευρήματα αυτά έχουν σημασία όχι μόνο για την ψυχολογία αλλά και για την επιστημονική παιδεία, την πρόληψη της διάδοσης ψευδοεπιστημονικών πεποιθήσεων και την υποστήριξη καλύτερης λήψης αποφάσεων σε κρίσιμες ζωτικούς τομείς, όπως η υγεία και η εκπαίδευση.

Βιβλιογραφία:

1. Barberia I, Tubau E, Matute H, Rodrvuez-Ferreiro J. A short educational intervention diminishes causal illusions and specific paranormal beliefs in undergraduates. *PLoS ONE*. 2018;13(1):e0191907.
2. Martvnez N, Matute H, Blanco F, Barberia I. A large-scale study and six-month follow-up of an intervention to reduce causal illusions in high school students. *R Soc Open Sci*. 2024;11(8):240846.
3. Torres MN, Barberia I, Rodrvuez-Ferreiro J. Causal illusion as a cognitive basis of pseudoscientific beliefs. *Br J Psychol*. 2020.
4. Matute H, Yarritu I, Blanco F, Dvaz-Lago M,

Vadillo MA, Barberia I. Illusions of causality: how they bias our everyday thinking and how they could be reduced. *Front Psychol*. 2015;6:888.

5. Autores. Reducing the causal illusion: a question of motivation or of information? 2025.

Δημήτρης Καλογρίδης





Ο κώδικας Μπράιγ: Πρόσβαση στη γνώση, δικαίωμα στην ισότητα



Η πρόσβαση στην πληροφορία αποτελεί θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα. Για τα άτομα με οπτική αναπηρία, ο κώδικας Μπράιγ είναι το βασικό μέσο που διασφαλίζει αυτό το δικαίωμα, επιτρέποντας την ισότιμη συμμετοχή στην εκπαίδευση, την εργασία και την κοινωνική ζωή. Όπως επισημαίνει η Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών, το Μπράιγ δεν είναι απλώς ένα σύστημα γραφής, αλλά εργαλείο ανεξαρτησίας και αυτονομίας. Ο κώδικας δημιουργήθηκε από τον Λουί Μπράιγ, ο οποίος έχασε την όρασή του σε παιδική ηλικία. Μέσα από τη δική του βιωματική εμπειρία, ανέπτυξε ένα απτικό σύστημα ανάγνωσης βασισμένο σε συνδυασμούς έξι ανάγλυφων κουκκίδων. Το σύστημα αυτό έδωσε για πρώτη φορά στα άτομα με οπτική αναπηρία τη δυνατότητα να διαβάζουν και να γράφουν με ταχύτητα και ακρίβεια, χωρίς εξάρτηση από τρίτους.

Η σημασία του κώδικα Μπράιγ αναγνωρίζεται διεθνώς και τιμάται κάθε χρόνο στις 4 Ιανουαρίου, ημέρα γέννησης του δημιουργού του, η οποία έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Μπράιγ. Η ημέρα αυτή λειτουργεί ως υπενθύμιση ότι η προσβασιμότητα στην πληροφορία αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ισότητα και τον σεβασμό των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία, όπως τονίζεται και σε σχετικές ελληνικές αναφορές για την ειδική αγωγή και εκπαίδευση. Στην καθημερινότητα, το Μπράιγ ενισχύει την ανεξάρτητη διαβίωση. Η χρήση του σε δημόσιους χώρους, μέσα μεταφοράς, φαρμακευτικές συσκευασίες και υπηρεσίες δεν αποτελεί προνόμιο, αλλά αναγκαία συνθήκη ασφάλειας και αξιοπρέπειας για τα άτομα με οπτική αναπηρία.

Σύμφωνα με το Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών, η παρουσία του Μπράιγ στον δημόσιο χώρο συμβάλλει καθοριστικά στη μείωση των εμποδίων και του κοινωνικού αποκλεισμού.

Παράλληλα, η εξέλιξη της τεχνολογίας δεν αντικαθιστά τον κώδικα Μπράιγ, αλλά τον συμπληρώνει. Οι Μπράιγ οθόνες, οι ειδικοί εκτυπωτές και τα ψηφιακά εργαλεία επιτρέπουν τη σύνδεσή του με τη σύγχρονη τεχνολογία, επιβεβαιώνοντας ότι το Μπράιγ παραμένει επίκαιρο και απαραίτητο. Ο κώδικας Μπράιγ αποτελεί σύμβολο αγώνα για ισότητα και προσβασιμότητα. Η Παγκόσμια Ημέρα Μπράιγ μάς καλεί να αναγνωρίσουμε ότι μια κοινωνία χωρίς εμπόδια χτίζεται μόνο όταν η γνώση και η πληροφορία είναι πραγματικά προσβάσιμες σε όλους.

