Μαθητική εφημερίδα του

ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

ΜΙΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΑΣ

Τόμος 1, τεύχος 1

Δευτέρα
27 Απριλίου 2015

Η δημοσιογραφική ομάδα του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΕΥΧΟΥΣ:

Εισαγωγικό σημείωμα	2
Γνωριμία με το ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ	3-7
Αφιέρωμα στον γυμναστή κ. Παπαδόπουλο Ν. του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ	8
Γράμμα από την μαθήτρια της Α΄ τάξης, Πάλλη Ελένη	8
Παιδικά χωριά SOS	8-9
Νεανικοί Προβληματισμοί	10-15
Δράσεις του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ	16-20
Εκπαιδευτικές Επισκέψεις	21-22
Συνεντεύξεις	23-24
Τεχνολογικά Νέα	25-26
Κινηματογράφος-Λογοτεχνία	27
Ψυχαγωγία	28

Η Γνώση είναι καλύτερη από τον πλούτο. Είσαι αναγκασμένος να φροντίζεις για τον πλούτο, ενώ αντίθετα η Γνώση φροντίζει για σένα.

Παρουσίαση των ειδικοτήτων οχημάτων, οικονομίας της Β΄ και Γ΄ Τάξης, του προγράμματος Αγωγής Υγείας, με θέμα **"Εφηβεία και Εξαρτήσεις"**, στο Αμφιθέατρο Περιφερειακής Ενότητας στην Χαλκίδα την Παρασκευή 24 Απριλίου 2015.

6η ΟΚΤΩΜΒΡΙΟΥ 2014

Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού

ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΤΑΠΑ ΣΤΟΝ ΡΑΤΣΙΣΜΟ *ΜΠΛΟΚ ΣΤΙΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ*

ΣΕΛΙΔΑ 16

Χρήσιμα Τηλέφωνα

ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

Τηλέφωνο: 2223024553

Φαξ:2223024553

Ε.Κ. (ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ)

Τηλέφωνο:

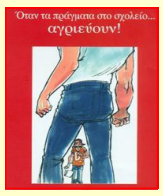
Εκπαιδευτική επίσκεψη των μαθητών του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ στον ΟΚΑΝΑ Χαλκίδας, την Τετάρτη 1 Απριλίου 2015, στα πλαίσια του προγράμματος Αγωγής Υγείας, με θέμα **"Εφηβεία και Εξαρτήσεις"** .

6η ΟΚΤΩΜΒΡΙΟΥ 2014

Παγκόσμια ημέρα κατά της παχυσαρκίας

ΣΕΛΙΔΑ 16

ΟΜΑΔΑ ΔΡΑΣΕΩΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΒΙΑΣ ΤΟΥ ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ



Υπεύθυνοι καθηγητές:

Κούρτης Δημήτριος
Πούσια Βασιλική
Τσουλτσίδου Συμέλα
Καλογέρα Μαρία
Ντόγος – Καρατζάς Νικόλαος
Παπαδόπουλος Νικόλαος

Γενικοί υπεύθυνοι :

Γαλανούδης Νικόλαος ΠΕ

Γερμανάκης Γεώργιος ΠΕ

Καλογέρα Μαρία ΠΕ17 06

Συνεργάστηκαν οι καθηγητές:

Κυράνα Σπυριδούλα

Λαδερός Βασίλειος

Μπουλής Χαράλαμπος

Παπαϊωάννου Ιωάννης

Πιλάτη Ελένη

Στούπας Νεκτάριος

Τσούπρος Νικόλαος

Τσουλτσίδου Συμέλα

Επιμέλεια σύνταξης :

Καλογέρα Μαρία

Υπεύθυνοι ιστοσελίδας:

Γαλανούδης Νικόλαος

Γερμανάκης Γεώργιος

Υπεύθυνος διαμόρφωσης ιστοσελίδας:

Γαλανούδης Νικόλαος

Δημοσιογραφική ομάδα του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

ΚΥΡΙΑΖΗ ΜΑΡΙΑΝΝΑ
ΜΕΓΑΡΙΤΗ ΣΩΤΗΡΙΑ
ΜΑΚΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΜΠΟΚΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΜΠΟΚΑΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΝΟΒΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ
ΜΥΤΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΛΙΟΛΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΜΑΤΖΑΡΙΩΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΜΠΟΪΝΤΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΠΑΛΛΗ ΕΛΕΝΗ
ΧΑΪΝΑ ΣΟΦΙΑ

Ευχαριστούμε την μαθήτρια Τσούλη Θέμιδα για την συμμετοχή της στην συνέντευξη με τον αντιδήμαρχο του Αλιβερίου καθώς και τους μαθητές του σχολείου για το φωτογραφικό υλικό.

Γιατί σχολική εφημερίδα;

Τον περασμένο Οκτώβριο οι καθηγητές του σχολείου μας, πρότειναν την ιδέα δημιουργίας μιας σχολικής εφημερίδας με αφορμή την υλοποίηση ενός πολιτιστικού προγράμματος. Στο κάλεσμα αυτό ανταποκριθήκαμε αμέσως οι μαθητές και μαθήτριες της Α τάξης του σχολείου μας.

