



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Πρόγραμμα Εξατομικευμένης Ψυχοκοινωνικής Παρέμβασης
και Συμβουλευτικής για τις Μαθησιακές Δυσκολίες και τη
ΔΕΠ-Υ 2022 - 2023

Πρακτικές συμβουλές για τη μελέτη στο σπίτι

Κόκκινου Κατερίνα
MSc Ειδική Παιδαγωγός

#2

29/11/2022, Ηράκλειο

Η μελέτη στο σπίτι είναι μια καθημερινή διαδικασία για μαθητές και γονείς.

Πως μπορεί να γίνει πιο εύκολη και αποδοτική για τον μαθητή;



Τι είναι η μελέτη στο σπίτι ή κατ' οίκον εργασίες (homework);

Ο πλέον αποδεκτός ορισμός περιγράφει τις κατ' οίκον εργασίες ως «τα καθήκοντα που ανατίθενται στους μαθητές από τους δασκάλους, για να πραγματοποιηθούν εκτός του σχολικού ωραρίου» (Cooper, 2001)



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Μελέτη στο σπίτι

Τι εργασίες έχει συνήθως ένας μαθητής για το σπίτι;

- Ανάγνωση
- Κατανόηση κειμένου
- Ορθογραφία
- Παραγωγή γραπτού λόγου
- Ιστορία
- Μαθηματικά



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Συμβουλές για την οργάνωση της μελέτης

1. Φροντίζουμε να ξεκινήσει το παιδί το διάβασμα αφού έχει φάει και έχει ξεκουραστεί.
2. Χρειαζόμαστε ένα ήσυχο και με καλό φωτισμό δωμάτιο.
3. Έχουμε μαζέψει τα απαραίτητα: μολύβι, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι υπογραμμισής κτλ.
4. Φροντίζουμε το παιδί να έχει στο χώρο που θα μελετήσει τα βιβλία του και τα τετράδιά του.
5. Ξεκινάμε από το μάθημα που διαλέγει το παιδί.
6. Κάνουμε μικρά διαλείμματα.
7. Καλό είναι να υπάρχει ρολόι.
8. Σωστό κάθισμα για καλή στάση σώματος κατά τη μελέτη.
9. Όχι φαγητό και ηλεκτρονικές συσκευές στο δωμάτιο.



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Ανάγνωση

1. Τοποθετούμε το κείμενο μπροστά στο παιδί και το προετοιμάζουμε για τη διαδικασία που θα ακολουθήσει.
2. Χωρίζουμε το κείμενο σε μικρά κομμάτια (ανάλογα με την έκτασή του)
3. Διαβάζουμε φωναχτά και αργά το πρώτο κομμάτι. Ενώ διαβάζουμε, δείχνουμε με το μολύβι τις λέξεις που διαβάζουμε.
4. Έπειτα, ζητάμε από το παιδί να διαβάσουμε ταυτόχρονα το κείμενο (χορωδιακή ανάγνωση). Έτσι ο γονιός λειτουργεί σαν πρότυπο ανάγνωσης. Δεν ξεχνάμε πως ο ρυθμός μας ακολουθεί το ρυθμό του παιδιού.
5. Ζητάμε από το παιδί να επαναλάβει μόνο του την ανάγνωση.
6. Προχωράμε στο επόμενο κομμάτι με την ίδια διαδικασία.
7. Όταν ολοκληρώσουμε, ζητάμε την ανάγνωση ολόκληρου του κειμένου.



Ανάγνωση επιπλέον συμβουλές

- Εντοπισμός δύσκολων λέξεων (π.χ. λέξεις που δεν εμφανίζονται συχνά, λέξεις με συμφωνικά συμπλέγματα). Ο γονιός εντοπίζει λέξεις που μπορεί να δυσκολέψουν το παιδί και τις γράφει σε ένα χαρτί. Ενθαρρύνει το παιδί να εξασκηθεί σ' αυτές πριν την ανάγνωση του κειμένου.
- Εντοπισμός σημείων στίξης πριν την ανάγνωση. Ο γονιός μπορεί να προτρέψει το παιδί να εντοπίσει και να τονίσει με έντονο χρώμα τα σημεία στίξης. Έτσι κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης ο μαθητής δεν θα τα αγνοήσει.
- Βηματική ανάγνωση: Το παιδί διαβάζει όρθιο. Σε κάθε σημείο στίξης που δείχνει παύση (τελεία, ερωτηματικό, θαυμαστικό, αποσιωπητικά) κάνει ένα βήμα μέσα στον χώρο.