Ελληνική Βιβλιογραφία

1. Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών (ΕΟΤ)
Ο κώδικας Braille και τα δικαιώματα των ατόμων με οπτική αναπηρία.
2. Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ)
Braille και ανεξάρτητη διαβίωση.
3. Υπουργείο Παιδείας
Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση – Προσβάσιμα μέσα μάθησης.
4. Ελληνική Εταιρεία Προστασίας Τυφλών
Η σημασία του κώδικα Braille στη σύγχρονη κοινωνία.

Επιμέλεια κειμένου: Χρύσα Καλαφάτη

Σωτήρας ή συνοδοιπόρος;



Πολλοί θέλουμε να «σώσουμε» τους άλλους, να τους γλιτώσουμε από δυσκολίες ή να τους διορθώσουμε. Αυτή μας η συμπεριφορά δεν βοηθά πάντα και μπορεί να αυξήσει το άγχος και των δύο πλευρών. Έρευνες σε φροντιστές ενηλίκων με σοβαρές ασθένειες δείχνουν ότι η υποστήριξη που ενισχύει την αυτονομία του άλλου είναι πιο αποτελεσματική από την «εξαρτησιογόνα» βοήθεια (Secinti et al., 2022). Παρεμβάσεις φροντιστών Μετα-αναλύσεις RCTs δείχνουν ότι οι φροντιστές που εκπαιδεύονται σε δεξιότητες υποστήριξης, επικοινωνίας και αυτοφροντίδας μειώνουν άγχος, φόρτο και κατάθλιψη, ενώ ταυτόχρονα ενισχύουν την αυτονομία του ατόμου που φροντίζουν (BMC Geriatrics, 2024). Αυτό σημαίνει ότι η βοήθεια δεν χρειάζεται να λύνει όλα τα προβλήματα για τον άλλον.

Mindfulness και ενσυνειδητότητα

Παρεμβάσεις βασισμένες σε ενσυνειδητότητα (MBIs) βελτιώνουν την ψυχολογική ευεξία των φροντιστών, μειώνουν το άγχος και την κατάθλιψη και ενισχύουν την ικανότητα διαχείρισης δύσκολων συναισθημάτων

(Nurs et al.2024). Έτσι, η αυτορρύθμιση του φροντιστή γίνεται εργαλείο υποστήριξης χωρίς να επιβάλλει λύσεις στον άλλο. Η έννοια της αυτονομίας Η βιβλιογραφία επισημαίνει ότι η υποστήριξη πρέπει να επικεντρώνεται στη δημιουργία δεξιοτήτων και στην ενδυνάμωση, όχι στη συνεχή παρέμβαση.

Όταν ενισχύουμε την αυτονομία, το άτομο μπορεί να παίρνει αποφάσεις, να μαθαίνει από τα λάθη του και να αναπτύσσει αυτοπεποίθηση, χωρίς να δημιουργείται εξάρτηση (Suarez-Balseiro et al., 2020).

Φιλοσοφική διάσταση

Όπως λένε οι Στωικοί, δεν μπορούμε να ελέγξουμε τις αποφάσεις των άλλων·

η προσπάθεια να «σώσουμε» κάποιον χωρίς τη θέλησή του είναι μορφή εξουσίας και μπορεί να γίνει ναρκισσιστική. Η επιστήμη συμφωνεί: οι παρεμβάσεις που αφήνουν χώρο για επιλογή και δράση είναι πιο αποτελεσματικές από αυτές που αναλαμβάνουν τον πλήρη έλεγχο.

Συμπέρασμα:

Η πραγματική βοήθεια είναι να είσαι συνοδοιπόρος, όχι σωτήρας. Η επιστημονική έρευνα δείχνει ότι η υποστήριξη που ενισχύει αυτονομία, δεξιότητες και αυτοφροντίδα μειώνει άγχος και φόρτο, βελτιώνει ψυχολογική ευεξία και σέβεται την ελευθερία του άλλου.