Ο σκοπός μας ήταν να δημιουργηθεί ένας δικός μας χώρος, όπου θα ακουστεί η δική μας φωνή. Μέσα από την προσπάθεια αυτή μας δόθηκε η δυνατότητα να γνωστοποιήσουμε τους προβληματισμούς μας, τις ιδέες μας, τις αγωνίες μας και τα ενδιαφέροντα μας τόσο στους καθηγητές και στους γονείς μας αλλά και σε όποιον έχει την περιέργεια να διαβάσει αυτή την εφημερίδα. Μας δόθηκε η ευκαιρία να γράψουμε αυτά που δεν μπορούμε να πούμε. Ο χρόνος λίγος και οι δυσκολίες πολλές!!! Όμως όταν υπάρχει φλόγα και πάθος ξεπέρνιονται όλα τα εμπόδια.

Πρόκειται λοιπόν για μια συλλογική προσπάθεια και ανήκει σε όλους τους μαθητές του σχολείου μας. Σας την παρουσιάζουμε λοιπόν με πολλή αγάπη και ελπίζουμε η προσπάθειά μας να αγκαλιαστεί από όλους.

Απλά κάντε ένα διάλειμμα και διαβάστε την.....

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ

Όταν γεννήθηκα φανταζόμουν τον κόσμο όμορφο και ξεκούραστο. Μετά έμαθα ότι έπρεπε να πάω σχολείο. Τι δυστυχία!

2.Λένε πως το διάβασμα κάνει τον άνθρωπο σοφότερο. Ε, και λοιπόν;

3.Γιατί να διαβάζω στο σπίτι, αφού υπάρχουν και τα διαλείμματα στο σχολείο;

4.Δεν διαβάζω ποτέ κάτι που μπορώ να αποφύγω.

5.Μην διαβάζεις σήμερα αυτό που μπορείς να διαβάσεις αύριο.

6.Το μόνο πράγμα που μου αρέσει από το σχολείο είναι τα θρανία. Δεν θα ήταν καλύτερα όμως αν υπήρχαν και κρεβάτια;

7.Δώδεκα ολόκληρα χρόνια σχολείο. Τι κούραση! Τετράδια, τσάντες, βιβλία. Ευτυχώς κάποτε θα τελειώσουν. Λέτε να μείνω σε καμία τάξη;

8.Ευτυχώς που υπάρχουν και εργατικοί μαθητές για να αντιγράφω στα διαγωνίσματα.

9.Ποτέ δεν κάνω λιγότερες απουσίες από αυτές που δικαιούμαι.

10.Ε, λοιπόν, αυτό που μ' αρέσει περισσότερο στο σχολείο είναι οι διακοπές.

Χαιρετισμός διευθυντή κ. Μαντζάκου Μιχαήλ

Η έκδοση της μαθητικής εφημερίδας του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ αποτελεί ένα πολιτιστικό γεγονός στα πλαίσια της σχολικής μας ζωής και μια ευχάριστη προσπάθεια ανοίγματος του σχολείου μας προς την κοινωνία.

Σκοπός αυτής της προσπάθειας είναι η ενημέρωση των μαθητών, των εκπαιδευτικών και γενικότερα της τοπικής κοινωνίας σε θέματα που αφορούν την εκπαίδευση, τις δραστηριότητες του σχολείου μας, τον επαγγελματικό προσανατολισμό και διάφορα άλλα ενδιαφέροντα θέματα.

Ευχαριστώντας τους εμπλεκόμενους, ελπίζω η προσπάθεια να συνεχιστεί και καθηγητές και μαθητές του σχολείου μας να εμπλουτίζουν με τις εργασίες τους τις σελίδες της εφημερίδας μας. Εύχομαι ολόψυχα να αποτελέσει σημαντικό εργαλείο προβολής, ενημέρωσης της σχολικής κοινότητας του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ.

Καλό μας ξεκίνημα!

«Η ζωή του Σχολείου ανήκει στο παιδί, όχι στους μεγάλους. Ότι κακό υπάρχει εκεί οφείλεται στους μεγάλους. Το καλό μένει κατατυραννισμένο και κατάκλειστο στις ψυχές των παιδιών.

Αυτό το καλό πρέπει να βοηθήσει ο δάσκαλος να βγει στο φως για να κυβερνήσει τη νεαρή αυτή ηλικία με την ξεχωριστή, ωραία, δημιουργική ατομικότητα».

ΤΟ 1ο ΕΠΑΛ-ΕΚ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

Το σχολείο μας βρίσκεται στο Αλιβέρι της Εύβοιας. Ιδρύθηκε πριν το 1980 σαν Τεχνικό Λύκειο (ΤΕΛ), αργότερα εξελίχθηκε σε Ενιαίο Πολυκλαδικό Λύκειο (ΕΠΛ) και τεχνικό επαγγελματικό εκπαιδευτήριο (ΤΕΕ). Σήμερα λειτουργεί σαν επαγγελματικό λύκειο (ΕΠΑΛ), εκπαιδεύοντας μαθητές από την ευρύτερη περιοχή του σημερινού δήμου Κύμης Αλιβερίου, σε τεχνικές και επαγγελματικές ειδικότητες. Στον χώρο του σχολείου μας φιλοξενούνται σήμερα 220 μαθητές αλλά έχει την υποδομή να φιλοξενήσει μέχρι και 450 μαθητές. Οι απόφοιτοί του **εκτός από απολυτήριο λυκείου** που τους δίνει τη δυνατότητα εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, **παίρνουν και πτυχίο στην ειδικότητα τους**, για είσοδο στην αγορά εργασίας. Το σχολείο στεγάζεται σε δικό του κτίριο και διαθέτει πολύ καλό εργαστηριακό εξοπλισμό για την εκπαίδευση των μαθητών.