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Παραδείγματα

Ο Ζαχαρίας είναι ένας πολύ γενναίος δράκος που ζει στο δάσος χωρίς να κάνει κακό σε κανέναν. Κατοικεί μέσα σ' ένα κούφιο δέντρο: η κουζίνα είναι στο ισόγειο, ενώ η κρεβατοκάμαρα και η αποθήκη είναι σκαμμένες κάτω από τη γη, σύμφωνα με τη συνήθεια των δράκων.

Δύσκολες λέξεις

- ❖ δράκος
- ❖ κούφιο
- ❖ δέντρο
- ❖ σύμφωνα
- ❖ κρεβατοκάμαρα
- ❖ σκαμμένες



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Τι είναι η αναγνωστική κατανόηση;



Η αναγνωστική κατανόηση προσδιορίζεται ως διαδικασία και ως αποτέλεσμα της αναγνωστικής εμπειρίας (Duke & Pearson, 2009).



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Αναγνωστική κατανόηση

- 1.Χωρίζουμε το κείμενο σε τμήματα.
- 2.Ζητάμε από το παιδί να διαβάσει το κείμενο δυνατά ή σιωπηρά. Αν το παιδί δυσκολεύεται, ακολουθούμε τα βήματα της αναγνωστικής διαδικασίας.
- 3.Ζητάμε από το παιδί να μας πει τι κατάλαβε.
- 4.Σε περίπτωση που δυσκολεύεται, εξηγούμε με απλά λόγια και κάνουμε υποστηρικτικές ερωτήσεις.
- 5.Ζητάμε να επαναλάβει με δικά του λόγια το περιεχόμενο.
- 6.Ολοκληρώνουμε όταν το παιδί έχει κατανοήσει επαρκώς το κείμενο.



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Αναγνωστική κατανόηση επιπλέον συμβουλές

- Διαβάζουμε τον τίτλο και συζητάμε τι φανταζόμαστε ό,τι θα λέει αυτό το κείμενο ή τι σκεφτόμαστε σχετικά με τον τίτλο (τεχνική story activation)
- Χρησιμοποιούμε χρωματιστούς μαρκadόρους για να υπογραμμίσουμε λέξεις κλειδιά (μνημονική μέθοδος).
- Χρησιμοποιούμε το ίδιο χρώμα για κάθε κατηγορία π.χ. ονόματα, ημερομηνίες, τοποθεσίες (φωτογραφική μνήμη).
- Απαντάμε στις ερωτήσεις: Ποιός; Που; Πότε; Τι; Γιατί; Πως;
- Σχηματίζουμε εικόνες στο μυαλό καθώς διαβάζουμε το κείμενο.



Αναγνωστική κατανόηση επιπλέον συμβουλές

- Προσπαθούμε να κάνουμε σχεδιάγραμμα για ευκολότερη πρόσβαση στη γνώση (τεχνική σχεδιαγράμματος).
- Ζωγραφισέ το! Ζητάμε από το παιδί να ζωγραφίσει τι κατάλαβε από το κείμενο που διάβασε, την κεντρική ιδέα, ένα συγκεκριμένο γεγονός κ.α.
- Φτιάξε ερωτήσεις για το κείμενο που διάβασες! Ζητάμε από το παιδί να φτιάξει πιθανές ερωτήσεις κατανόησης.
- Παιχνίδι ρόλων: μπορούμε να παίξουμε με το παιδί την ιστορία του κειμένου. Μια τεχνική ιδιαίτερα αποδοτική και ευχάριστη για το μάθημα της ιστορίας.



