

Μαθητική εφημερίδα του

ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

ΜΙΑ



ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΑΣ

Τόμος 2, τεύχος 1

Δευτέρα
08 Μαΐου 2016

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΕΥΧΟΥΣ:

Γνωριμία με τους τομείς ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΝΟΙΑΣ, ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΜΜΩΤΙΚΗΣ	4
Αφιέρωμα στην εκπαιδευτικό κ. Τσουλιτσίδου Σμέλα του τομέα Διοίκησης και Οικονομίας του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ	6
Συνέντευξη από τους μαθητές του “EUROPEAN SCHOOL RADIO”	6
Συνέντευξη από τους μαθητές – εθελοντές δασοπροσβέστες του	7
Η αξία του εθελοντισμού στην ελληνική κρίση	7
Διατροφή και Υγεία από τον ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ	8-9
Τροχαία Ατυχήματα και Οδική Ασφάλεια από τον ΤΟΜΕΑ ΟΧΗΜΑΤΩΝ	10-11
Καινοτόμες Δράσεις στο ΕΠΑ.Λ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ από τον ΤΟΜΕΑ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ	13
ΕΠΑ.Λ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ ΚΑΙ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ ΕΝ ΔΡΑΣΗ	12
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ 2015-2016	17-18
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ	19-20

ΕΑΒ

Η μεγαλύτερη αεροναυπηγική και αμυντική εταιρία της χώρας



Εκπαιδευτική επίσκεψη των μαθητών του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ στην Ελληνική Αεροπορική Βιομηχανία, την Τρίτη 24 Νοεμβρίου 2015, στα πλαίσια του προγράμματος Αγωγής Υγείας, με θέμα “Κυκλοφοριακή Αγωγή” .

σελίδα 19

Η σημαντικότερη εκθεσιακή εκδήλωση για τον αγροτικό κόσμο, και η μεγαλύτερη των Βαλκανίων



Τριήμερη εκπαιδευτική επίσκεψη των μαθητών των τομέων Γεωπονίας και Οικονομίας στην εκθεσιακή εκδήλωση AGROTICA στην Θεσσαλονίκη.

σελίδα 19



Εκπαιδευτική επίσκεψη των μαθητών της Β και Γ τάξης του τομέα οχημάτων στο Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας “ ΠΑΝΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ ”

στα πλαίσια του προγράμματος Αγωγής Υγείας

“ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ”

σελίδα 20

Για δεύτερη σχολική χρονιά η δημοσιογραφική ομάδα του ΕΠΑ.Λ Αλιβερίου, με κάποιες μικρές αλλαγές ως προς τα μέλη της, αποφάσισε να συνεχίσει την προσπάθεια δημιουργίας της εφημερίδας του σχολείου μας. Μια προσπάθεια, που παρά τις δυσκολίες και τα εμπόδια, θέλουμε να πιστεύουμε ότι ήταν επιτυχημένη.

Θα θέλαμε μέσα από την καρδιά μας να ευχαριστήσουμε όλους όσους μας ενθάρρυναν και μας στήριξαν να συνεχίσουμε με ζήλο την προσπάθεια αυτή και ιδιαίτερα τον Διευθυντή του σχολείου μας κ. Μαντζάκο Μιχαήλ, που εξακολουθεί να πιστεύει στις δυνατότητές και τις ικανότητές μας.

Ελπίζουμε και φέτος, μέσα από τις σελίδες της εφημερίδας μας, να προβληματίσουμε, να ενημερώσουμε και να ψυχαγωγήσουμε όλους όσους θελήσετε να μας



Ξεφυλλίστε λοιπόν τις σελίδες μαζί με όλους εμάς!!!

Δημοσιογραφική ομάδα του ΕΠΑ.Λ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

ΑΝΤΩΝΕΝΑΣ ΤΕΩΡΤΙΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΑΓΓΕΛΟΣ ΔΗΜΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΡΤΕΛΙΑ ΕΛΕΝΗ
ΚΟΚΚΑΛΑΣ ΠΑΥΛΟΣ ΛΙΒΑΝΟΥ ΜΑΡΙΑ ΛΙΒΑΝΟΥ ΣΟΦΙΑ ΜΑΤΖΑΡΙΩΤΗΣ ΤΕΩΡΤΙΟΣ
ΜΕΤΑΡΙΤΗ ΣΩΤΗΡΙΑ ΜΠΑΝΟΥ ΜΑΡΙΑ ΠΑΛΛΗ ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΤΑΜΕΛΟΥ ΕΛΠΙΔΑ ΧΑΪΝΑ ΣΟΦΙΑ

Γενικοί υπεύθυνοι :

Τερμανάκης Γεώργιος ΠΕ

Καλογέρα Μαρία ΠΕ17 06

Στούπας Νεκτάριος

Συνεργάστηκαν οι καθηγητές:

Κυράνα Σπυριδούλα

Λαδερός Βασίλειος

Παπαϊωάννου Ιωάννης

Στούπας Νεκτάριος

Τσουλτσίδου Συμέλα

Καρατζάς Νικόλαος

Επιμέλεια σύνταξης :

Τερμανάκης Γεώργιος

Καλογέρα Μαρία

Στούπας Νεκτάριος

Υπεύθυνος ιστοσελίδας:

Γαλανούδης Νικόλαος

Υπεύθυνος διαμόρφωσης ιστοσελίδας:

Γαλανούδης Νικόλαος

Το 15μελές Μαθητικό Συμβούλιο του ΕΠΑ.Λ Αλιβερίου για το σχολικό έτος 2015-2016



1. ΔΗΜΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ
2. ΚΟΚΚΑΛΑΣ ΠΑΥΛΟΣ
3. ΠΑΛΛΗ ΕΛΕΝΗ
4. ΤΣΕΤΣΗΣ ΜΑΡΙΟΣ
5. ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ ΜΙΧΑΗΛ
6. ΚΑΡΚΑΛΕΤΣΗ ΜΑΡΙΑ
7. ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
8. ΒΡΥΩΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
9. ΚΟΝΤΡΑΖΙΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
10. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
11. ΜΥΤΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

12. ΜΥΡΤΕΖΑ ΑΝΤΩΝΙΟΣ
13. ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
14. ΣΜΠΙΛΙΡΗΣ ΣΤΑΜΑΤΙΟΣ
15. ΠΑΤΤΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ

Ευχαριστούμε θερμά τους εκπαιδευτικούς :

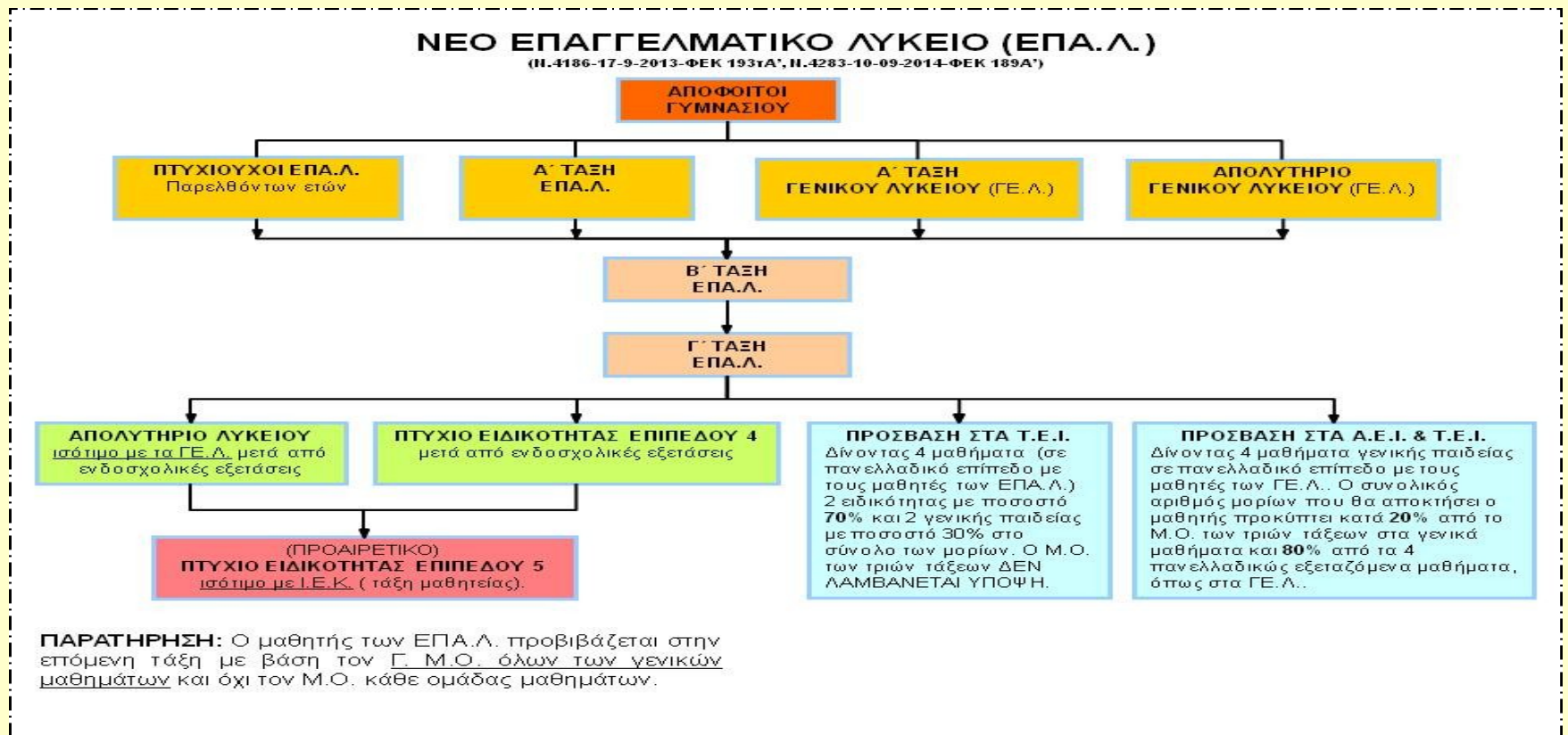
ΧΑΤΖΗ ΓΕΩΡΓΙΑ του τομέα Υγείας και Πρόνοιας
ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΙΩΑΝΝΗ του τομέα Γεωπονίας
ΚΑΡΑΜΠΙΑΤΣΟΛΗ ΒΑΡΒΑΡΑ του τομέα Αισθητικής
ΧΡΟΝΗ ΕΥΑΓΓΕΛΟ του τομέα Ηλεκτρολογίας
ΚΑΡΑΤΖΑ ΝΙΚΟΛΑΟ του τομέα Ηλεκτρονικής
ΤΣΟΥΛΤΣΙΔΟΥ ΣΥΜΕΛΑ του τομέα Οικονομίας

για την στήριξη και την ενθάρρυνσή τους στην προσπάθεια αυτή για
δεύτερη συνεχή χρονιά και ιδιαίτερος

Την

κ. ΚΥΡΑΝΑ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ του τομέα Μηχανολογίας

για το πλούσιο φωτογραφικό υλικό



Τομείς και ειδικότητες του ΕΠΑΛ Αλιβερίου
που λειτούργησαν το σχολικό έτος 2015-
2016

ΤΑΞΗ Α' - Ομάδες προσανατολισμού

- ◆ Τεχνολογικών Εφαρμογών
- ◆ Διοίκησης και Οικονομίας
- ◆ Γεωπονίας Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής
- ◆ Υγείας Πρόνοιας και Αισθητικής – Κομμωτικής

ΤΑΞΗ Β' και Γ'

Τομέας Πληροφορικής

- ◆ Τεχνικός Η/Υ και Δικτύων Η/Υ

Τομέας Μηχανολογίας

- ♦ Τεχνικός Μηχανολογικών Εγκαταστάσεων και Κατασκευών
- ♦ Τεχνικός Εγκαταστάσεων Ψύξης – Αερισμού – Κλιματισμού
- ♦ Τεχνικός Οχημάτων

