

## **Περιεχόμενα**

Εισαγωγή.....	11
---------------	----

### **Για τα μωρά**

Πέντε διασκεδαστικά πράγματα για να κάνετε με το μωρό σας ...	14
Πώς να φασκιώσετε το μωρό σας .....	16
Πώς να ταΐσετε το μωρό σας .....	18
Επτά απλές συνταγές για μωρά.....	20
Ο λευκός θόρυβος κάνει θαύματα .....	22
Πώς να πάρετε το μωρό μαζί σας στο αεροπλάνο.....	24
Πώς να νανουρίσετε το μωρό σας .....	26
Πώς να φτιάξετε ένα κουνελάκι για βαβά .....	28
Πώς να εξοπλίσετε το φαρμακείο του σπιτιού σας.....	30
Πολύ σημαντικά έγγραφα.....	33
Πώς να γνωρίσετε άλλες μαμάδες.....	35
Πώς να διαμορφώσετε σαν ειδικός τον χώρο ούτως ώστε να είναι ασφαλής για μωρά.....	37
Σκονάκι με τις μεθόδους διαπαιδαγώγησης.....	40

### **Για τα μικρά παιδιά**

Πώς να καταστήσετε διασκεδαστική μια μεγάλη αναμονή.....	44
Πώς να φωτογραφίσετε το παιδί σας .....	46
Πώς να φτιάξετε ένα φρούριο από κουβέρτες .....	48
Όλη η αλήθεια για το γιογιό.....	50
Οι λόγοι για τους οποίους χρειάζεστε μια βραδινή έξοδο.....	52
Πέντε ιδέες για βόλτες με το νήπιό σας .....	55

Πέντε ιδέες για ραντεβού που δεν προϋποθέτουν μπέμπι σίτερ ..	57
Πώς να διώξετε τους μπαμπούλες .....	59
Έξι παιχνίδια που υπάρχουν σε κάθε σπίτι .....	61
Υγιεινά σνακ για παιδιά .....	63
Η στρουθοκάμηλος είναι τόσο γρήγορη όσο ένα αμάξι και άλλες διασκεδαστικές πληροφορίες για τα ζώα .....	64
Πώς να κάνετε το παιδί σας να ντύνεται μόνο του .....	66
Δεκατέσσερις συμβουλές επιβίωσης για πάρτι γενεθλίων .....	68
Πέντε διασκεδαστικά πρότζεκτ για να κάνετε μαζί με το νήπιό σας .....	71
Πώς να μεγαλώσετε έναν καλό πολίτη .....	73

### ***Για τα μεγάλα παιδιά***

Πέντε μέρη για να επισκεφθείτε μ' ένα παιδί που πάει σχολείο ....	76
Έξυπνες απαντήσεις σε μη τεκμηριωμένες συμβουλές για την ανατροφή του παιδιού σας .....	78
Αντιμετωπίστε τις ψείρες .....	80
Τι χρειάζεται να έχετε μαζί στις αθλητικές δραστηριότητες του παιδιού σας .....	83
Δέκα κόλπα για να φτιάχνετε γρήγορα βραδινό .....	85
Πώς να φτιάξετε τον Μίκι Μάους με πάνκεϊκ .....	87
Πώς να βγάλετε την τσίχλα από τα μαλλιά .....	88
Τρία εύκολα παιχνίδια με τραπουλόχαρτα .....	90
Δέκα αποκριάτικες στολές της τελευταίας στιγμής .....	92
Πώς να μάθετε στο παιδί σας να μαγειρεύει .....	95
Παιχνίδια που ενδείκνυνται για τα ταξίδια με το αυτοκίνητο .....	97

**Για τα παιδιά στην προεφηβεία και την εφηβεία**

Πέντε πράγματα που μπορείτε να κάνετε με το έφηβο παιδί σας για να διασκεδάσετε και οι δύο.....	100
Πώς να προετοιμαστείτε ψυχολογικά για τις δύσκολες συζητήσεις.....	102
Πώς να εφοδιάσετε το σπίτι σας για σχολικά πρότζεκτ .....	104
Πώς να προστατεύσετε τα παιδιά σας από τους κινδύνους του διαδικτύου.....	106
Πώς να ξεκλέψετε μία αγκαλιά από το παιδί σας στην εφηβεία χωρίς να το καταλάβει .....	108
Τρία φαγητά που θα πρέπει να ξέρει να φτιάχνει το έφηβο παιδί σας.....	109
Πώς να δώσετε θετική διάσταση στα αρνητικά συναισθήματα...	111
Πώς να τραβήξετε βίντεο σε μια εκδήλωση .....	112
Πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε στα οποία δεν μπορούμε να σας βοηθήσουμε .....	114
<b>Ευχαριστίες .....</b>	<b>115</b>