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

ΙΣΤΟΡΙΑ

- Ακολουθούμε τα βήματα και τις συμβουλές της αναγνωστικής κατανόησης.
- Αν το παιδί δυσκολεύεται στην ανάγνωση, διαβάζει το μάθημα ο γονιός.
- Πολλά παιδιά κατανοούν και αποστηθίζουν ευκολότερα την ιστορία όταν την ακούν παρά όταν τη διαβάζουν (ακουστική δίοδος)
- Χρησιμοποιούμε την τεχνική σχεδιαγράμματος (οπτική δίοδος)
- Φτιάχνουμε ποιηματάκια! π.χ. <Ξανθό τσακάλι με σκουφί στο κεφάλι>
Ονόματα των ιδρυτών της Φιλικής Εταιρίας: Ξάνθος, Τσακάλωφ, Σκουφάς



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Παραδείγματα

Οι θεοί του Ολύμπου

Κατά τη βασιλεία του Δία, οι σημαντικότεροι θεοί και θεές κατοικούσαν στην κορυφή του Ολύμπου, σε ένα ολόλαμπρο παλάτι. Από εκεί ψηλά παρακολουθούσαν όλα όσα συνέβαιναν στη γη, στον ουρανό και στα πελάγη και όταν το έκριναν απαραίτητο κατέβαιναν στη γη. Σύμφωνα με την παράδοση, οι σπουδαιότεροι θεοί του Ολύμπου ήταν: Ο Δίας, θεός της γης και του ουρανού, η Ήρα, προστάτιδα του γάμου, η Αθηνά, θεά της σοφίας, ο Ήφαιστος, θεός της φωτιάς, ο Άρης θεός του πολέμου, η Αφροδίτη, θεά του έρωτα, ο Απόλλωνας, θεός του φωτός και της μουσικής, η Άρτεμη, θεά του κυνηγιού, η Δήμητρα, θεά της γεωργίας, η Εστία, θεά του σπιτιού, ο Ποσειδώνας, θεός της θάλασσας, και τέλος ο Ερμής, ο αγγελιοφόρος των θεών.



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Παραδείγματα

Οι θεοί του Ολύμπου

ΠΟΤΕ;

ΠΟΙΟΣ;

ΠΟΥ;

ΤΙ;

Κατά τη βασιλεία του Δία, οι σημαντικότεροι θεοί και θεές κατοικούσαν στην κορυφή του Ολύμπου, σε ένα ολόλαμπρο παλάτι. Από εκεί ψηλά παρακολουθούσαν όλα όσα συνέβαιναν στη γη, στον ουρανό και στα πελάγη και όταν το έκριναν απαραίτητο κατέβαιναν στη γη. Σύμφωνα με την παράδοση, οι σπουδαιότεροι θεοί του Ολύμπου ήταν: Ο Δίας, θεός της γης και του ουρανού, η Ήρα, προστάτιδα του γάμου, η Αθηνά, θεά της σοφίας, ο Ήφαιστος, θεός της φωτιάς, ο Άρης θεός του πολέμου, η Αφροδίτη, θεά του έρωτα, ο Απόλλωνας, θεός του φωτός και της μουσικής, η Άρτεμη, θεά του κυνηγιού, η Δήμητρα, θεά της γεωργίας, η Εστία, θεά του σπιτιού, ο Ποσειδώνας, θεός της θάλασσας, και τέλος ο Ερμής, ο αγγελιοφόρος των θεών.



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Ορθογραφία

1. Βλέπω τη λέξη.
2. Διαβάζω δυνατά τη λέξη.
3. Ακούω τη λέξη.
4. Υπογραμμίζω, χρωματίζω ή κυκλώνω τη δυσκολία της λέξης.
5. Κλείνω τα μάτια μου και <βλέπω τη λέξη>.
6. Γράφω τη λέξη.
7. Ελέγχω την ορθογραφία της.
8. Δεν ξεχνώ τον τόνο!



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Ορθογραφία



Υπάρχει
διασκεδαστικός
τρόπος να τη
θυμάται ένα παιδί;