**Τομέας Ηλεκτρολογίας – Ηλεκτρονικής και
Αυτοματισμού**

- ♦ Τεχνικός Ηλεκτρολογικών Συστημάτων, Εγκαταστάσεων και Δικτύων
- ♦ Τεχνικός Ηλεκτρονικών και Υπολογιστικών Συστημάτων, Εγκαταστάσεων

Τομέας Διοίκησης και Οικονομίας

- ♦ Υπάλληλος Διοίκησης και Οικονομικών Υπηρεσιών

Τομέας Γεωπονίας, Τεχνολογίας Τροφίμων και
Διατροφής

- ◆ Τεχνικός Φυτικής Παραγωγής

Τομέας Υγείας και Πρόνοιας

- ♦ Βοηθός Νοσηλεύτη

Τομέας Αισθητικής – Κομμωτικής

- ♦ Αισθητικής Τέχνης
- ♦ Κομμωτικής Τέχνης

Χρήσιμα Τηλέφωνα

ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

Τηλέφωνο: 2223024553

Φαξ:2223024553

Ε.Κ. (ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ)

Τηλέφωνο:

Μπορείτε να διαβάσετε την εφημερίδα στην ιστοσελίδα του σχολείου μας

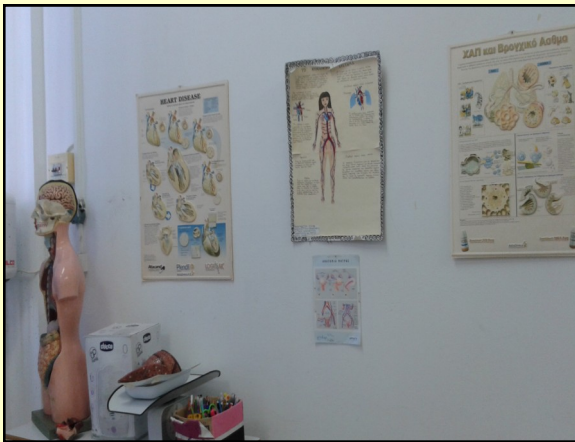
http://blogs.sch.gr/1epal-aliver/files/2016/06/school_newspaper.pdf



Γνωρίζοντας τον τομέα Υγείας και Πρόνοιας

Ειδικότητα Βοηθών Νοσηλεύτη

Ο απόφοιτος της ειδικότητας Βοηθών Νοσηλεύτη με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που αποκτά :



- Μπορεί να εργαστεί ως βοηθητικό προσωπικό σε Νοσοκομεία και Κέντρα Υγείας, Νοσηλευτικές μονάδες, Υγειονομικούς σταθμούς, ΕΚΑΒ, Οίκους Ευγηρίας, Κέντρα αποκατάστασης ατόμων με ειδικές ανάγκες και ως ελεύθερος επαγγελματίας που προσφέρει υπηρεσίες σε ασθενείς που νοσηλεύονται στο σπίτι υπό ιατρική παρακολούθηση.
- Σε συνεργασία με τους υπεύθυνους νοσηλευτές στρώνει το κρεβάτι του αρρώστου, χορηγεί εργαλεία σε μια χειρουργική επέμβαση, ετοιμάζει υλικό για αποστείρωση, απολυμαίνει τα αντικείμενα του χειρουργείου, σηκώνει ή τοποθετεί τον άρρωστο στο κρεβάτι, χορηγεί ουροδοχείο, σωλήνα αερίων, υπόθετο, καθαρτικό και φαρμακευτικό υπόκλιση στο κρεβάτι, προετοιμάζει σεντ αλλαγής τραύματος, βοηθά στην κένωση και την πλύση του στομάχου, κάνει λήψη ζωτικών σημείων, χορηγεί φάρμακα τοπικά από το στόμα, λαμβάνει ούρα και γαστρικό υγρό, χορηγεί οξυγόνο με μάσκα και ρινική κάνουλα, τοποθετεί τον άρρωστο

στο χειρουργικό τραπέζι, εφαρμόζει τεχνικές θεραπείας και πρόληψης κατακλίσεων, θερμά και ψυχρά επιθέματα, τεχνικές ατομικής καθαριότητας, συμμετέχει στην ομάδα φροντίδας αρρώστων σε σπίτι, στο κέντρο υγείας, στο σχολείο, εφαρμόζει νοσηλευτικές τεχνικές σε αρρώστους με παθήσεις του ματιού, αυτιού, οστών, γεννητικών οργάνων,, νευρικού και ουροποιητικού συστήματος, φροντίζει νεογνό, εφαρμόζει καθαριότητα των γεννητικών οργάνων της λεχώρας, πραγματοποιεί μετρήσεις και τηρεί το ιατρικό απόρρητο.



Γνωρίζοντας τον τομέα Κομμωτικής

Ειδικότητα Κομμωτικής Τέχνης

Ο απόφοιτος της Κομμωτικής Τέχνης με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που αποκτά:



- Μπορεί να εργαστεί σε κομμωτήρια, σε τηλεοπτικούς σταθμούς, σε θέατρα, σε στούντιο φωτογράφησης μοντέλων, σε ιδρύματα δημόσιες υπηρεσίες και ως ελεύθερος επαγγελματίας σε όλους τους τομείς της ειδικότητάς του.

- Πραγματοποιεί κουρέματα, περμανάντ, χτενίσματα και βαφές χρησιμοποιώντας τα απαραίτητα υλικά και εργαλεία. Εφαρμόζει τους κανόνες υγιεινής και ασφαλείας στο χώρο εργασίας. Γνωρίζει τις βασικές αρχές διοίκησης και λογιστικής καθώς και την νομοθεσία που αφορά την ίδρυση και λειτουργία κομμωτηρίου.



Γνωρίζοντας τον τομέα Αισθητικής

Ειδικότητα Αισθητικής Τέχνης

Ο απόφοιτος της Αισθητικής Τέχνης με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που αποκτά:



- Μπορεί να εργαστεί σε Ινστιτούτα Αισθητικής, σε καταστήματα καλλυντικών, σε κέντρα αδυνατίσματος, σε θέατρα, σε τηλεοπτικούς σταθμούς και σε στούντιο φωτογράφησης μοντέλων.
- Κάνει απλές αισθητικές πράξεις (καθαρισμό, προσωρινή αποτρίχωση προσώπου και σώματος, μάλαξη). Κάνει μακιγιάζ προσώπου, μανικιούρ – πεντικιούρ. Χειρίζεται και τοποθετεί τα μηχανήματα αισθητικής

Σχέδιο Μνημονίου Ενεργειών για την Διαχείριση Σεισμικού Κινδύνου

Γενικός υπεύθυνος για τις Ενέργειες Διαχείρισης του Σεισμικού Κινδύνου

Α. Μαντζάκος Μιχαήλ
Β. Τσούπρος Νικόλαος και Πούσια Βασιλική

Ομάδα Σύνταξης του Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης για Σεισμό

Α. Μαντζάκος Μιχαήλ
Β. Τσούπρος Νικόλαος
Γ. Πούσια Βασιλική
Δ. Καρατζάς Νικόλαος

Ομάδα Παροχής Πρώτων Βοηθειών

Α. Πούσια Βασιλική
Β. Παπαδογιωργάκη Ευαγγελία
Γ. Χατζή Γεωργία
Δ. Καψάλη Ελένη
Ε. Κόλιας Ευάγγελος

Ομάδα Πυρασφάλειας

Προσεισμικά
Α. Ηλίας Δημήτριος
Β. Κάργας Δημήτριος
Γ. Κούρτης Δημήτριος
Δ. Χρόνης Ευάγγελος
Ε. Ιμριτζιάδης Μιχάλης

Μετασεισμικά

Όλο το προσωπικό του σχολείου είναι η Ομάδα Πυρασφάλειας μετά από έναν σεισμό. Όποιος είναι πιο κοντά στη μικροεστία πυρκαγιάς πα-
ρεμβαίνει για την κατάσβεσή της, έχοντας όμως υπόψη ότι προέχει η
ατομική ασφάλεια

Ομάδα Ελέγχου Δικτύων

Α. Κάργας Δημήτριος
Β. Κούρτης Δημήτριος
Γ. Ιμριτζιάδης Μιχάλης
Δ. Στούπας Νεκτάριος
Ε. Χρόνης Ευάγγελος

Ομάδα Υποστήριξης Ατόμου με Αναπηρία

Προσεισμικά
Α. Παπαδογιωργάκη Ευαγγελία
Β. Χαντζή Γεωργία
Γ. Καψάλη Ελένη

Μετασεισμικά
Σε περίπτωση που δεν υπάρχουν στο σχολείο διαθέσιμα άτομα με αποκλειστική αρμοδιότητα των υποστήριξη του Ατόμου με αναπηρία, τη μετασεισμική περίοδο τα μέλη του εκπαιδευτικού προσωπικού του σχολείου που δεν είχαν καθήκοντα διδασκαλίας την ώρα του σεισμού και το εκπαιδευτικό και διοικητικό προ-
σωπικό του σχολείου αποτελούν την Ομάδα Υποστήριξης του Ατόμου.

Σχέδιο διαφυγής σε περίπτωση σεισμού του ΕΠΑΛ-ΕΚ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

στην **κ. Σομέλα Τσουλτσίδου**
Εκπαιδευτικό του 1ου ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ
Ειδικότητας ΠΕ

επιμέλεια: Δήμου Ιωάννης, Κοκάλας Παύλος, Αθανασιάδης Μιχαήλ

Είμαστε ιδιαίτερα ευτυχείς και συγκινημένοι που αποφασίσουμε να κάνουμε αυτό το αφιέρωμα στην καθηγήτριά μας, στο Τομέα Οικονομίας, κ. Σομέλα Τσουλτσίδου, την οποία σεβόμαστε, εκτιμάμε και αγαπάμε πάρα πολύ.

Η κ. Τσουλτσίδου κατάγεται από την Βέροια και συγκεκριμένα από το χωριό Διαβατό. Γεννήθηκε στο Ντάτελ της Δυτικής Γερμανίας. Σπούδασε στο Τ.Ε. Ι. Πειραιά στον Τομέα Διοίκησης και Οικονομίας. Διδάσκει στο ΕΠΑ.Λ Αλιβερίου από το 2003 στην ειδικότητα Διοίκησης και Οικονομίας. Είναι μια εκπαιδευτικός δραστήρια, υπεύθυνα και αξιοπρεπής που αγαπάει πάρα πολύ τους μαθητές αλλά και την δουλειά της. Στο σχολείο μας ασχολείται πολύ με τις εορταστικές εκδηλώσεις και έχει ανεβάσει μαζί με τους μαθητές υπέροχες θεατρικές παραστάσεις. Πιστεύει ότι το σχολείο μας είναι ένα εξαιρετικό Επαγγελματικό Λύκειο, που δίνει πολλές επαγγελματικές διεξόδους, τις οποίες δυστυχώς στην πλειοψηφία τους οι μαθητές δεν εκμεταλλεύονται λόγω ανωριμότητας και ανευθυνότητας. Οι σχέσεις της με τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς είναι άριστη. Στηρίζει και καθοδηγεί τους μαθητές και είναι μια παρουσία ιδιαίτερα ωφέλιμη για το σχολείο μας.

Ελπίζουμε και ευχόμαστε να παραμείνει στο ΕΠΑ.Λ Αλιβερίου για πάρα πολλά χρόνια και να συνεχίσει το έργο της με τον ίδιο ζήλο.

Την ευχαριστούμε πάρα πολύ!!!