Βιβλιογραφία :

1. Secinti E., et al. (2022). The efficacy of psychosocial interventions for cancer caregiver burden: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. PubMed.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36516641/>

2. Randomized controlled trials on promoting self-care behaviors among informal caregivers of older patients: a systematic review and meta-analysis. (2024). BMC Geriatrics. <https://bmccgeriatr.biomedcentral.com/.../s12877-023-04614-6>

3. Worldviews Evid Based Nurs et al. (2024). The effect of mindfulness-based interventions on caregiver burden, quality of life and psychological distress in caregivers of adults with chronic diseases: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

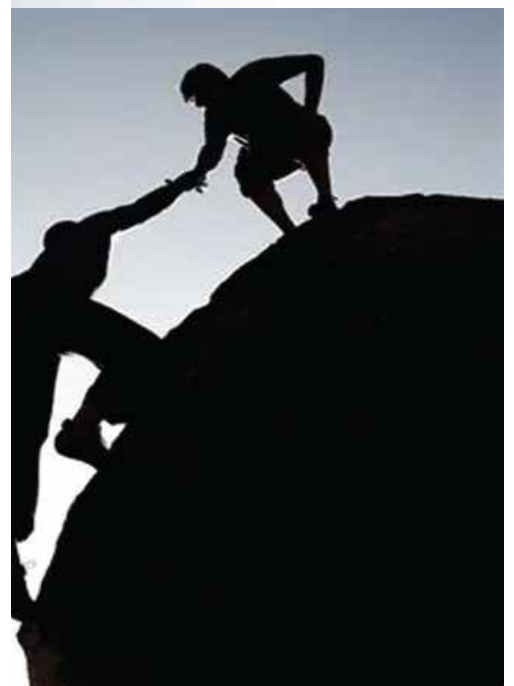
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38867643/>

4. Caregiver autonomy support: A systematic review of interventions for adults with chronic illness and their caregivers. (2020). PubMed.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33615536/>

Δημήτρης Καλογρίδης

A person has
TWO hands,
www.healththoughts.in
One for *helping*
HIMSELF,
The other for
helping
OTHERS.





Βασιλόπιτα με πορτοκάλι

Αφράτο και αρωματικό κέικ με πορτοκάλι....

Υλικά για 12 μερίδες

- 500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 2 φλ. ζάχαρη
- 1 φλ. βούτυρο
- 5 αυγά
- 2 βανίλιες
- ½ κ.γ. σόδα μαγειρική
- 1 πρέζα αλάτι

- 1 φλ. χυμό πορτοκάλι
 - Ξύσμα από ένα ακέρωτο πορτοκάλι
 - 1 συσκ. μπισκότα γεμιστά (115 γρ.)
- ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ
- άχνη ζάχαρη

Εκτέλεση

Ξεκινάμε φροντίζοντας όλα τα υλικά να βρίσκονται σε θερμοκρασία δωματίου. Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε ένα μπολ. Παράλληλα, σε δεύτερο μπολ χτυπάμε το μαλακό βούτυρο με την ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη για 5-6 λεπτά, μέχρι να αφρατέψει και να μοιάζει με κρέμα. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα αυγά ένα ένα, φροντίζοντας κάθε φορά το προηγούμενο να έχει απορροφηθεί πλήρως πριν ρίξουμε το επόμενο. Προσθέτουμε το ξύσμα πορτοκαλιού και το αλάτι. Εν τω μεταξύ, διαλύουμε τη μαγειρική σόδα στον χυμό πορτοκαλιού και

ανακατεύουμε ώστε να ξεκινήσει η αντίδραση. Μόλις αφρίσει το μείγμα, το ρίχνουμε στα υπόλοιπα υλικά. Τέλος, προσθέτουμε το κοσκινισμένο αλεύρι και ανακατεύουμε απαλά.

Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε πολύ καλά ένα ταψί 28 εκ. Μετά, στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί στη βάση, αδειάζουμε το μείγμα και, αν θέλουμε, προσθέτουμε αποξηραμένα φρούτα, κομμάτια σοκολάτας ή μπισκότα. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο, στις αντιστάσεις, στους 170°C. Και τέλος, τοποθετούμε το ταψί στη χαμηλή σχάρα και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα. Ενδιάμεσα ελέγχουμε το ψήσιμο βυθίζοντας στο κέντρο ένα μαχαίρι. Αν βγει καθαρό, η βασιλόπιτα είναι έτοιμη. Αφήνουμε να κρυώσει καλά και ξεφορμάρουμε. Στο τέλος, πασπαλίζουμε άχνη ζάχαρη.