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

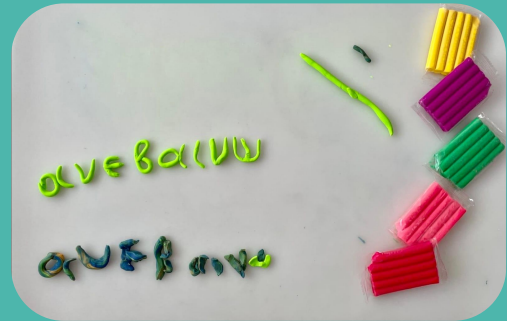
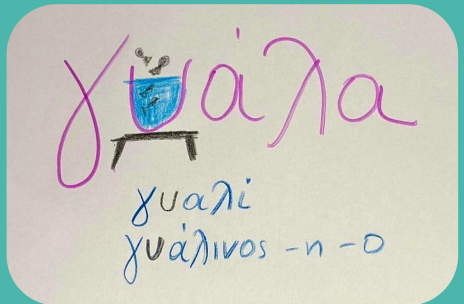
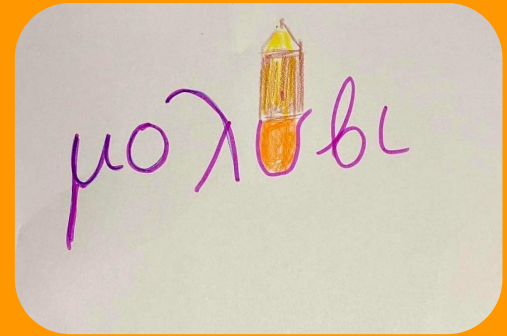
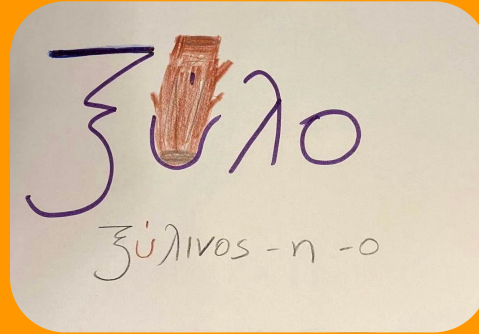
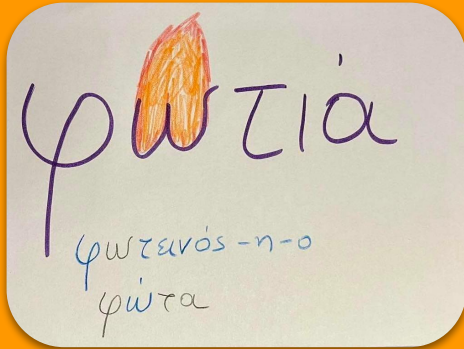
Ορθογραφία αλλιώς..

- Παρακινούμε το παιδί να ιχνηλατήσει τη λέξη στον αέρα.
- Χρησιμοποιούμε πλαστελίνη, μαγνητικά γράμματα, σύρμα πίπας, τουβλάκια, πετρούλες κ.α. για να γράψει το παιδί την λέξη.
- Οπτικοποιούμε την λέξη.
- Παίζουμε κρεμάλα, scrabble, παιχνίδια μνήμης με λέξεις κ.α.
- Προτρέπουμε το παιδί να διορθώνει μόνο του τα λάθη του.
- Προτρέπουμε το παιδί να χρησιμοποιεί λεξικό.



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Μερικά παραδείγματα



Παραγωγή Γραπτού Λόγου

1. Διαβάζουμε προσεκτικά το θέμα.
2. Ρωτάμε το παιδί τι ιδέες έχει γύρω από το θέμα (brainstorming).
3. Προτρέπουμε το παιδί να καταγράψει ή και να σχεδιάσει τις ιδέες του.
4. Μαζί με το παιδί, φτιάχνουμε ένα σχεδιάγραμμα (Για παράγραφο: Θεματική πρόταση/Λεπτομέρειες/Κατακλείδα) (Για έκθεση: Πρόλογος/Κυρίως Θέμα/Επίλογος)
5. Αφήνουμε το παιδί να γράψει την παράγραφο/έκθεση.
6. Ενθαρρύνουμε το παιδί ελέγξει το γραπτό του.



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Παραγωγή Γραπτού Λόγου επιπλέον συμβουλές

- Αφήνουμε το παιδί να σκεφτεί μόνο του χωρίς να κατευθύνουμε τις ιδέες του
- Βοηθάμε διακριτικά στον σχεδιασμό της γραπτής έκφρασης.
- Δεν μπαίνουμε στον πειρασμό να διορθώσουμε τυχόν λάθη.
- Είναι σημαντικό να είναι το δικό του γραπτό.
- Ενθαρρύνουμε το παιδί κατά τη διάρκεια της διαδικασίας με σχόλια όπως <Ήσουν πολύ συγκεντρωμένος όσο έγραφες!> <Αφιέρωσες πολύ χρόνο για να γράψεις την έκθεσή σου!> <Πως νιώθεις τώρα που έγραψες την έκθεσή σου;>