Το 1ο ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ ΕΚΠΕΜΠΕΙ**ΣΤΟ****EUROPEAN SCHOOL RADIO**

Συνέντευξη από τους μαθητές που μας ψυχαγωγούν μέσω του μαθητικού ραδιόφωνου

επιμέλεια: Χαΐνα Σοφία – Μεγαρίτη Σωτηρία – Λιβανού Μαρία

ΟΤΑΝ Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΜΙΛΑ ΚΑΙ Η ΦΩΝΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΑΓΓΙΖΕΙ ΤΙΣ ΚΑΡΔΙΕΣ ΜΑΣ

1. Πως αποφασίσατε να ακολουθήσετε τον Ηλεκτρονικό τομέα;

Η αλήθεια είναι ότι το ΕΠΑ.Λ Αλιβερίου στον τομέα των Ηλεκτρονικών έχει εργαστήρια με την καλύτερη υποδομή σε σχέση με τα σχολεία όλης της Ελλάδας. Επειδή η τεχνολογία εξελίσσεται ραγδαία, θεωρούμε ότι ο τομέας της Ηλεκτρονικής μπορεί να μας εξασφαλίσει εργασία στο μέλλον.

2. Θα θέλαμε να μας μιλήσετε για το μαθητικό ραδιόφωνο και αυτό που κάνετε. Είναι δύσκολο να ασχολείστε με το συγκεκριμένο αντικείμενο;

Στην αρχή δυσκολευτήκαμε πάρα πολύ. “Κάθε αρχή και δύσκολη” που λένε! Έπρεπε να μάθουμε πως ακριβώς λειτουργεί το κάθε τι που έχει άμεση σχέση με το ραδιόφωνο και την λειτουργία του, καθώς και το πώς στήνεται μια εκπομπή. Τώρα όμως τα πράγματα για μας είναι πιο εύκολα.

3. Πόσο χρόνο αφιερώνεται σε όλη αυτή την διαδικασία;

Η εκπομπή διαρκεί περίπου 56-57 λεπτά. Το μόνο χρονοβόρο είναι η επιλογή των τραγουδιών.

4. Ποια είναι η συνεργασία μεταξύ σας ;

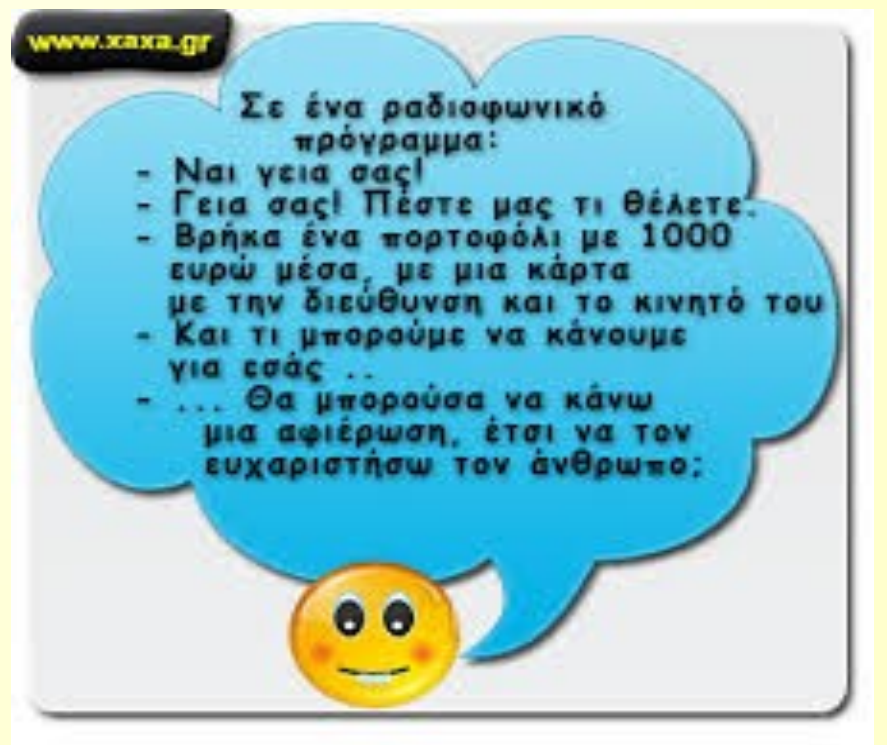
Συνεργαζόμαστε πολύ καλά μεταξύ μας. Έχουμε βέβαια και τις διαφωνίες μας αλλά μέσα σε λογικά πλαίσια. Είμαστε μια πολύ καλή ομάδα γιατί μας αρέσει αυτό που κάνουμε και συμμετέχουμε όλα τα παιδιά.

5. Θα θέλαμε να μας πείτε ποιες μέρες εκπέμπετε και τι είδους μουσική βάζετε.

Εκπέμπουμε κάθε δεύτερη Τετάρτη στις 10 : 00 το βράδυ. Η αλήθεια είναι ότι βάζουμε όλα τα είδη της μουσικής.

6. Σας έχει ωφελήσει όλη αυτή η εμπειρία και τι έχετε εισπράξει μέσα από όλη αυτή την δραστηριότητα;

Πρώτον, έχουμε μάθει πως είναι μια στήνεις μια εκπομπή στο ραδιόφωνο και στην συνέχεια να την εκπέμπεις. Επίσης διασκεδάζουμε πάρα πολύ μέσα από όλη αυτή την διαδικασία. Έχουμε μάθει να συνεργαζόμαστε μεταξύ μας, να σεβεται ο ένας την άποψη του άλλου και λειτουργούμε ομαδικά και όχι ατομικά. Όταν μάλιστα συνεργάζεσαι με συγκεκριμένα άτομα πάνω σε κάτι που σου αρέσει πραγματικά αναπτύσσονται δεσμοί φιλίας που δύσκολα σπάνε. Εμείς ευχόμαστε να συνεχιστεί όλη αυτή η προσπάθεια και στο μέλλον.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Ηλεκτρολύτες!

επιμέλεια : Αντώνενας Γεώργιος, Χαϊνά Σοφία

Οι Ηλεκτρολύτες είναι συστατικά πολύ σημαντικά για τη καλή λειτουργία του οργανισμού μας. Πιο πολύ ανάγκη τους έχουμε τους καλοκαιρινούς μήνες αλλά και όταν αθλούμαστε γιατί δεν πρέπει να αφυδατωθούμε!



Παρόλο που οι ηλεκτρολύτες είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για τον οργανισμό μας και η έλλειψη τους δημιουργεί προβλήματα πρέπει να τονίσουμε ότι και η υπερβολική κατανάλωση τους δημιουργεί εξισώσουν προβλήματα. Για αυτό πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία.

Οι κυριότεροι ηλεκτρολύτες είναι το νάτριο (Na), το κάλιο (K), το χλώριο (Cl), το ασβέστιο (Ca), το μαγνήσιο (Mg), και ο φωσφόρος και κάποιες διαταραχές τους ονομαστικά είναι η υπονατρίαμια, η υπερνατρίαμια, η υπερκαλιαιμία κτλ.

Τροφές πλούσιες σε ηλεκτρολύτες είναι:

1. Νερό
2. Ξηροί καρποί όπως ηλιόσποροι, αμύγδαλα, και τα καρυδιά
3. Λαχανικά όπως ντομάτα, πατάτα, σπανάκι, καρότα
4. Φρούτα όπως αβοκάντο, μπανάνα, σύκο, πορτοκαλί
5. Το γιαούρτι, το τυρί, το γάλα
6. Ψαριά και κυρίως τόνος, και σολομός
7. Μαύρη σοκολάτα



Υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές!

επιμέλεια: Κοκκάλας Σταμάτης, Λιβανού Μαρία

Στα πλαίσια του μαθήματος αγωγής υγείας με θέμα την διατροφή, ασχοληθήκαμε με τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές.

Μέσα από αυτή την μικρή έρευνα που κάναμε στο κομμάτι αυτό, καταλήξαμε στο ότι οι άνθρωποι στις μέρες μας προτιμούν την εύκολη λύση που είναι το έτοιμο καθώς και τον ανθυγιεινό φαγητό που μπορείς να το βρεις παντού. Επίσης με αυτόν τον τρόπο έχουμε ξεχάσει την υγιεινή διατροφή που είναι το σπιτικό φαγητό με τα αγνά υλικά που παρέχει κάθε σπιτί, κήπος κλπ.

Θεωρήσαμε ότι είναι σημαντικό κάθε άνθρωπος να γνωρίζει για την διατροφή για αυτό στο χρόνο που αφιερώσαμε για αυτήν φτιάξαμε ένα κολλάζ που δείχνει ποιες είναι οι υγιεινές τροφές δηλαδή λαχανικά, άπαχο κρέας, γαλακτοκομικά, φρούτα, ξηροί καρποί και ποιες οι ανθυγιεινές, δηλαδή γλυκά, σουβλάκια, τηγανιτά, πίτσα, αλκοόλ, ζάχαρη.

Με αυτό τον τρόπο θέλουμε να σας περάσουμε το μήνυμα ότι πρέπει να τρεφόμαστε υγιεινά έτσι ώστε να βρισκόμαστε σε μια καλή σωματική κατάσταση αλλά και να γευόμαστε μικρές απολαύσεις με μέτρο, για να καλύπτουμε τις δύο κατηγορίες τις διατροφής!



Τροφές κατά του άγχους!

επιμέλεια : Πάλλη Ελένη, Λιβανού Σοφία

Στην σημερινή εποχή ο κόσμος έχει τρομερό άγχος και οι ζωές τους έχει απαιτητικό Πρόγραμμα, έτσι αναγκάζεται κάθε μέρα σχεδόν να είναι μέσα στο στρες. Χάρη στις φαρμακοβιομηχανίες βρήκαμε λύση για την καταπολέμηση του με διάφορα φάρμακα, μόνο που πλέον εκτός από αυτά (τα φάρμακα) μπορούν ακόμα και οι τροφές να μας βοηθήσουν στην καταπολέμηση του.

Υστέρα από έρευνες που έχουν γίνει έχει διαπιστωθεί ότι οι τροφές που μειώνουν το άγχος και μας κάνουν να έχουμε κάπως μια πιο ισορροπημένη διατροφή είναι οι εξής.



Οι τροφές αυτές είναι:

Ζυμαρικά	
Τρόφιμα άλικης άλεσης	
Αυγά	Λαχανικά
Γιαούρτι	Γαρίδες
Πορτοκαλιά	Ξηροί καρποί
Τοάι πράσινο	Μπανάνα
Μαύρη σοκολάτα	Νερό
Γάλα	Κοτόπουλο
Όσπρια	Γλυκοπατάτες
Γαλοπούλα	Ψαριά
Βρώμη	Ελιές



Διαχείριση άγχους μέσω του φαγητού

- ♦ Φάε μια χούφτα ξηρούς καρπούς.
- ♦ Επιλέξτε ψάρια για το γεύμα σας.
- ♦ Πιείτε ένα ποτήρι γάλα.
- ♦ Καταναλώστε μαυρή σοκολάτα 70% κακάο σαν σνακ.
- ♦ Πίνετε πράσινο τοάι.
- ♦ Προσθέστε τα πράσινα λαχανικά στο πιάτο σας.
- ♦ Προτιμήστε τις γλυκοπατάτες.
- ♦ Επιλέξτε τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες.

Ομάδες τροφίμων!

επιμέλεια : Χαϊνά Σοφία, Μεγαρίτη Σωτηρία

Στα πλαίσια του μαθήματος κάναμε ένα πρόγραμμα «Αγωγή υγείας» στο οποίο ασχοληθήκαμε με τις ομάδες τροφίμων. Μάθαμε ποιες είναι και τι τρόφιμα ανήκουν στην κάθε μια. Οι ομάδες τροφίμων είναι πέντε και αποτελούνται: από τα γαλακτοκομικά στα οποία συμπεριλαμβάνονται το τυρί, το γάλα και το γιαούρτι, μετά είναι τα φρούτα, τα δημητριακά στα οποία ανήκουν: το ψωμί, τα ζυμαρικά και οι πατάτες.