Παρουσιάζουμε λοιπόν στις επόμενες σελίδες τις ειδικότητες,(και τα επαγγελματικά δικαιώματα αυτών), του **ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ** και ευχαριστούμε θερμά τον **Διευθυντή του Ε.Κ. (ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ) ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ κ. Τσούπρο Νικόλαο** για τις πολύτιμες πληροφορίες που μας έδωσε.

Τομείς και ειδικότητες του ΕΠΑΛ Αλιβερίου

ΤΑΞΗ Α΄ - Ομάδες προσανατολισμού

- Τεχνολογικών Εφαρμογών
- Διοίκησης και Οικονομίας
- Γεωπονίας Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής

ΤΑΞΗ Β΄ και Γ΄

Τομέας Πληροφορικής

- Τεχνικός Εφαρμογών Πληροφορικής
- Τεχνικός Η/Υ και Δικτύων Η/Υ
- Τεχνικός Εφαρμογών Λογισμικού

Τομέας Μηχανολογίας

- Τεχνικός Μηχανολογικών Εγκαταστάσεων και Κατασκευών
- Τεχνικός Μηχανικός Θερμικών Εγκαταστάσεων και Μηχανικός
- Τεχνολογίας Πετρελαίου και Φυσικού Αερίου
- Τεχνικός Εγκαταστάσεων Ψύξης – Αερισμού – Κλιματισμού
- Τεχνικός Οχημάτων

Τομέας Ηλεκτρολογίας – Ηλεκτρονικής και Αυτοματισμού

- Τεχνικός Ηλεκτρολογικών Συστημάτων, Εγκαταστάσεων και Δικτύων
- Τεχνικός Ηλεκτρονικών και Υπολογιστικών Συστημάτων, Εγκαταστάσεων
- Τεχνικός Δικτύων και Τηλεπικοινωνιών
- Τεχνικός Αυτοματισμού

Τομέας Διοίκησης και Οικονομίας

- Υπάλληλος Διοίκησης και Οικονομικών Υπηρεσιών

Τομέας Γεωπονίας, Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής

- Τεχνικός Φυτικής Παραγωγής
- Τεχνικός Ζωικής Παραγωγής
- Τεχνικός Τεχνολογίας Τροφίμων και Ποτών

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΕΠΑΛ

ΤΙΤΛΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΔΙΕΞΟΔΟΙ

Στους αποφοίτους των ΕΠΑΛ χορηγείται απολυτήριο Επαγγελματικού Λυκείου και πτυχίο επιπέδου 3 της περ. γ' της παρ.1 του άρθρου 6 του Ν.2009/1992 (ΦΕΚ.18Α)

Οι απόφοιτοι έχουν τη δυνατότητα:

- να λάβουν άδεια εξασκήσεων επαγγέλματος.
- να συνεχίσουν τις σπουδές τους στα τμήματα και στις σχολές των Ανώτερων και Ανωτάτων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων.
- να εγγραφούν στα Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) (κατά προτεραιότητα σε σχετικά με την ειδικότητά τους αντικείμενα).

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ

(ΤΟΜΕΑΣ ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΑΣ)

Ο απόφοιτος της ειδικότητας μπορεί να:
- χρησιμοποιεί και να εφαρμόζει τα μέσα και τα μέτρα προστασίας και υγιεινής.
- εξασφαλίζει την τήρηση των προδιαγραφών και ασφαλείας των εργαλειομηχανών.
- εκτελεί, σύμφωνα με τα σχέδια, εργασίες κατεργασίας σε εργαλειομηχανές.
- επιλέγει τον απαραίτητο εξοπλισμό (όργανα, εργαλεία, συσκευές, υλικά).
- καταγράφει και αναφέρει τα αποτελέσματα των επεμβάσεών του.
- κοστολογεί τις εργασίες και τα υλικά.
- παρακολουθεί και συντονίζει ομάδα.
- ασχοληθεί με επιτυχία στην εγκατάσταση, τον έλεγχο, τη ρύθμιση, τη συντήρηση και κατά περίπτωση την επισκευή μηχανών παραγωγής κεφαλαιουχικών ή καταναλωτικών αγαθών.
- απασχοληθεί σε βιομηχανίες ή βιοτεχνίες κεφαλαιουχικών η καταναλωτικών αγαθών, εμπορικές επιχειρήσεις συναφών δραστηριοτήτων ως τεχνίτες συντήρησης και σε υπηρεσίες συντήρησης και επισκευής μηχανολογικού εξοπλισμού.