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Μαθηματικά

1. Το παιδί διαβάζει την εκφώνηση της άσκησης
2. Αν το παιδί δυσκολεύεται να καταλάβει την άσκηση, ζητάμε να μας δείξει μια παρόμοια που έκαναν στο σχολείο.
3. Προσπαθήστε να ανακαλύψετε μαζί τι ζητάει η άσκηση.
4. Αν το παιδί κατανόησε το ζητούμενο της άσκησης, μπορεί να συνεχίσει μόνο του.
5. Αν το παιδί δεν ανταποκριθεί, είναι προτιμότερο να απευθυνθεί στον δάσκαλό του για βοήθεια.



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Μαθηματικά επιπλέον συμβουλές

- Είναι προτιμότερο να μην πάρετε τη θέση του δασκάλου.
- Δεν γνωρίζετε πως έχει διδάξει ο δάσκαλος τη μαθηματική έννοια που διαπραγματεύεται η άσκηση μέσα στην τάξη.
- Το παιδί κάνει ό,τι μπορεί! Δεν λύνουμε εμείς τις ασκήσεις του.
- Ο δάσκαλος θέλει να γνωρίζει τις αδυναμίες του μαθητή ώστε να τον βοηθήσει πιο αποτελεσματικά.



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Μαθηματικά επίλυση προβλημάτων

1. Διαβάζω προσεκτικά το πρόβλημα
2. Υπογραμμίζω/κυκλώνω τις πληροφορίες που μου δίνει το πρόβλημα (δεδομένα).
3. Εντοπίζω τις λέξεις κλειδιά (παίρνω, δίνω, μοιράζω, περισσότερα, μένουν κ. α.)
4. Υπογραμμίζω/κυκλώνω με διαφορετικό χρώμα τι μου ζητάει το πρόβλημα (ζητούμενο).
5. Σχεδιάζω μια εικόνα όπου να αποτυπώνονται οι πληροφορίες που έχω εντοπίσει.
6. Αποφασίζω ποια/ποιες πράξεις θα χρησιμοποιήσω.
7. Δεν ξεχνώ! Αφού λύσω το πρόβλημα γράφω την απάντηση.



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Παράδειγμα

Η Ελένη, την Κυριακή άρχισε να διαβάζει ένα κόμικ 96 σελίδων. Αν την Κυριακή διάβασε 34 σελίδες και τη Δευτέρα 16 σελίδες, πόσες σελίδες της μένουν για να τελειώσει το κόμικ;

< _____ 96 σελίδες _____ >

Δεδομένα:

κόμικ

34	16	...
----	----	-----

Κυριακή

Δευτέρα

- 96 σελίδες
- Κυριακή = 34 σελίδες
- Δευτέρα = 16 σελίδες

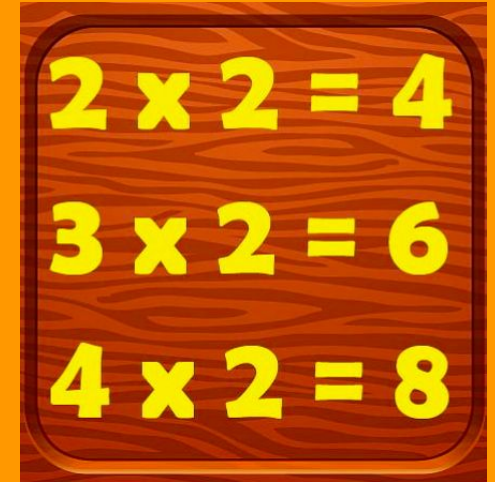
Λέξη/κλειδί που μου δείχνει την πράξη: μένουν



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Εκμάθηση προπαίδειας

- ❖ Πίνακες προπαίδειας στο γραφείο, στον τοίχο, στο ψυγείο κτλ
- ❖ Παιχνίδια προπαίδειας (ντόμινο, μνήμης, τρίλιζα)
- ❖ Τραγουδάει την προπαίδεια π.χ. του 8 στον ρυθμό του αγαπημένου του τραγουδιού
- ❖ Λέει τα γινόμενα της προπαίδειας πετώντας ένα μπαλάκι στον αέρα