Η ομάδα κρέατος στην οποία ανήκουν η γαλοπούλα, το κοτόπουλο, τα αυγά και το ψάρι στη συνέχεια είναι τα λαχανικά και τέλος είναι η ομάδα λιπών που είναι: οι ξηροί καρποί, τα φυτικά ζωικά λίπη και τα έλαια.

Το συμπέρασμα το οποίο βγάλαμε είναι ότι αν στην καθημερινότητα μας τρώμε από όλες τις ομάδες τροφίμων θα έχουμε μια υγιεινή διατροφή. Επίσης φτιάξαμε και μια μακέτα στην οποία κολλήσαμε έξι πιάτα και στο καθένα από αυτά τοποθετήσαμε τα προϊόντα από την κάθε ομάδα τροφίμων.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΡΩΙΝΟΥ

επιμέλεια : Μεγαρίτη Σωτηρία – Χαϊνά Σοφία

Με αφορμή το πρόγραμμα αγωγή υγείας, δημιουργήσαμε με τη βοήθεια της καθηγήτριας μας κ. Γεωργία Χατζή ένα ερωτηματολόγιο με θέμα το πρωινό γεύμα. Σε αυτή την έρευνα συμμετείχαν 35 μαθητές λυκείου. Μέσα από αυτό διακρίναμε ότι με καθημερινό πρωινό γεύμα στα 20 αγόρια τρέφονται τα 12, ενώ στα 15 κορίτσια τρέφονται τα 7.

Έτσι διαπιστώσαμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των τροφών που προτιμούν συχνότερα τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια είναι φρέσκο γάλα, χυμός φρούτων, ψωμί με μαρμελάδα ή μέλι, αυγό, γιαούρτι και φρέσκα φρούτα εποχής.

Ολοκληρώνοντας παρατηρήσαμε ότι τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια συνηθίζουν να ψωνίζουν από το κυλικείο, παρά να ετοιμάζουν το πρωινό γεύμα από το σπίτι.

Σε αυτή την έρευνα συμμετείχαν οι μαθητές του τμήματος Υγείας και Πρόνοιας.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΣΤΟ Κ.Α.Π.Η. ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΠΑΣΧΑΛΙΝΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ



ΤΟΥ ΤΟΜΕΑ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

επιμέλεια : Πετρόπουλος Χρήστος

Πίσω από τους αριθμούς κρύβονται όνειρα και ελπίδες που χάθηκαν, αμέτρητος πόνος και αδιάτρευτες πληγές. Τα τροχαία έχουν εξελιχθεί σε μάστιγα για την οικογένεια, την κοινωνία αλλά και την ανάπτυξη του τόπου μας. Έχουμε καθήκον να προστατεύουμε τα πιο πολύτιμα αγαθά – τη ζωή και την υγεία μας – και να διεκδικούμε καθημερινά το δικαίωμα στις ασφαλείς μετακινήσεις.

Η έλλειψη κυκλοφοριακής αγωγής, η οικονομική κρίση και η αδιαφορία των κυβερνήσεων για εφαρμογή των απαιτούμενων μέτρων αποτελούν τους βασικούς παράγοντες για την θέση της χώρας μας σε μια από τις τελευταίες στην ΕΕ σε επίπεδο οδικής ασφάλειας. Σε ένα οδικό περιβάλλον που επιβαρύνεται από την ανεπαρκή συντήρηση των δρόμων και των ατυχημάτων η επιθετική και παραβατική συμπεριφορά των οδηγών δημιουργεί κινδύνους για την καθημερινότητά μας, τη ζωή και τη σωματική μας ακεραιότητα, επηρεάζοντας και την ψυχική μας υγεία. Στην ζούγκλα των δρόμων που βιώνουμε καλούμαστε να διαχειριστούμε κινδύνους ως πεζοί, οδηγοί ή εποχούμενοι.

Ας μην επιτρέψουμε να διαιωνίζεται αυτή η θλιβερή κατάσταση που εγκυμονεί κινδύνους για όλους μας. Οδηγώντας με ευγένεια στο δρόμο, με την τήρηση των κανόνων του Κ.Ο.Κ., με αγάπη και σεβασμό στη ζωή και στον άνθρωπο μπορούμε να συμβάλουμε ώστε να κυκλοφορούμε σε ένα καλύτερο, ασφαλέστερο, πολιτισμένο και πιο ευχάριστο περιβάλλον.

ΑΙΤΙΕΣ ΤΡΟΧΑΙΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

1. Απόσπαση προσοχής οδηγού

Έως και 30% των τροχαίων ατυχημάτων οφείλονται στην απόσπαση προσοχής του οδηγού. Βασικότεροι παράγοντες απόσπασης προσοχής κατά την οδήγηση είναι:

Απόσπαση προσοχής - κόπωση οδηγού

- Κινητό τηλέφωνο

Η χρήση του συνεπάγεται επικίνδυνη μείωση της προσοχής μας . Η ομιλία στο κινητό τηλέφωνο κατά την οδήγηση είναι η χειρότερη συνήθεια, αφού ακόμη και όταν δεν απασχολεί το χέρι, απασχολεί τον εγκέφαλο. Η πληκτρολόγηση ή ανάγνωση μηνυμάτων κατά την οδήγηση πολλαπλασιάζει τον κίνδυνο πρόκλησης ατυχήματος. Οι *driningselfies*, όσο διασκεδαστικές και αν είναι, μπορούν να γίνουν πολύ επικίνδυνες. Για τα 10 δευτερόλεπτα που απαιτούνται για την λήψη, εάν το αυτοκίνητο κινείται με 60 χλμ./ώρα, θα καλύψει περίπου 170 μέτρα.

- Κάπνισμα

Το άναμμα - σβήσιμο, τίνανγμα στάχτης, αποσπούν την προσοχή μας

- Φαγητό

Όταν προσπαθούμε να φάμε την ώρα που οδηγούμε ο έλεγχος του οχήματος περνάει σε δεύτερη μοίρα.

- Απερίσκεπτη – επιθετική – επιδεικτική οδήγηση

Συζητήσεις που προκαλούν ένταση. Ο εκνευρισμός του οδηγού βρίσκει διέξοδο στην οδήγηση που γίνεται επιθετική, επιπόλαιη και φυσικά επικίνδυνη για εκείνον και τους άλλους. Η επιθετική οδήγηση αυξάνει το στρες, μειώνει την προσοχή στο δρόμο, προκαλεί εκνευρισμό στους υπόλοιπους οδηγούς και περνάει αρνητικά πρότυπα στα παιδιά που είναι οι αυριανοί χρήστες των δρόμων.

Η δημιουργία οδικής παιδείας ξεκινάει από την βρεφική ηλικία με την καλλιέργεια της ευθύνης, του σεβασμού στους κανόνες και της ευγένειας. Η συμπεριφορά κυρίως των γονέων διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο για την ασφάλεια και την μετέπειτα οδηγική συμπεριφορά των παιδιών τους

2. Υπερβολική ταχύτητα

3. Οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ

Οι αριθμοί που θα πρέπει να θυμόμαστε:

0,5 γραμμάρια / ανά λίτρο αίματος

2. Απερίσκεπτη – επιθετική – επιδεικτική οδήγηση.

3. Παράνομες κόντρες.

4. Παραβίαση ερυθρού σηματοδότη.

5. Παραβίαση πινακίδας πορείας STOP

6. Αλλαγές λωρίδας κυκλοφορίας

7. Επιδεικτικοί αντικανονικοί ελιγμοί.

8. Οδήγηση στο αντίθετο ρεύμα κυκλοφορίας

9. Λανθασμένες στροφές

10. Αντικανονικό προσπέρασμα

Αφίσα σχετικά με το αλκοόλ και την οδήγηση που δημιούργησαν οι μαθητές του ΕΠΑ.Λ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ



ΔΩΣΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

επιμέλεια: Αντωνίου Άγγελος

Κάθε ανθρώπινη ζωή είναι πολύτιμη, και η συμβολή μας στην διαφύλαξη της σημαντική. Ας φροντίσουμε όλοι μας να μην περάσει η Οδική Ασφάλεια στο περιθώριο προσέχοντας τις παρακάτω απλές συμβουλές:



Η συντήρηση του οχήματος (ελαστικά, φρένα κ.α) σύμφωνα με τις προδιαγραφές του κατασκευαστή και ανά τακτά χρονικά διαστήματα κρίνεται απαραίτητη καθώς περιορίζει σημαντικά τις πιθανότητες ατυχήματος εξαιτίας κάποιας βλάβης.



Τα σωστά γονεϊκά πρότυπα όσον αφορά στην κυκλοφοριακή αγωγή (χρήση ζώνης ασφαλείας ή κράνους, μείωση επιθετικής οδήγησης, ευγένεια) δημιουργεί βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα ένα πιο ασφαλές περιβάλλον για εμένα και τα παιδιά μου.

Το κράνος λειτουργεί σαν προστατευτική ασπίδα για το κεφάλι μας και είναι το μέσο το οποίο μπορεί να το προστατέψουμε αποτελεσματικά σε μια πτώση. Μπορεί να μειώσει έως και 72% τις τραγικές συνέπειες μιας πτώσης από την μοτοσυκλέτα σε σχέση με εκείνον που δεν το φοράει. Εκτός από το κράνος ειδικός εξοπλισμός ασφαλείας όπως μπουφάν, παντελόνι, γάντια, μπότες κρίνεται απαραίτητο.



Η ζώνη ασφαλείας είναι απαραίτητη για όλους τους επιβάτες του αυτοκινήτου και για όλες τις μετακινήσεις. Η ζώνη ασφαλείας ανακατανέμει την ενέργεια που λαμβάνει το σώμα από μια σύγκρουση σε μεγαλύτερη επιφάνεια, εξαλείφοντας τη συγκέντρωση μεγάλων δυνάμεων τοπικά σε διάφορα σημεία του σώματος.

50 Διατηρώ αποστάσεις ασφαλείας από τα υπόλοιπα οχήματα και αναπτύσσω την κατάλληλη ταχύτητα έχοντας ως γνώμονα όχι μόνο το μέγιστο επιτρεπόμενο όριο αλλά και τις εκάστοτε συνθήκες (κατάσταση οδοστρώματος, οχήματος, οδηγού).

Σέβομαι τους πεζούς και τους ποδηλάτες μιας και πρόκειται για τους πιο ευάλωτους χρήστες του οδικού δικτύου. Συνειπώ, τους δίνω πάντα προτεραιότητα, σταματάω στις διαβάσεις πεζών ενώ παρεμποδίζω την κίνηση στους ποδηλατόδρομους.

Πινακίδα Παθητικής Ασφάλειας αυτοκινήτου από τους μαθητές του τομέα Οχημάτων Σούτσο Γεώργιο, Βάθη Ευάγγελο, Κοντραζίου Νέμμι και Ελέζι Αμαρίλντο



Πινακίδα Ενεργητικής Ασφάλειας αυτοκινήτου από τους μαθητές του τομέα Οχημάτων Σούτσο Γεώργιο, Βάθη Ευάγγελο, Κοντραζίου Νέμμι και Ελέζι Αμαρίλντο



Μειώνω την χρήση του κινητού τηλεφώνου κατά την οδήγηση, ακόμα και όταν αυτή γίνεται με τους νόμιμους από την νομοθεσία τρόπους (Bluetooth, ανοικτή ακρόαση), καθώς ακόμα και έτσι μπορεί να αποσπαστεί η προσοχή μου από το δρόμο.

P Παρκάρω, έστω και προσωρινά, μόνο στους προβλεπόμενους χώρους στάθμευσης και όχι στο πεζοδρόμιο, σε διάβαση πεζών ή σε ράμπα που προορίζεται για την ευκολότερη πρόσβαση Ατόμων με Αναπηρία (ΑμεΑ).