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ

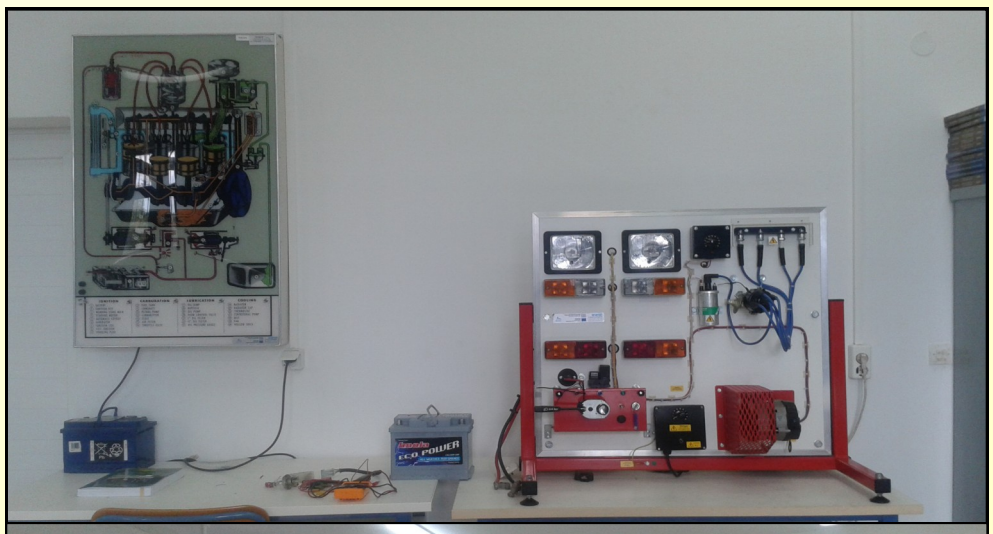
(ΤΟΜΕΑΣ ΟΧΗΜΑΤΩΝ)

Ο απόφοιτος της ειδικότητας αποκτά δεξιότητες που τον καθιστά ικανό να εργαστεί σε διάφορους τομείς που σχετίζονται με το αυτοκίνητο, όπως:
- έλεγχο λειτουργίας επισκευή, συντήρηση του ηλεκτρικού συστήματος αυτοκινήτου.
- έλεγχο λειτουργίας, επισκευή, συντήρηση ηλεκτρομηχανικών συστημάτων και συστημάτων αυτοματισμού του αυτοκινήτου.

Ο απόφοιτος της ειδικότητας μπορεί να αποκτήσει τις παρακάτω επαγγελματικές άδειες:
- μηχανοτεχνίτη (απαιτείται πτυχίο και 2 έτη προϋπηρεσίας).
- τεχνίτη συστήματος πέδησης ή αναρτήσεων (απαιτείται πτυχίο και 2 έτη προϋπηρεσίας).
- τεχνίτη αντλιών πετρελαιοκινητήρων ή εξαερωτήρων (απαιτείται πτυχίο και 1 έτος προϋπηρεσίας).
- τεχνίτη μοτοσικλετών και μοτοποδηλάτων (απαιτείται πτυχίο και 1έτος προϋπηρεσίας) τεχνίτη αμαξωμάτων (φανοποιού) (απαιτείται πτυχίο και 2 έτη προϋπηρεσίας).
- ηλεκτροτεχνίτη ή τεχνίτη οργάνων (απαιτείται πτυχίο και 2 έτη προϋπηρεσίας).

- τεχνίτη συστημάτων εξαγωγής καυσαερίων (σιγαστήρων) ή ψυγείων ή τροχών (απαιτείται πτυχίο και 1 έτος προϋπηρεσίας).
- τεχνίτη βαφής (απαιτείται πτυχίο και 2 έτη προϋπηρεσίας).

Ο απόφοιτος έχει τη δυνατότητα να εργαστεί:
- στους οργανισμούς ΔΕΚΟ - Δημόσιες υπηρεσίες.
- σε συνεργεία επισκευής αυτοκινήτων - οχημάτων.
- σε βιομηχανίες παραγωγής αυτοκινήτων.
- σε εταιρείες εμπορίες ηλεκτρολογικών και ηλεκτρονικών ειδών αυτοκινήτων.
- σαν ελεύθερος επαγγελματίας.



ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΨΥΚΤΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

(ΤΟΜΕΑΣ ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΑΣ)

Ο απόφοιτος της ειδικότητας μπορεί να:
- ακολουθεί τις τεχνικές οδηγίες και τις προδιαγραφές του μελετητή και του κατασκευαστή.
- εφαρμόζει τους κανονισμούς ασφαλείας.
- χρησιμοποιεί σωστά τα εργαλεία, τις συσκευές και τα όργανα ελέγχου.
- εργαστεί σε εγκαταστάσεις βιομηχανικής και επαγγελματικής ψύξης και εγκαταστάσεις κεντρικού και βιομηχανικού αερισμού και κλιματισμού.
- ασχοληθεί με επιτυχία στην εγκατάσταση, συντήρηση και επισκευή οικιακών και επαγγελματικών ψυγείων και ψυκτικών εγκαταστάσεων.