Πηγή: <https://www.argiro.gr/recipe/basilopita-me-portokali/>

Πρόταση: Ευθυμία Σκουταριώτου

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ του μήνα

Η ανασκόπηση του μας χώρου. Τρέχοντας μηνός, τακτοποιήσαμε και παρότι προηγήθηκαν επανατοποθετήσαμε οι γιορτές, έχει στις ντουλάπες μας, πολλαπλές δράσεις. τα παιχνίδια και τα Στο κομμάτι της αναλώσιμα υλικά αυτόνομη, είχαμε ένα που χρησιμοποιούμε υπέροχο λαχανόριζο, στην δημιουργική με κοπή των απασχόληση. λαχανικών από τους Κλείνουμε την εκπαιδευόμενους, αυτόνομη με τη φυσικά υπό την σημερινή όμορφη επίβλεψη της και γευστική συναδέλφου. συνταγή που Λόγω εορτών, βρήκαμε... κέικ με φτιάξαμε φοινίκια, τα ελιές. οποία ήταν Πάντα με επιτυχία πεντανόστιμα και συνεχίζεται το ανάρπαστα, μπατόν κομμάτι της σαλέ και ανακύκλωσης του φυσικά φτιάξαμε και χαρτιού, του οποίου την παραδοσιακή η παρασκευή, βασιλόπιτα, την οποία δίνει μεγάλη χαρά κόψαμε επάνω στο και αυτοπεποίθηση χώρο μας... σ τ ο υ ς Οι εκπαιδευόμενοι εκπαιδευόμενους. μας, μαθαίνουν να Στον εκπαιδευτικό καθαρίζουν σωστά και πυλώνα, ποικίλες και προσεκτικά τα αποδοτικές οι φρούτα, να φτιάχνουν ενασχολήσεις μας... τα κρεβάτια στο Σε καθημερινή βάση, ησυχαστήριο, να έχουμε ενασχόληση βοηθούν στο μαθηματικών, συμμάζεμα και στην ασκήσεις καθαριότητα του εσωτερικού

γραμματικής, βρες τις διαφορές, καθώς και παιχνίδια μνήμης, σταυρόλεξα, κρεμάλα.

Ε ν ί ο τ ε , διαφοροποιούμε κάποιες απασχολήσεις, αναλόγως τη διάθεση των παιδιών μας, με sudoku και τρόπο λύσης, βίντεο βλέποντας ταινίες παιδικές με επιλεγμένη θεματολογία και κατόπιν συζήτηση επ αυτών.

Κάναμε κουίζ με διεθνή πιάτα και φαγητά μλήσαμε για τις πρώτες εορταστικές ημέρες του Ιανουαρίου, όπως είναι το θεοφάνεια, τον άγ. Ιωάννη και τι έθιμο έχουμε.

Παρακολουθήσαμε βίντεο και είχαμε ανάλογη συζήτηση με τον φυσικό μας, κ. Ανδρεαδέλλη, για τους κεραυνούς και τρόπους προστασίας. Μιλήσαμε για την παγκόσμια ημέρα ονείρων και εκτενέστερη αναφορά δόθηκε πάνω στις επιθυμίες των παιδιών ως προσδόκιμο

όνειρο...

Τα σταθερά κομμάτια της λογοθεραπείας και εργοθεραπείας είναι στην καθημερινότητα μας, αναζητώντας νέους τρόπους εκμάθησης και διαχείρισης συμπεριφοράς απέναντι στα παιδιά.

Στο πλαίσιο της δημιουργικής απασχόλησης, βρήκαμε τρόπο να φτιαχνομε τριαντάφυλλο από κορδέλες, ως διακοσμητικό στοιχείο σε δωράκια..

Ξεκίνησαν ήδη οι πρώτες παραγγελίες για μαρτάκια με μακραμέ και ασχοληθήκαμε με την κατασκευή τους.

Η γυμναστική είναι πλέον σταθερή, για όλους μας, τρεις φορές στην εβδομάδα.

Είτε ως ομαδικό μάθημα, παρακολουθώντας βίντεο ασκήσεις, απλές που είναι αντιληπτές, από όλους, είτε μεμονωμένα, κάνοντας στατικό ποδήλατο.

Το κομμάτι της μουσικής, είχε την δυναμική του αυτήν τη φορά, με προετοιμασία τραγουδιών για την κοπή πίτας των 19 συλλόγων ευαλωτότητας, που έγινε στο Δημοτικό θέατρο Μυτιλήνης, με ιδιαίτερη επιτυχία με σύμπραξη του ΚΔΗΦ και της ΣΥΝ-εξέλιξης.





Κείμενο Επισκόπησης: Αννίτα Ματζουράνη