Σταματάω στη Λωρίδα Έκτακτης Ανάγκης μόνο για λόγους ανωτέρας βίας (μηχανική βλάβη, προβλήματα υγείας κ.α.) ή αν μου ζητηθεί από την Τροχαία. Εάν δεν συντρέχει κάποιος από τους παραπάνω λόγους, αφήνω τη λωρίδα ελεύθερη για περιπολικά, ασθενοφόρα ή πυροσβεστικά οχήματα.



Σε περίπτωση τροχαίου ατυχήματος αποφεύγω να μετακινήσω από το σημείο που βρίσκεται κάποιον που έχει τραυματιστεί, παρά μόνο εάν κινδυνεύει άμεσα η ζωή του στο σημείο αυτό

(πιθανότητα φωτιάς, κίνδυνος πτώσης, πνιγμού κλπ.) . Σε κάθε περίπτωση καλώ το Ε-KAB (166 ή 112) για τις πρώτες βοήθειες.

ΠΟΤΟ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΗ

ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ

ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ

0,5 γραμ./ λίτρο αίματος ή 0,25 χιλιοστά του γραμ./λίτρο εκνεόμενου αέρα. Επιτρεπόμενο ανώτατο όριο αλκοολαιμίας των οδηγών.

έως 9 βαθμοί ποινής με τους οποίους επιβαρύνεται η άδεια οδήγησης ενός οδηγού όταν διαπιστώνεται επίπεδο αλκοολαιμίας πάνω από 0,5 γραμ./λίτρο.

έως 5 3 μήνες έως 5 χρόνια αφαίρεση άδειας οδήγησης προβλέπει ο κώδικας οδικής κυκλοφορίας για όποιον μετρηθεί σε επίπεδα αλκοολαιμίας άνω του 0,80 γραμ./ λίτρο αίματος ή 0,40 γραμ./ λίτρο εκπνεόμενου αέρα.

200-2000 ευρώ Πρόστιμο που προβλέπονται για όποιον οδηγεί σε κατάσταση μέθης.

έως 6 μήνες φυλάκισης για όποιον μετρηθεί σε επίπεδα αλκοολαιμίας άνω των 1,10 γραμ./ λίτρο αίματος



Πινακίδα Σήμανσης KOK από τους μαθητές του τομέα Οχημάτων Σούτσο Γεώργιο, Βάθη Ευάγγελο, Κοντραζίου Νέμμι και Ελέζι Αμαρίλντο

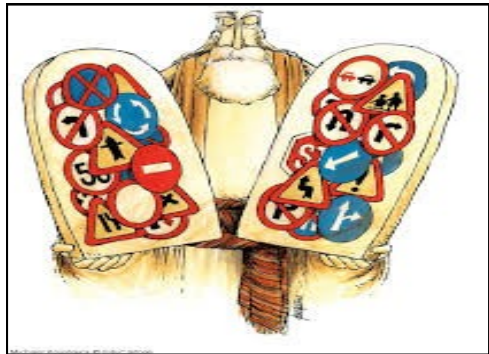
Επίσκεψη του εκπαιδευτή κ. Πετρόπουλου Γεώργιου**επιμέλεια: Μαντζαριώτης Γεώργιος**

Την Τετάρτη 30 Μαρτίου επισκέφθηκε το σχολείο μας ο εκπαιδευτής της σχολής οδηγών από την περιοχή της Αμαρύνθου κ. Πετρόπουλος Γεώργιος.

Σκοπός της επίσκεψης ήταν να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές στο θέμα της κυκλοφοριακής αγωγής. Ο κ. Πετρόπουλος τόνισε για τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας, εξήγησε την σημασία των σημάτων πινακίδων, δρόμους και ενημέρωσή συμπεριφορά των χη. Η παιδεία και η είναι που δημιουργούν



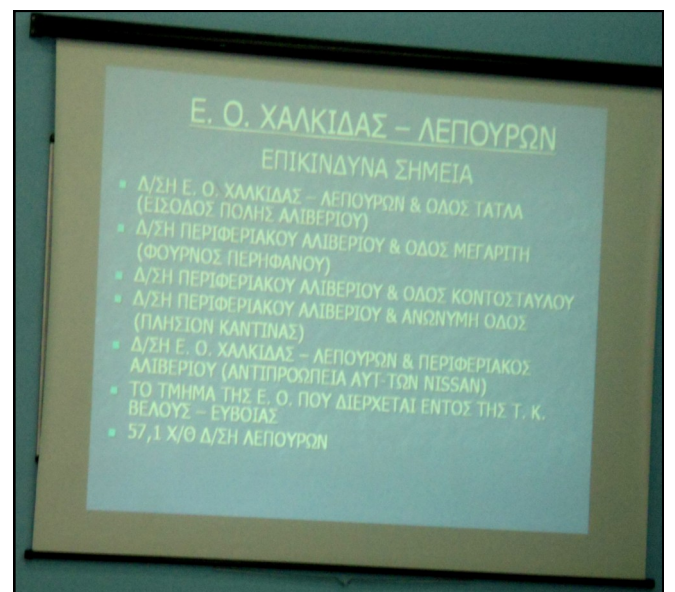
ψης ήταν να ενημερώσει τους μαθητές στο θέμα αγωγής — οδικής ασφάλει- μίλησε κυρίως στους μαθη- κής κυκλοφορίες, εξήγησε μάτων και των χρωμάτων σης που συναντάμε στους σε τους μαθητές για την οδι- οδηγών στην σημερινή επο- ανατροφή, συνολικά η αγωγή του ανθρώπου σε όλα τα στάδια της εκπαίδευσής του, το αίσθημα ευθύνης επισήμανε ο κ. Πετρόπουλος.



**ΌΤΑΝ ΠΙΑΝΕΙΣ ΤΟ ΤΙΜΟΝΙ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΟΥ
ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΜΙΛΑΜΕ!**

**Επίσκεψη της αστυνομίας του Αλιβερίου στα πλαίσια του προγράμματος Αγωγής Υγείας****“Κυκλοφοριακή Αγωγή — Οδική Ασφάλεια****επιμέλεια : Πετρόπουλος Αντώνιος**

Στις 13 Απριλίου επισκέφθηκαν το σχολείο μας αξιωματικοί από το Αστυνομικό Τμήμα Αλιβερίου, οι οποίοι προσπάθησαν μέσα από τις την ομιλία τους να αφυπνίσουν το αίσθημα της ευθύνης στους μαθητές σχετικά με την οδική ασφάλεια και συμπεριφορά. Συγκεκριμένα οι αστυνομικοί παρουσίασαν φωτογραφίες από τροχαία ατυχήματα της περιοχής του δήμου Κύμης — Αλιβερίου και επικεντρώθηκαν στα επικίνδυνα σημεία του οδικού δικτύου της περιοχής, τα οποία είναι πάρα πολλά. Μίλησαν για την συχνότητα των ωρών που συμβαίνουν τα τροχαία ατυχήματα και ενημέρωσαν τους μαθητές για τις ποινές που επιβάλλονται ανάλογα με την παράβαση.



Οι μαθητές παρακολούθησαν με ιδιαίτερο ενδιαφέρον την ενημέρωση από τους αστυνομικούς, τους οποίους ευχαριστούμε θερμά για την άμεση ανταπόκριση στο κάλεσμά μας.

Επίσκεψη από την ψυχολόγο κ. Καρβουνιάρη Αικατερίνη**επιμέλεια : Πάλλη Ελένη**

Την Τρίτη 19 Απριλίου και ώρα 5 το απόγευμα, στο αμφιθέατρο του σχολείου μας συναντήθηκε η ψυχολόγος κ. Καρβουνιάρη Αικατερίνη, με τους γονείς, μαθητές και εκπαιδευτικούς. Θέμα της συζήτησης ήταν τι συμβαίνει στην εφηβεία και πως διαμορφώνεται ο χαρακτήρας κατά τα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου.

Η εφηβική είναι η προσω- μέσα στην κρίσης, επει- στον ψυχι- μια νέα αρ- προσωπικές μία και την δοκιμασίας δηλαδή, ότι: ναίκα και να γνωρίζου- προβληματι- φάνεια.

τα μόνιμα να αποφασίσουμε να τα λύσουμε. Γι' αυτό είναι ουσιαστικές αν αισθάνεστε δύσκολα με κάτι, αν κάτι σας ενοχλεί επίμονα, να το πείτε σε κάποιον που εμπιστεύεστε, να απευθυνθείτε σε ειδικό. Η δουλειά του είναι ακριβώς να σας βοηθήσει να λύσετε μαζί ό,τι είναι σημαντικό για σας.



περίοδος του παιδιού είναι μια κρίσιμη περίοδος. Κρίνεται η ποικιλία του, η εξέλιξη του η ανάπτυξη και ο ρόλος του κοινωνία. Η εφηβεία είναι συγχρόνως, και μια φάση ήδη υπάρχει άμεση και οριστική αλλαγή στο σώμα και σμό... Ωστόσο, η κρίση είναι πάντα μια πρόκληση για χη. Ο νέος/α βρίσκεται απέναντι στις κοινωνικές και απαιτήσεις σχετικά με την επαγγελματική του σταδιοδρο- ολοκλήρωση της προσωπικότητάς του. Με το τέλος της αυτής της περιόδου έχει δομήσει την ταυτότητά του, ξέρει, «Είμαι έτσι ως νεαρός άντρας ή είμαι έτσι ως νεαρή γυ- έχω αυτές τις επιδιώξεις στη ζωή μου». **Σημαντικό είναι με πως η εφηβεία είναι η περίοδος, όπου τα άλματα ή τα κά σημεία της παιδικής ηλικίας επανέρχονται στην επι- Έχουν τώρα μια δεύτερη ευκαιρία να λυθούν ή να γίνουν προβλήματα που θα μας ακολουθούν σ' όλη τη ζωή, μέχρι**



ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

από τον ΤΟΜΕΑ

ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

επιμέλεια: Κατελιά Ελένη

Στο πλαίσιο των αλλαγών της εκπαιδευτικής διαδικασίας και της αυξανόμενης πολυπλοκότητας του εκπαιδευτικού συστήματος **ο Γεωπονικός τομέας στο Επάλ Αλιβερίου** υλοποίησε και φέτος κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2015-2016 σειρά εκπαιδευτικών καινοτόμων δράσεων, αναγκαίων ώστε να συμβάλλουν ουσιαστικά στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος, κατάλληλου για την ανάπτυξη ιδιαίτερων δεξιοτήτων των μαθητών του και την απόκτηση νέων γνώσεων με σκοπό την ουσιαστική συμμετοχή τους στο κοινωνικό γίγνεσθαι.

Έχοντας ως βασική αρχή ότι οι μαθητές δε μαθαίνουν όλοι με τον ίδιο τρόπο και πρέπει να είναι "παραγωγοί" και όχι "καταναλωτές" της γνώσης, **ΣΤΟ ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ, ο ΤΟΜΕΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ** υλοποίησε καινοτόμα προγράμματα χρησιμοποιώντας ποικίλες εναλλακτικές διδακτικές μεθόδους και στρατηγικές, όπως : τα σχέδια εργασίας, η εργασία σε ομάδες, η βιωματική προσέγγιση με αξιοποίηση της εμπειρίας των μαθητών, η διαθεματική και διεπιστημονική προσέγγιση, η επιτόπια έρευνα, το πείραμα, , οι επισκέψεις, οι κατασκευές, η μάθηση με χρήση των νέων τεχνολογιών

Πιο συγκεκριμένα υλοποιήθηκαν τα προγράμματα

1. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΟΜΠΟΣΤ
2. ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ
3. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
4. ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ

1) ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗ (ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΟΜΠΟΣΤ)

Αποφασίσαμε μαζί καθηγητές και μαθητές του Γεωπονικού Τομέα που εκδήλωσαν έντονο ενδιαφέρον για το θέμα αυτό, να ασχοληθούμε με την κομποστοποίηση όχι απλώς σαν εκτέλεση μιας δίωρης άσκησης στα πλαίσια ενός εργαστηριακού μαθήματος, αλλά μεθοδικά και οργανωμένα σ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους με απώτερο σκοπό αυτή η δραστηριότητα, την οποία θα ζήσουν τα παιδιά και θα γνωρίσουν την ωφελιμότητά της, να γίνει ιδέα, να γίνει σύνθημα που θα περάσει μέσω των μαθητών στη κοινωνία.