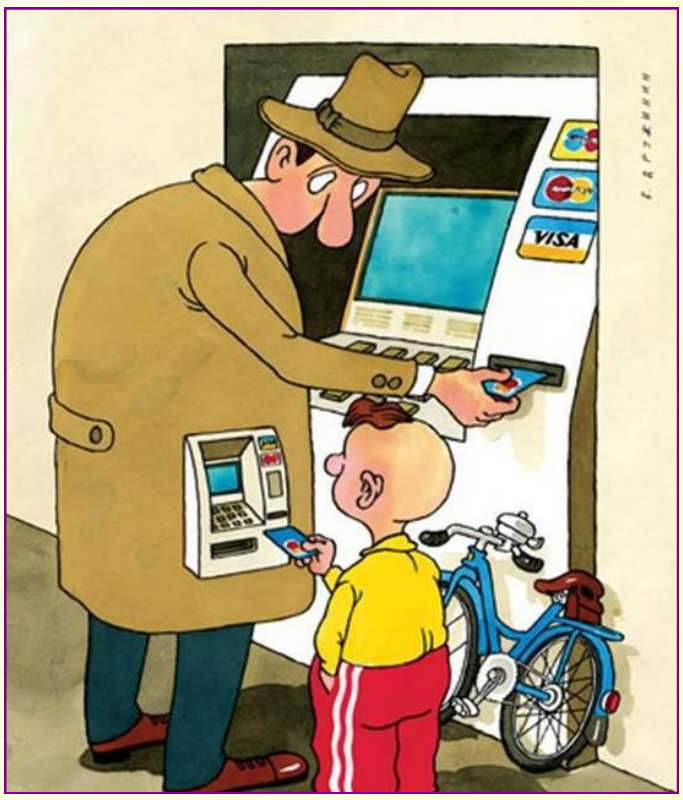
- ασχοληθεί με την εγκατάσταση, συντήρηση και επισκευή τόσο τοπικών κλιματιστικών μονάδων όσο και κεντρικών κλιματιστικών εγκαταστάσεων.
- απασχοληθεί ως ελεύθερος επαγγελματίας, ως μισθωτός σε επιχειρήσεις (βιομηχανίες κατασκευής ψυγείων και κλιματιστικών, εμπορικές και εργολαβικές επιχειρήσεις συναφών δραστηριοτήτων) και ως τεχνίτες συντήρησης.

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ

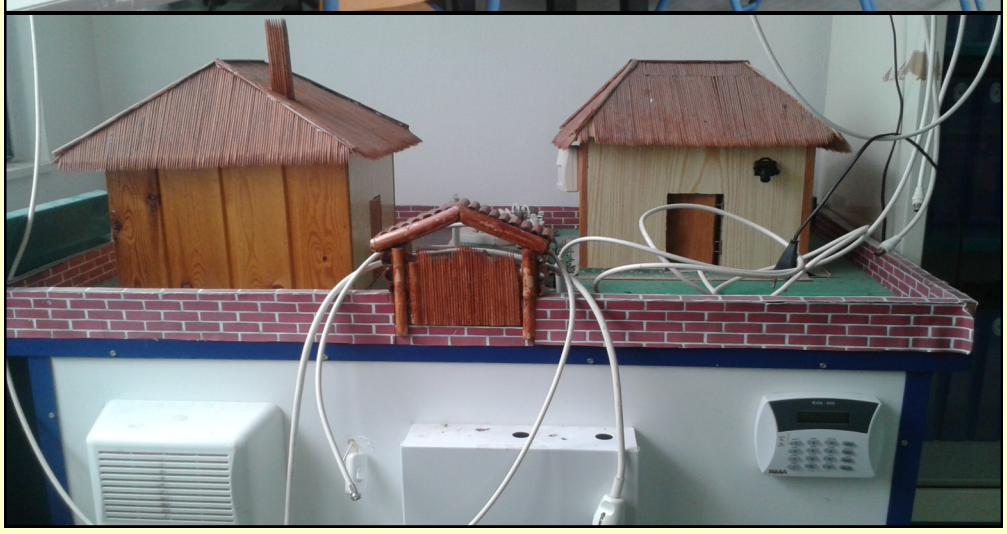
(ΤΟΜΕΑΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ)

Ο απόφοιτος της ειδικότητας μπορεί να εργαστεί σαν μέλος ομάδας ή αυτόνομα ή σαν υπάλληλος σε:
- βιομηχανία ή βιοτεχνία ή εταιρεία συναρμολόγησης Η/Υ.
- τεχνική εταιρεία ή συνεργείο εγκατάστασης συστημάτων η/υ και δικτύων.
- τεχνική εταιρεία εγκατάστασης δομημένων καλωδιώσεων για δίκτυα Η/Υ.
- υπολογιστικά κέντρα μικρών ή μεγάλων εταιρειών ή παροχές υπηρεσιών του διαδικτύου.
- καταστήματα πώλησης Η/Υ και δικτυακών προϊόντων.
- σε τεχνικές υπηρεσίες του Δημοσίου ή του ιδιωτικού τομέα που απασχολούνται με συντήρηση και επισκευή υπολογιστικών συστημάτων και δικτύων.

Τα κύρια και ειδικά επαγγελματικά καθήκοντα του αποφοίτου της ειδικότητας είναι:



- Συναρμολογεί, εγκαθιστά και ελέγχει την λειτουργία η/υ και περιφερειακών συσκευών και δικτύων.
- προχωρεί σε διάγνωση, συντήρηση και επισκευή βλαβών Η/Υ, περιφερειακών και δικτύων.
- εγκαθιστά δομημένες καλωδιώσεις για δίκτυα υπολογιστών.
- κάνει τις εγκαταστάσεις και ρυθμίσεις προγραμμάτων που είναι απαραίτητες για την καλύτερη απόδοση απλών Η/Υ, συνδέσεις περιφερειακών ή Δικτύων (Λειτουργικά συστήματα, αυτοματισμοί γραφείου, εγκατάσταση προγραμμάτων, υποστήριξη χρηστών).
- χειρίζεται προγράμματα διαχείρισης του Διαδικτύου κα ρυθμίζει τον Η/Υ στα παραπάνω προγράμματα.