Παράδειγμα τρίλιζα προπαίδειας

Τρίλιζα προπαίδειας του 4

3x4	6x4	8x4
5x4	4x4	7x4
10x4	9x4	2x4



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Χρήσιμα link

- ❑ Χορωδιακή ανάγνωση: <https://www.youtube.com/watch?v=H5RJyUnAkWM>
- ❑ Ιστορία Ε δημοτικού, περίληψη και εκφώνηση: <http://www.dyskolies.gr/lessons/istoriae>
- ❑ On line παιχνίδια προπαίδειας
<https://wordwall.net/el/community/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%B1%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CE%B9%CE%B1>
- ❑ On line quiz γλώσσας, ιστορίας, μαθηματικών κα.
<https://e-didaskalia.blogspot.com/2020/03/paixnidia.html>
- ❑ Άρθρα για μαθησιακές δυσκολίες <https://eidikospaidagogos.gr/learning-difficulties/>
- ❑ Ντόμινο προπαίδειας
<https://drive.google.com/file/d/0B57Nmk5migTaeUs3X1NXSC16NjQ/view?resourcekey=0-O-LSROjngS8UAv7zdlF5A>



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Βιβλιογραφία

- ❑ Καραγιαννάκης, Γ. (2018). Οι αριθμοί πέρα απ' τους κανόνες, *προλαβαίνοντας τις δυσκολίες στα μαθηματικά*. Αθήνα: Πεδίο
- ❑ Παντελιάδου, Σ., Μπότσας Γ., Κωτούλας, Β., Αντωνίου, Φ., Πατσιοδήμου, Α., Γεωργαλά, Γ., & Βεκύρη, Ι. & Αντωνίου, Φ. (Επιμ.). (2008). *Διδακτικές προσεγγίσεις και πρακτικές για μαθητές με Μαθησιακές Δυσκολίες*. Παντελιάδου, Σ., & Αντωνίου, Φ. (Επιμ.). (2008). Θεσσαλονίκη: Γράφημα.
- ❑ Σπαντιδάκης, Ιωάννης Ι. (2004). Προβλήματα παραγωγής γραπτού λόγου παιδιών σχολικής ηλικίας, *διάγνωση, αξιολόγηση, αντιμετώπιση*. Αθήνα: Ελληνικά γράμματα
- ❑ Buzan, T. (2011). *Οδηγός μελέτης – Νοητικοί χάρτες, γρήγορο διάβασμα, τεχνικές βελτίωσης της μνήμης*. Αθήνα: Πατάκη.
- ❑ Cooper, H. (2001). Homework for All--in Moderation. *Educational leadership*, 58(7), 34-38.
- ❑ Duke, N.K., & Pearson, P.D. (2009). Effective practices for developing reading comprehension. *Journal of education*, 189 (1-2), 107-122.



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Και τώρα... η ώρα
για τις ερωτήσεις
σας!



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Σας
ευχαριστούμε!

Κόκκινου Κατερίνα Ειδική Παιδαγωγός MSc



Η Κόκκινου Κατερίνα είναι απόφοιτη του τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής, & Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ (2008). Εξειδικεύτηκε στην ειδική αγωγή μέσω του προγράμματος «Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση- νέα ερευνητικά δεδομένα και εφαρμογή τους στην εκπαίδευση» από το εργαστήριο νευροψυχολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Έπειτα συνέχισε τις μεταπτυχιακές της σπουδές στο πανεπιστήμιο του Λάιντεν (Ολλανδία) στις επιστήμες της εκπαίδευσης με κύριο αντικείμενο τις μαθησιακές δυσκολίες και την αποκατάστασή τους (2011).

Έκτοτε, έχει εργαστεί στην ιδιωτική εκπαίδευση στην Ελλάδα και το εξωτερικό καθώς και σε κέντρα παροχής υπηρεσιών ειδικής αγωγής. Έχει επάρκεια χορήγησης του αξιολογητικού εργαλείου μαθησιακών δυσκολιών, Αθηνάτεστ. Πρόσφατα ξεκίνησε να εργάζεται θεραπευτικά με παιδιά καθώς εκπαιδεύτηκε και πιστοποιήθηκε στο θεραπευτικό παιχνίδι (playtherapy).



REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