Έτσι όλοι μαζί θα συμβάλλουμε στην εξογίανση του βάλλοντος, στην εξοικονόμηση ενέργειας, στην αλ-
χρόνια τις προηγμένες οικονομικά χώρες, δηλαδή να
να μας απασχολούν οι επιπτώσεις των πράξεών μας.

Το δικό μας πρόγραμμα, η δική μας δραστηριό-
κών που παράγονται στον χώρο του σχολείου μας
φυούς βλάστησης, και τη συλλογή φύλλων που πέ-

Οι σκοποί αυτής της δραστηριότητας μας

- Οι μαθητές να εφαρμόσουν και να εμπλουτίσουν
τικά μαθήματα της ειδικότητάς τους .
- Να αναπτύξουν ομαδικό πνεύμα εργασίας με τους
- Να έλθουν σε επαφή με την μέθοδο της έρευνας
των προβλημάτων τους.

- Να συνδέσουν την θεωρία με την πράξη.
- Να υλοποιήσουν ένα πρόγραμμα εδαφοβελτίωσης
- Να μπορούν να αξιοποιούν τις πληροφορίες που προκύπτουν μέσω αναζήτησης.
- Να οργανώνουν, να παρουσιάζουν, αλλά και να υποστηρίζουν με κατάλληλο υλικό το έργο τους.
- Να μπορούν να κάνουν κοστολόγηση έργων
- Να απασχολήσει τον Γεωπονικό Τομέα του ΕΠΑ.Λ , δημιουργικά για μια ολόκληρη σχολική χρονιά. (η έκταση του εγχειρήματος ήταν τέτοια που
μπόρεσε και απασχόλησε τον Γεωπονικό τομέα όλη την σχολική χρονιά)
- Να ανοίξουν (οι μαθητές) ένα δίαυλο επικοινωνίας ανάμεσα στο σχολείο (ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ) και την κοινωνία, προσφέροντας χρήσιμες πληρο-
φορίες (στην τοπική κοινότητα) για την βελτίωση του εδάφους στον κήπο τους, στο χωράφι τους



περιβάλλοντος, στην εξοικονόμηση εξογίανση του περι-
λαγή της νοοτροπίας που έχει κυριεύσει τα τελευταία
πετάμε ό,τι μας περισσεύει, ότι θεωρούμε άχρηστο, χωρίς

τητα, αφορά την κομποστοποίηση των οργανικών υλι-
από το κλάδεμα των δένδρων ,των θάμνων, της αυτο-
φτούν από τα δένδρα.

(ερευνητικής εργασίας) ήταν :

τις δεξιότητες που αποκτούν στα εργαστηριακά και θεωρη-
συμμεθητές και τους καθηγητές τους.
και αναζήτησης και να ανακαλύψουν τρόπους επίλυσης

2) ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ

Η ολοένα και αυξανόμενη χρήση λιπασμάτων, και χημικών φυτοφαρμάκων έχουν όχι μόνο αρνητικές συνέπειες στην υγεία των ανθρώπων αλλά και στη μείωση των φυσικών βιοτόπων σε επίπεδο αγρού, αγροκτήματος και τοπίου . Επίσης συντε-
λούν σε μεγάλο βαθμό στη μείωση του αριθμού των μελισσών.

Επιπλέον, το σύγχρονο μοντέλο βιομηχανικής γεωργίας προκαλεί επίσης προβλήματα όπως η ολοένα και αυξανόμενη ανθεκτικότητα των βλαβερών εντόμων και των ζιζανίων, η μειωμένη γονιμότητα του εδάφους, η κατακράτηση υδάτων, η ρύπανση των υπόγειων υδάτων, τα υψηλά επίπεδα κατανάλωσης ενέργειας και εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα, καθώς και η μειωμένη προσαρμοστικότητα και η αυξημένη ευπάθεια στις κλιματικές αλλαγές. Παράλληλα, υπό αυτό το μοντέλο οι αγρότες εξαρτώνται όλο και περισσότερο από πολυεθνικές εταιρείες για τους σπόρους και τα χημικά προϊόντα που χρησιμοποιούν. Αυτά αποτελούν μόνο μερικά από τα παραδείγματα των αρνητικών συνεπειών που προκαλούνται από τις σύγχρονες πρακτικές της βιομηχανικής γεωργίας με την εντατική χρήση χημικών φυτοφαρμάκων

Από τα προαναφερόμενα γίνεται αντιληπτό πως η βιολογική γεωργία δεν είναι μόνο μια μέθοδος γεωργικής παραγωγής αλλά και μια ολοκληρωμένη πρόταση για τη ζωή. Μια πρόταση με βάση τις πραγματικές και ουσιαστικές ανάγκες του ανθρώπου για υγιεινή διατροφή, φυσική δια-
βίωση αλλά και συμμετοχή στα κοινά.

τόχος αυτού του προγράμματος είναι οι μαθητές να αναπτύξουν ικανότητες

για:

- Τον εντοπισμό προβλημάτων στο επαγγελματικό τους χώρο
- Τον σχεδιασμό και ανάληψη πρωτοβουλιών για μια πετυχημένη επαγγελματική σταδιοδρομία στον πρωτογενή τομέα, παράγοντας οικολογικά φυτοφάρμακα
- Την ανάγκη για δημιουργική και κριτική σκέψη σχετικά με τους τρόπους που μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση του γεωργικού εισοδήματος
- Να συμβάλλουν στην προστασία του περιβάλλοντος.

[Συνέχεια στην επόμενη σελίδα](#)

3) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Επίσης στα πλαίσια του μαθήματος **ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ** οι μαθητές του τομέα με τις γνώσεις που απέκτησαν από το μάθημα αλλά και από πληροφορίες που βρήκαν στο διαδίκτυο (ΕΦΕΤ) ανέλαβαν την συγγραφή διατροφικών συστάσεων, αλλά και προτάσεων, για καλύτερη επιλογή τροφίμων, τις οποίες και μοιράσανε στους συμμαθητές τους με απώτερο σκοπό να τους βοηθήσουν στην σωστή διατροφή τους

4) ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ

Σ αυτήν την εργασία θα δούμε τόσο, το πώς μπορούμε να συντάξουμε ένα επιχειρηματικό σχέδιο, όσο και τους λόγους που το κάνουν τόσο χρήσιμο σε κάθε σύγχρονη γεωργική επιχείρηση

Οι μαθητές μέσα από την μελέτη επιχειρηματικού σχεδίου θα αναζητήσουν τρόπους για :

- Την καλύτερη οργάνωση της επιχείρησης
- Την βελτίωση-μεγιστοποίηση του επιχειρηματικού εισοδήματος
- Την εμπορία και διάθεση αγροτικών προϊόντων
- Την οργάνωση της παραγωγής, την βελτίωση της ποσότητας αγροτικών προϊόντων, την οργάνωση και διοίκηση της εκμετάλλευσης - επιχείρησης

Μετά το τέλος του κάθε προγράμματος γίνεται η συγγραφή γραπτής εργασίας από τους μαθητές του Γεωπονικού Τομέα

. Πληροφορίες για όλες τις εργασίες θα βρείτε στην ιστοσελίδα του σχολείου

Φέτος ο Γεωπονικός Τομέας του Επαλ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ πραγματοποίησε 4ημερη εκπαιδευτική εκδρομή : στην διεθνή έκθεση Θεσσαλονίκης

Στο σχολικό περιβάλλον του **ΕΠΑΛ Αλιβερίου** όλοι οι Τομείς με την αυτονομία που τους εξασφαλίζουν τα καινοτόμα προγράμματα, αποπνέουν ατμόσφαιρα δημοκρατίας, ελευθερίας, συνεργασίας. Εξασφαλίζουν συνθήκες που επιτρέπουν στο μαθητή να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του, να αναπτύξει ολόπλευρα την προσωπικότητά του, να διαμορφώσει θετική στάση γενικά για τη ζωή, τη συνεργασία, την αποδοχή της ετερότητας, χωρίς θρησκευτικές και πολιτισμικές προκαταλήψεις και στερεότυπα.

Εθνική Επέτειος 25ης Μαρτίου

επιμέλεια: Μπάνου Μαρία

Σε ευχάριστο και πολύ εορταστικό κλίμα πραγματοποιήθηκε και φέτος η γιορτή για την εθνική της 25ης Μαρτίου από τους μαθητές του ΕΠΑ.Λ Αλιβερίου. Μέσα από τις φωτογραφίες θα καταλάβετε τι εννοούμε. Σας δίνουμε μία μικρή γεύση!!!!!!



ΣΧΟΛΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ 17ης ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ “ ΠΑΝΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ ”



Το Ελληνικό Ινστιτούτο Έρευνας και Εκπαίδευσης για την Οδική Ασφάλεια και την Πρόληψη και Μείωση των τροχαίων ατυχημάτων “Πάνος Μυλωνάς” συστάθηκε στις 12 Μαΐου 2005. αποτελεί μη κερδοσκοπικό Οργανισμό με ιδρυτικά μέλη του Πανε- Ελεγκτική Εταιρεία

Κύριος σκοπός δραστηριοτήτων σε την κυκλοφοριακή εκπαίδευση, στοχεύ-

ευαισθητοποίηση των πολιτών και των αρμόδιων οδικής ασφάλειας αλλά και η παραπέρα ενίσχυση, ενδυνάμωση και στήριξη της πολιτείας στην ανάληψη και τήρηση ουσιαστικών μέτρων και πο- λιτικών στην χώρα μας σε θέματα κυκλοφοριακής αγωγής, οδικής ασφάλειας και μείωσης των τροχαίων ατυχημάτων, αποτελούν βασικούς σκο- πούς του Ινστιτούτου. Το Ινστιτούτου είναι ενεργό μέλος του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Ασφάλειας Μεταφορών και Συμβουλευτικό Όργανο του ΟΗΕ, έχοντας ποικίλες διακρίσεις στην πορεία του.

Αιτία για την ίδρυση του Ινστιτούτου είναι το γεγονός ότι έχουμε θλιβερή πρωτιά στα τροχαία δυστυχήματα στην Ευρώπη, τα οποία αποτελούν και την πρώτη αιτία θανάτου για τους νέους μας στην Ελλάδα.

Αφορμή αποτέλεσε η τραγική οδική απώλεια του Πάνου Μυλωνά ενός νέου, με εξαιρετο ήθος, τεταρτοετούς φοιτητή του Τμήματος Μηχανολό- γων και Αεροναυπηγών Μηχανικών του Πανεπιστημίου Πατρών και συντάκτη του ειδικού Τύπου του αυτοκινήτου, που έχασε τη ζωή του σε ηλι- κία 22 ετών σε τροχαίο δυστύχημα το μεσημέρι της 22ας Μαρτίου 2004, ενώ πήγαινε να παρακολουθήσει τα μαθήματά του στην Πάτρα.

ΒΟΗΘΗΣΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΣΤΗΝ
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ
ΝΑ ΣΩΣΟΥΜΕ ΖΩΕΣ!

του Ινστιτούτου είναι η υποστήριξη και προώθηση θέματα τα οποία προάγουν την οδική ασφάλεια, αγωγή, τη μελέτη, την έρευνα, την ενημέρωση και οντας στην πρόληψη τω τροχαίων ατυχημάτων. Η φορέων σε θέματα ενημέρωσης και προάσπισης της

Η Ελληνική Αεροπορική Βιομηχανία Α.Ε. (ΕΑΒ) είναι η μεγαλύτερη αεροναυπηγική και αμυντική εταιρεία της χώρας.