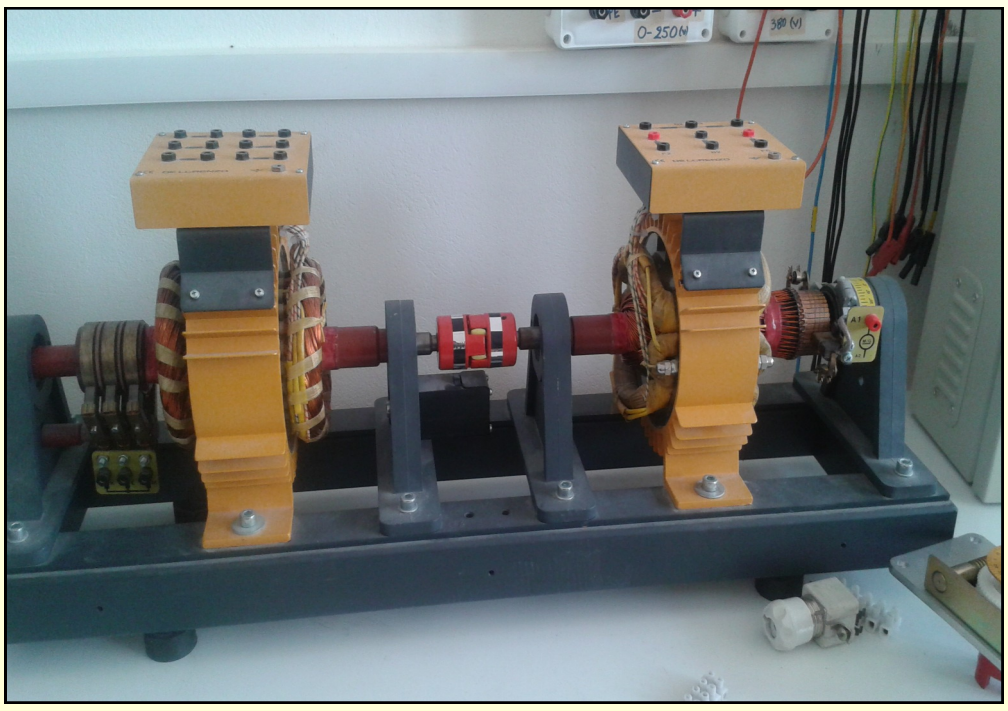
ΤΟΜΕΙΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΠΑΛ – ΕΚ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ

(ΤΟΜΕΑΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ)

Ο απόφοιτος της ειδικότητας μπορεί να εργαστεί σαν μέλος ομάδας ή αυτόνομα ή σαν υπάλληλος σε:;
- βιομηχανία ή βιοτεχνία κατασκευής, συναρμολόγησης, συντήρησης και επισκευής ηλεκτρονικών συσκευών καταναλωτικού χαρακτήρα, ή ραδιοτηλεοπτικών συσκευών οικιακής χρήσης (όπως στερεοφωνικών συστημάτων, τηλεοράσεων, δεκτών ραδιοφωνίας, τηλεφωνίας....).
- εταιρεία ή εργαστήριο επισκευής ή και εγκατάστασης συσκευών ήχου και εικόνας, καθώς και εγκατάστασης κεντρικών κεραιών (επίγειων ή/και δορυφορικών) τηλεόρασης.
- σε καταστήματα πώλησης ηλεκτρονικών συσκευών ήχου και εικόνας, καθώς και ηλεκτρονικών εξαρτημάτων πάσης φύσεως.
- σε ραδιοφωνικούς και τηλεοπτικούς σταθμούς.
- σε εταιρεία σταθερής και κινητής τηλεφωνίας.

Το επάγγελμα του Ηλεκτρονικού της ειδικότητας περιλαμβάνει τα εξής κύρια και ειδικά επαγγελματικά καθήκοντα:
- αναγνωρίζει, διαβάζει, κατασκευάζει και ελέγχει με βάση κατάλληλες οδηγίες απλά ηλεκτρονικά κυκλώματα, που αποτελούν τμήμα ευρύτερων ηλεκτρονικών διατάξεων, χρησιμοποιώντας αναλογικά και ψηφιακά εξαρτήματα καθώς και διατάξεις μηχανουργικής τεχνολογίας.
- ελέγχει και συντηρεί ηλεκτρονικές οικιακές και καταναλωτικού χαρακτήρα συσκευές. Επίσης ανιχνεύει και επισκευάζει τις βλάβες τους.
- τοποθετεί, ρυθμίζει, ελέγχει, συντηρεί και επισκευάζει εγκαταστάσεις κεραιών επίγειας ή και δορυφορικής λήψης κατόπιν οδηγιών
- μπορεί να εργασθεί σε ραδιοτηλεοπτικούς σταθμούς στην παραγωγή και μετάδοση του ραδιοτηλεοπτικού σήματος.
-συντάσσει οικονομικές και τεχνικές εκθέσεις εφόσον του ζητηθεί.



ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

(ΤΟΜΕΑΣ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΑΣ)

Ο απόφοιτος του τομέα ηλεκτρολογίας θα είναι σε θέση να σχεδιάζει και να κατασκευάζει ηλεκτρολογικές εγκαταστάσεις κτιρίων και βιομηχανικών χώρων με κυκλώματα, να μετράει και να ελέγχει την ασφαλή λειτουργία της ηλεκτρικής εγκατάστασης, να τη συντηρεί, επισκευάζει, βελτιώνει και εκσυγχρονίζει.

Συγκεκριμένα μπορεί να εργαστεί ως:
- ελεύθερος επαγγελματίας εγκαταστάτης με δικό τους πελατολόγιο
- ειδικευμένος τεχνικός σε συνεργεία μεγάλων κατασκευών.
- ιδιοκτήτης ή ειδικευμένος πωλητής σε καταστήματα ηλεκτρολογικών ειδών.
- δημόσιος υπάλληλος, σαν συντηρητής σε ΟΤΑ, ΝΠΔΔ, ΝΠΙΔ με διαγωνισμός (πχ. ΟΤΕ, ΔΕΗ, Νοσοκομεία, Μουσεία, Αθλητικά κέντρα..).
- Ιδιωτικός υπάλληλος - τεχνίτης.
- ηλεκτροτεχνίτης σε εγκαταστάσεις και συντηρήσεις ανελκυστήρων και ηλεκτρογερανών.

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

(ΤΟΜΕΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ & ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ)

Ο υπάλληλος οικονομικών και διοικητικών υπηρεσιών μπορεί να απασχοληθεί κυρίως σε οικονομικές υπηρεσίες Υπουργείων, τράπεζες, εταιρείες και λογιστικά γραφεία, χρηματιστηριακά γραφεία, ασφαλιστικά ταμεία, κ.α.

Συγκεκριμένα, ο απόφοιτος της ειδικότητας μπορεί να εργαστεί ως υπάλληλος οικονομικών υπηρεσιών με αρμοδιότητες
- να τηρεί λογιστικά βιβλία Α' κατηγορίας και ΚΒΣ
- εκδίδει, συγκεντρώνει, ελέγχει και κωδικοποιεί τα παραστατικά του λογιστηρίου της Οικονομικής μονάδας σύμφωνα με τις διατάξεις του ΚΒΣ
- παρακολουθεί την κίνηση λογαριασμών των πελατών
- φροντίζει να εισπράττει λογαριασμούς και να εξοφλεί οφειλές
- διεκπεραιώνει τραπεζικές εργασίες καθώς και εργασίες σχετικές με τα ασφαλιστικά ταμεία
- παρακολουθεί τα αποθέματα διαφόρων αγαθών
- συμμετέχει στη διενέργεια απογραφής και στην κατάρτιση προϋπολογισμού της οικονομικής μονάδας

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

(ΤΟΜΕΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ)

Ο απόφοιτος της ειδικότητας αναμένεται να αποκτήσει, κατά την εκπαίδευση του, τις ακόλουθες γνώσεις και να εκτελεί τα παρακάτω επαγγελματικά έργα:

- Να γνωρίζει τις βασικές αρχές της λειτουργίας του φυσικού περιβάλλοντος και των οικοσυστημάτων, τις αξιοποιήσιμες δυνατότητες του και τους τρόπους εμπορικής τους διαχείρισης, συντήρησης και επέκτασης τους (δρυμοί, βιότοποι κλπ).
- Να προστατεύει τους φυσικούς πόρους και το περιβάλλον.
- Να εκτελεί αυτόνομη επιχειρηματική παραγωγή βασικών φυτικών προϊόντων (να προετοιμάζει το έδαφος για φυτεύσεις ή σπορές, να φυτεύει, λιπαίνει, καλλιεργεί και αρδεύει την παραγωγή του, να συλλέγει και να αποθηκεύει την παραγωγή του, να χειρίζεται, επισκευάζει και συντηρεί τα σκεύη και τα εργαλεία του, κλπ).
- Να εκτιμά το είδος και την ποσότητα της παραγωγής που θα καλλιεργήσει, σύμφωνα με τις συνθήκες της αγοράς, του καιρού, του μεγέθους και της θέσης της επιχείρησης.
- Να επιλέγει τη γη που θα καλλιεργήσει, να καθορίζει το χρόνο άροσης και να εκτελεί ειδικές τεχνικές εργασίες κατεργασίας και συντήρησης του εδάφους.
- Να επιλέγει και να αγοράζει τους τύπους και ποσότητες από σπόρους ή άλλο πολλαπλασιαστικό υλικό που θα χρησιμοποιήσει, τα λιπάσματα και τον εξοπλισμό.
- Να εκτελεί βασικές εργασίες φυτοπροστασίας και ζιζανιοκτονίας, με συμβατικές κυρίως μεθόδους (αναγνώριση βασικών συμπτωμάτων ασθενειών, διάκριση γεωργικών φαρμάκων και σκευασμάτων).
- Να εκτελεί βασικές εργασίες λίπανσης (προσδιορισμός των λιπαντικών απαιτήσεων μιας καλλιέργειας, σχεδιασμός προγράμματος λίπανσης, εφαρμογής λιπασμάτων κλπ).
- Να εκτελεί βασικές εργασίες συλλογής και αποθήκευσης των προϊόντων του (χειρισμός πρώτης ύλης και εξοπλισμού, διαλογή, τυποποίηση μεταφορά κλπ).
- Να εφαρμόζει τις βασικές αρχές της βιολογικής γεωργίας.
- Να χειρίζεται και να συντηρεί βασικά γεωργικά μηχανήματα και μηχανήματα κατεργασίας εδάφους
- Να εκτελεί βασικές εργασίες εκτροφής των παραγωγικών αγροτικών ζώων (ειδικότερα, να διακρίνει τις κυριότερες φυλές ή τα υβρίδια που εκτρέφονται κατά κλάδο ζωικής παραγωγής και να τις/τα συνδέει με τις παραγωγικές τους ικανότητες.
- Να γνωρίζει τα διάφορα συστήματα εκτροφής των κατά κλάδο εκτρεφόμενων ειδών.
- Να εφαρμόζει τους βασικούς κανόνες διατροφής και υγιεινής μιας εκμετάλλευσης - ανάλογα με το είδος της - καθώς και του απαιτούμενου εξοπλισμού κατά περίπτωση