Ιδρύθηκε το 1975 και κύρια αποστολή της είναι η παροχή υπηρεσιών και προϊόντων για την υποστήριξη των Ελληνικών Ενόπλων Δυνάμεων.



Παράλληλα η ΕΑΒ, εφαρμόζοντας τα τελευταία χρόνια μία στρατηγική εξωστρέφειας, δημιούργησε μία δι- ευρυσμένη πελατειακή βάση και αποτελεί σήμερα αξιόπιστο συνεργάτη των διεθνώς πρωτοστατούντων εται- ρειών του βιομηχανικού κλάδο της αεροναυπηγικής.

Συνδυάζοντας τεχνολογίες αιχμής με πιστοποιημένες διαδικασίες παραγωγής και ένα άριστα καταρτι- σμένο και έμπειρο ανθρώπινο δυναμικό, η ΕΑΒ προσφέρει προϊόντα και υπηρεσίες υψηλών ποιοτικών προδιαγραφών.

ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΑΒ

- Ολική υποστήριξη του συνόλου των πτητικών μέσων των Ελληνικών Ενόπλων Δυνάμεων
- Κατασκευή του 30% της ατράκτου των αεροσκαφών F-16 της παγκόσμιας αγοράς
- Κατασκευή και συναρμολόγηση μειζόνων συγκροτημάτων της ατράκτου του μεταγωγικού αεροσκάφους τύ- που C-130J για την παγκόσμια αγορά
- Συντήρηση των κινητήρων T56 των αεροσκαφών C130 της Πολεμικής Αεροπορίας της Σαουδικής Αραβίας
- Δομική & ηλεκτρονική αναβάθμιση αεροσκαφών F-16 της Αμερικανικής Πολεμικής Αεροπορίας
- Συμμετοχή στην κοινοπραξία που ανέπτυξε το νέο ευρωπαϊκό μαχητικό μη επανδρωμένο αεροσκάφος nEU- ROn, ανάμεσα στις ηγέτιδες δυνάμεις του κλάδου της αεροναυπηγικής Dassault, Alenia Aermacchi, Saab, EADS- CASA, RUAG και Thales.
- Ανάπτυξη Προγράμματος Επικοινωνιών Ζώνης Μάχης EPMHS II

Το 30% της ατράκτου των αεροσκαφών F-16 για την παγκόσμια αγορά κατασκευάζεται από Έλληνες Τεχνικούς



ΕΠΑ.Λ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ ΚΑΙ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ ΕΝ ΔΡΑΣΗ



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ Α και Β Τετράμηνου- PROJECT

Οι ερευνητικές εργασίες πραγματοποιούνται στα πλαίσια του ωρολογίου προγράμματος και αξιολογούνται στο τέλος του κάθε τετράμηνου. Στο πρώτο τετράμηνο του σχολικού έτους 2015-2016 οι μαθητές μας με την εποπτεία των καθηγητών τους υλοποίησαν τις παρακάτω εργασίες :

1. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ



Η εικόνα ενός παιδιού που έχει γίνει «ένα» με την καρέκλα του και έχει τα μάτια «καρφωμένα» στο ηλεκτρονικό του παιχνίδι είναι, στην εποχή μας, ιδιαίτερα οικεία. Ακόμα κι όταν βρίσκεται μαζί με άλλους συνομηλίκους του, μπορεί να παίζουν απλά δίπλα-δίπλα και η μόνη κουβέντα που ανταλλάσσουν να είναι «Εσύ τι σκορ έχεις;». Για τη δική μας γενιά, που

μεγάλωσε τρέχοντας στις γειτονιές και παίζοντας κυνηγητό ή κρυφτό, αυτή η κατάσταση μοιάζει εξωπραγματική. Όμως, τα δεδομένα έχουν αλλάξει πολύ από τότε. Τα παιδιά στην πόλη, που δεν μπορούν ελεύθερα να παίξουν, έχουν μεταφέρει την έννοια του παιχνιδιού από τους δρόμους στον υπολογιστή ή την κονσόλα τους. Από την άλλη μεριά, η τεχνολογία εξελίχθηκε αλματωδώς τα τελευταία χρόνια. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια της δεκαετίας του '80 «έσβησαν» σταδιακά κάτω από την επιτυχία των καινούργιων, ηλεκτρονικών παιχνιδιών, που προσφέρουν ποικιλία, καλύτερα γραφικά, συναρπαστικούς ήρωες και σαφώς πιο ενδιαφέρουσα πλοκή. Το ερώτημα όμως για τους γονείς παραμένει: κινδυνεύει ή επωφελείται το παιδί από τα παιχνίδια αυτά;



Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κοράνα Σποριδούλα

2. ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) εκτιμά ότι το ένα τρίτο του παγκόσμιου ενήλικου πληθυσμού, δηλ. 1,1 δισεκατομμύρια άνθρωποι, είναι καπνιστές και ότι ο καπνός προκαλεί 3,5 εκατομμύρια θανάτους ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο.

Ποσοστό που ισοδυναμεί με 10.000 θανάτους την ημέρα από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα, ενώ οι οφειλόμενοι στο κάπνισμα θάνατοι είναι περισσότεροι από το άθροισμα των θανάτων από τα ποροβόλα όπλα, τα ναρκωτικά, τις αυτοκτονίες, το AIDS και τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα.

Με τον τρέχοντα ρυθμό εξέλιξης, μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 2020, οι θάνατοι θα έχουν αυξηθεί σε περίπου 10 εκατομμύρια ετησίως.

Το κάπνισμα προκαλεί τουλάχιστον 25 απειλητικές για τη ζωή ασθένειες ή ομάδες ασθενειών και αποτελεί μείζονα παράγοντα κινδύνου σε οκτώ από τις 16 κύριες αιτίες θανάτου ανθρώπων ηλικίας μεγαλύτερης των 65 ετών.

Επίσης, το άμεσο και το έμμεσο κόστος της θεραπείας των νοσημάτων που σχετίζονται με το κάπνισμα αποτελεί τεράστια επιβάρυνση για τον προϋπολογισμό της υγείας, παγκοσμίως (WHO 2007). Η βλαπτική επίδραση του καπνισματός οφείλεται σε ένα μεγάλο αριθμό τοξικών ουσιών που βρίσκονται στον καπνό.



Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κοράνα Σποριδούλα

Στο δεύτερο τετράμηνο του σχολικού έτους 2015-2016 οι μαθητές μας με την εποπτεία των καθηγητών τους υλοποίησαν τις παρακάτω εργασίες :

1. ΤΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΧΙΠ-ΧΟΠ, ΡΑΠ

Το Χιπ χοπ αναπτύχθηκε σε υποβαθμισμένες περιοχές των ΗΠΑ, όπως το Μπρονξ στη Νέα Υόρκη και σε άλλες μεγάλες πόλεις όπου υπήρχε μεγάλη ανεργία και φτώχεια. Οι ρίζες του ανάγονται στην δεκαετία του '70, όταν άρχισαν τα πρώτα δειλά δειλά βήματα αράληλα με την μουσική Hip – hop και -όσο παράδοξο και αν φαίνεται- με τη Jazz μουσική του δρόμου.

Το Hip – hop ξεκίνησε στους δρόμους από έφηβους αφροαμερικανούς και λατινοαμερικανούς ως ένας τρόπος εκτόνωσης. Ομάδες παιδιών άρχισαν να συγκεντρώνονται και να διαγωνίζονται μεταξύ τους χορεύοντας, ενώ όσοι από αυτούς δεν χόρευαν, τραγουδούσαν αυτοσχέδιους στίχους και έφτιαχναν μουσική με το σώμα τους.

Η μουσική και χορευτική εξέλιξη του Hip-hop διαδίδεται σαν κουλτούρα παγκοσμίως, μέσω της τηλεόρασης και των μουσικών βιντεοκλίπ...



Σήμερα, το Hip-hop είναι πολύ δημοφιλές, διδάσκεται και παρουσιάζεται παγκοσμίως γνωρίζοντας μια νέα άνθηση. Εμφανίζονται διαρκώς νέα είδη, νέα στυλ χορού, αλλά και νέοι τρόποι διδασκαλίας. Οι διαφωνίες σχετικά με τα χορευτικά στυλ

είναι πολλές.

Διαφωνίες υπάρχουν πολλές ακόμα και για το «τι είναι ή τι δεν είναι Hip-hop» .

Πρόκειται για μια νέα μοντέρνα κουλτούρα που συνεχίζει και θα συνεχίσει να εξελίσσεται και να εμπνέει πολλά εκατομμύρια ανθρώπους, όλων των ηλικιών, παγκοσμίως.

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κοράνα Σποριδούλα

4. ΕΦΗΒΟΣ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΑΚΙΑ

Το μηχανάκι για τους εφήβους είναι ένα μέσο αυτονομίας. Με αυτό ο έφηβος γίνεται πιο γνωστός στην παρέα και πιο ελκυστικός στα κορίτσια και θέλει να αποδείξει τον ανδρισμό του. Μπορεί να κάνει την φιγούρα του όπως ο υπόπτης πάνω στο αλόγο του. Τον γοητεύει ο κίνδυνος! Δεν επιβαρύνει τους γονείς του για τις μετακινήσεις του. Είναι μια απόδειξη ότι γίνεται ανεξάρτητος.

Όλοι οι γονείς ανησυχούν για τα μηχανάκια και τα ατυχήματα που συμβαίνουν. Το θέμα είναι αυτή η ανησυχία να μην μας καταναλώνει σαν γονείς και να μην καταναλώνει αντίστοιχα και τα παιδιά.

Να μην κατακλύζουμε τα παιδιά με την ανησυχία τη δική μας η οποία υποτίθεται ότι έχει σκοπό να προστατεύσει τα παιδιά και να την διαχειριζόμαστε εμείς με τρόπο εποικοδομητικό για τα παιδιά μας. Το σημαντικό εδώ είναι ότι από τη στιγμή που ο γονιός έχει εμπιστοσύνη στο παιδί γενικά να μπορέσει να επικοινωνήσει την ανησυχία του με τέτοιο τρόπο ώστε να την καταλάβει το παιδί και να μην αντιδράσει. Συνήθως οι επικίνδυνες συμπεριφορές των εφήβων είναι από αντίδραση σε μια υπερβολική ανησυχία. Ανησυχώ υπερβολικά σαν γονιός, φωνάζω και απαγορεύω στο παιδί μου το παιδί υιοθετεί επικίνδυνες συμπεριφορές για να εκδικηθεί. Με αποτέλεσμα να βάζει σε κίνδυνο τη ζωή του. Προσοχή λοιπόν! Αν δεν μπορεί να ελέγξει το παιδί ο γονιός αν θα πάρει μηχανάκι μια εναλλακτική λύση είναι αφού πάρει το μηχανάκι να κάνουν μια συζήτηση ήρεμη για τους φόβους που έχει ο καθένας, να πάνε ακόμα και μια βόλτα μαζί με το μηχανάκι να δει ο γονιός πόσο καλά μπορεί το παιδί να οδηγήσει το μηχανάκι. Διαλεκτική χρειάζεται και συνεργασία. Οι απαγορεύσεις πάντα δημιουργούν σθεναρές επιθυμίες.



Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κοράνα Σποριδούλα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Α. ΑΓΩΓΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Β. ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

1. ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ

Υπεύθυνος καθηγητής: Παπαϊωάννου Ιωάννης

Συμμετέχοντες καθηγητές:

Καρατζάς Νικόλαος, Τσουλτσίσου Σοφία

1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Χατζή Γεωργία

Συμμετέχοντες καθηγητές:

Γερμανάκης Γεώργιος, Καλογέρα Μαρία

2. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΕ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

Υπεύθυνη καθηγήτρια : Κυράνα Σπυριδούλα

Συμμετέχοντες καθηγητές :

Οικονόμου Ιωάννης, Πούσια Βασιλική

2. ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Υπεύθυνος καθηγητής : Στούπας Νεκτάριος

Συμμετέχοντες καθηγητές:

Καλογέρα Μαρία, Κυράνα Σπυριδούλα

Γ. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

1. ΕΚΔΟΣΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

Υπεύθυνη καθηγήτρια : Καλογέρα Μαρία

Συμμετέχοντες καθηγητές :

Γερμανάκης Γεώργιος, Στούπας Νεκτάριος

3. ΜΕΤΑΝΑΣΤΗΣ Ή ΠΡΟΣΦΥΓΑΣ, ΜΑΥΡΟΣ Ή ΛΕΥΚΟΣ ; ΑΠΛΑ ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Υπεύθυνη καθηγήτρια : Λόκου Ελένη

Συμμετέχοντες καθηγητές:

Γαλανούδης Νικόλαος

2. EUROPEAN SCHOOL RADIO -

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ

Υπεύθυνος καθηγητής : Λαδερός Βασίλειος

Συμμετέχοντες καθηγητές :

Καραμπατσόλη Βαρβάρα, Λόκου Ελένη

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΘΕΜΑ "ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ" ΣΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΥΒΟΙΑΣ

επιμέλεια : Καρτελιά Ελένη



Ο τομέας Γεωπονίας του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ στα πλαίσια του προγράμματος, προσπαθώντας να ανταποκριθεί στις ανάγκες της κοινωνίας, να παράγει κριτικά σκεπτόμενους πολίτες με δεξιότητες, γνώσεις, ταλέντα, προσαρμοστικότητα, αυτοπεποίθηση και αυτοπειθαρχία, αποφάσισε να ασχοληθεί με το συγκεκριμένο θέμα προσφέροντας πληροφορίες για τις κερδοφόρες καλλιέργειες. Στην προσπάθεια αυτή τύπωσε μια εργασία, στην οποία ανέπτυξε σκέψεις και παρουσίασε προτάσεις που θα βοηθήσουν τους μαθητές του τομέα αλλά και την ευρύτερη κοινωνία στην επιλογή και στην επιτυχία των καλλιεργειών.

Οι μαθητές μέσω της εργασίας παρουσίασαν τους παράγοντες που λαμβάνουμε υπόψη στην επιλογή της καλλιέργειας όπως τις εδαφοκλιματικές συνθήκες που είναι κατάλληλες για την καλλιέργεια, της ανθεκτικότητας της καλλιέργειας στις καιρικές συνθήκες και τις ασθένειες, αν τα προϊόντα που παράγουμε έχουν ζήτηση, πως διατηρούνται και άλλους που έχουν σχέση με τις τιμές των προϊόντων, το κέρδος μιας καλλιέργειας, τις επενδύσεις και τους συνεταιρισμούς.

Επίσης παρουσιάστηκαν παράγοντες που αυξάνουν τις πιθανότητες επιτυχίας μιας καλλιέργειας. Ειδικά ασχολήθηκαν με κατηγορίες κτηνοτροφικών φυτών που αποτελούν αντίδοτο στις ακριβές εισαγόμενες ζωοτροφές, τα οφέλη τους, το κόστος καλλιέργειάς τους καθώς και την καλλιέργεια και τα οφέλη των αρωματικών φυτών.



Πριν το γάμο:

Γιώργος : Ανυπομονώ
Μαρία : Θέλεις να φύγω;
Γιώργος : Όχι ούτε να το σκέφτεσαι.
Μαρία : Με αγαπάς;
Γιώργος : Φυσικά! Όσο πάει και πιο πολύ!
Μαρία : Με έχεις απατήσει ποτέ;
Γιώργος : Ποτέ δεν θα το έκανα αυτό!

Μαρία : Θα με φιλήσεις;
Γιώργος : Με την πρώτη ευκαιρία.
Μαρία : Θα με χτύπαγες ποτέ;
Γιώργος : Όχι βέβαια. Είσαι τρελή;
Μαρία : Με βρίσκεις όμορφη;
Γιώργος : Ναι.
Μαρία : Αγάπη μου!

Μετά τον γάμο:

Απλά αναδιάβασε το από το τέλος προς την αρχή



Το γέλιο κάμνει τη ζωή καλύτερη και ωραία.
Κοίτα να ζεις κάθε στιγμή σαν να 'ναι η τελευταία



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΣΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΥΒΟΙΑΣ

επιμέλεια : Πετρόπουλος Χρήστος

Δεδομένου ότι τόσο σε παγκόσμιο όσο και σε εθνικό επίπεδο εμφανίζονται οξυτάτα προβλήματα οδικής ασφάλειας και τροχαίων ατυχημάτων – ειδικά σε σχέση με τη χρήση αλκοόλ-, η κυκλοφοριακή αγωγή έχει στόχο την ευαισθητοποίηση και ενίσχυση της επίγνωσης, γνώσης και υπευθυνότητας των μαθητών, ώστε να υιοθετήσουν θετικές σχέσεις και συμπεριφορές συμβάλλοντας στη διαμόρφωση του ενεργού πολίτη με συνείδηση οδικής συμπεριφοράς. Βασικός στόχος του προγράμματος ήταν η μείωση του αριθμού της συχνότητας και σοβαρότητας των τροχαίων ατυχημάτων.

Οι μαθητές παρουσίασαν μια διαδραστική μακέτα κυκλοφοριακής αγωγής, στην οποία έφτιαξαν, μέσα από τα μάτια τα δικά τους, μια μικρή πόλη με την σωστή σημαση έτσι όπως πρέπει να υπάρχει σε όλους τους δρόμους κυκλοφορίας. Επίσης κατασκεύασαν πινακίδες με όλα τα συστήματα ενεργητικής και παθητικής ασφάλειας που πρέπει να έχει υπόψη του ένας σωστός οδηγός.

Ασχολήθηκαν επίσης με το αλκοόλ και την οδήγηση και παρουσίασαν τους κανόνες που πρέπει να τηρεί ένας σωστός οδηγός που βρίσκεται κάτω από την επήρεια αλκοόλ.

Η παρουσίαση τελείωσε με ερωτήσεις προς τους μαθητές, που υποβλήθηκαν από τις υπεύθυνες των προγραμμάτων σχολικών δραστηριοτήτων.



Διδακτική επίσκεψη στη Ελληνική Αεροπορική Βιομηχανία (Ε.Α.Β)

επιμέλεια: Μαντζαριώτης Γεώργιος

Οι μαθητές του 1^{ου} ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ, των ειδικοτήτων **Οχημάτων, Μηχανολογικών Εγκαταστάσεων και Ψυκτικών Εγκαταστάσεων** επισκέφθηκαν την Ελληνική Αεροπορική Βιομηχανία στο Σχηματάρι Βοιωτίας.

Ενημερώθηκαν από τον υπεύθυνο δημοσίων σχέσεων για το προφίλ και την ιστορία της εταιρείας, για το ανθρώπινο δυναμικό με τις εξειδικευμένες γνώσεις που έχει αποκτήσει και συνεχίζει να αποκτά μέσα από τις συνεχείς εκπαιδεύσεις του και για την στρατηγική και τους στόχους της εταιρείας.

Στην συνέχεια οι μαθητές ξεναγήθηκαν στις εγκαταστάσεις όπου κατασκευάζονται και συντηρούνται διάφορα τμήματα των αεροπλάνων της πολιτικής αλλά και της πολεμικής αεροπορίας. Εκεί είχαν την δυνατότητα να δουν από κοντά την πλήρη σειρά των συνεργειών παραγωγής του εργοστασίου όπως, ελίκων και στροβίλων, οπλικών συστημάτων, συστημάτων διαφυγής, ηλεκτρικών συστημάτων, συστημάτων καυσίμου, καθισμάτων και αλεξίπτωτων, μηχανουργικών κατεργασιών, ελασματοουργικών κατεργασιών, αντιδιαβρωτικού ελέγχου, βαφής αεροσκαφών και οργάνων και ηλεκτρονικών συστημάτων. Οι μαθητές εντυπωσιάστηκαν από την κατάλληλη δομή και τον εξοπλισμό των συνεργείων αλλά και από την εκτεταμένη εμπειρία και υψηλή εξειδίκευση των εργαζομένων με την οποία είναι επανδρωμένη η Ελληνική Αεροπορική Βιομηχανία.



Τριήμερη Εκπαιδευτική Επίσκεψη των τομέων Γεωπονίας και Οικονομίας στην 26η AGROTIKA στην Θεσσαλονίκη

επιμέλεια : Κατελιά Ελένη



Διδακτική επίσκεψη των τμημάτων Αισθητικής και Κομμωτικής της Β' τάξης στο ΜΕΚ Παιανίας

επιμέλεια: Σταμέλου Ελπίδα

Οι μαθητές/τριες του 1^{ου} ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ, των ειδικοτήτων **Αισθητικής** και **Κομμωτικής τέχνης** παρευρέθησαν την Δευτέρα 2 Νοεμβρίου 2015 στην 17η Διεθνή Έκθεση/Συνέδριο Επαγγελματικών Προϊόντων Ομορφιάς:

«BEAUTY GREECE - ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2015»

η οποία πραγματοποιήθηκε στο «Μ.Ε.Σ.-ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ», από 31 Οκτωβρίου - 2 Νοεμβρίου 2015

Οι μαθητές/τριες μας μέσα από την διδακτική αυτή επίσκεψη είχαν την δυνατότητα να γνωρίσουν τις πλέον πρωτοποριακές εταιρίες καλλυντικών προϊόντων, να δοκιμάσουν τα πιο εξελιγμένα μηχανήματα Αισθητικής και Κοσμετολογίας, να ενημερωθούν σχετικά με τις τελευταίες τάσεις, αλλά και σχετικά με όλες τις εξελίξεις στον τομέα της βιομηχανίας της Ομορφιάς. Επίσης είχαν την δυνατότητα να δοκιμάσουν τα προτεινόμενα για φέτος λαμπερά χρώματα στο μακιγιάζ και να γνωρίσουν τις προηγμένες θεραπείες περιποίησης προσώπου, σώματος και άκρων.

Παρακολούθησαν ζωντανά επί σκηνής, από διακεκριμένους επαγγελματίες του χώρου, τις επιδείξεις των προϊόντων και των υπηρεσιών Αισθητικής, Μακιγιάζ Περιποίησης Άκρων και Κομμωτικής.

Η συνύπαρξη όλων των κλάδων παροχής υπηρεσιών Ομορφιάς (αισθητική, μακιγιάζ, κομμωτική, περιποίηση άκρων κ.ο.κ.), πρόσφερε τη μοναδική ευκαιρία στους μαθητές/τριες μας, να ενημερωθούν για τις νέες τάσεις στον τομέα τους, όπως και να εξερευνήσουν νέες προοπτικές προσφερόμενων υπηρεσιών, να προμηθευτούν τα προϊόντα που είναι απαραίτητα για τη δουλειά τους, αλλά και να επωφεληθούν από τις προσφορές που γίνονται κατά τη διάρκεια της έκθεσης.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

επιμέλεια: Πετρόπουλος Αντώνιος

Την Τρίτη 12 Απριλίου οι μαθητές της Β και Γ τάξης της ειδικότητας Οχημάτων, στα πλαίσια του προγράμματος **“ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ-ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ”**, επισκέφθηκαν το **Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας “ΠΑΝΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ”**.

Στο Ινστιτούτο οι μαθητές ενημερώθηκαν για την Οδική Ασφάλεια, την πρόληψη και τους κανόνες που δεν πρέπει να ξεχνούν και δοκίμασαν υψηλής τεχνολογίας προσομοιωτές, οι οποίοι έκαναν την επιμόρφωση πιο άμεση και αποτελεσματική και ευαισθητοποίησαν πάρα πολύ τους μαθητές