Ο τρόπος απόκτησης της άδειας εξασκήσεως επαγγέλματος καθορίζεται από τα αντίστοιχα προεδρικά διατάγματα κάθε ειδικότητας.

- Ειδικότητα Τεχνικός Μηχανολογικών Εγκαταστάσεων και Κατασκευών, Π.Δ. 115, ΦΕΚ 200 / 17– 10-2012
- Ειδικότητα Τεχνικός Θερμικών Εγκαταστάσεων και Μηχανικός Τεχνολογίας Πετρελαίου και Φυσικού Αερίου, Π.Δ. 112, ΦΕΚ 147 τΑ΄ 17-10-2012
- Ειδικότητα Τεχνικός Ηλεκτρολογικών Συστημάτων , Εγκαταστάσεων και Δικτύων, Π.Δ. 108, ΦΕΚ 141 / 12-06-2013

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να αναζητήσετε από τον Διευθυντή του Ε.Κ. (Εργαστηριακού Κέντρου Αλιβερίου)

κ. Τσούπρο Νικόλαο

ΑΦΙΕΡΩΜΑ στον ***κ. Νίκο Παπαδόπουλο***

Εκπαιδευτικό του 1ου ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

Ειδικότητας ΠΕ

επιμέλεια: Μακρής Δημήτριος – Μπόκαρης Δημήτριος

Είμαστε πραγματικά τυχεροί που φέτος στο σχολείο μας υπηρετεί ο κ. Νίκος Παπαδόπουλος, ένας εκπαιδευτικός με ήθος και αξιοπρέπεια, ιδιαίτερες γνώσεις στον αθλητισμό και αμέριστη αγάπη προς τους μαθητές του.

Ας τον γνωρίσουμε καλύτερα…

Ο κ. Νίκος Παπαδόπουλος γεννήθηκε στην Βοστόνη των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής, και τελείωσε το σχολείο στην Δράμα το 1984. Ασχολήθηκε από μικρή ηλικία με το ποδόσφαιρο και έλαβε μέρος με το σχολικό πρωτάθλημα στους πανελλήνιους αγώνες του Κ.Ε.Π. , στους οποίους πήρε την πρώτη θέση και μπήκε στο Τμήμα Επιστημών Φυσικής Επιστήμης του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, όπου και αποφοίτησε από αυτό. Διδάσκει στα σχολεία εδώ και δώδεκα χρόνια. Η πείρα του στον αθλητισμό είναι πολύ μεγάλη και ειδικά στο χώρο του ποδοσφαίρου, όπου έχει παίξει στην Γ' εθνική κατηγορία τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Γερμανία. Στις Η.Π.Α. , εκείνα τα χρόνια που βρισκόταν, υπήρχε μόνο το ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο, δεν υπήρχαν σωματεία και αγωνιζόταν με ελληνικές ομάδες ενώ ταυτόχρονα ήταν και αθλητής του στίβου. Έλαβε την δεύτερη θέση στα 100 μέτρα νέων στους Παναμακεδονικούς Αγώνες στην Καβάλα. Έχει μεγάλη αγάπη προς τον αθλητισμό, αφού όπως μας λέει ο ίδιος, ο αθλητισμός μπορεί να βοηθήσει στην ομαλή ανάπτυξη του οργανισμού, να αυξήσει το προσδόκιμο ζωής, να βοηθήσει στην κοινωνικοποίηση του ατόμου και την ψυχική του ανάταση και ισορροπία.

Στον χώρο του σχολείου μας αυτή την σχολική χρονιά η βοήθεια του ήταν μεγάλη. Ανακαίνισε το γήπεδο ποδοσφαίρου, μπάσκετ και βόλεϊ, έφτιαξε εγκαταστάσεις πιγκ – πογκ που δεν υπήρχαν, ανέλαβε δράσεις σχετικά με τους παραδοσιακούς χορούς, τον αθλητισμό, τον ρατσισμό και την παχυσαρκία μέσω των οποίων ευαισθητοποίησε τους μαθητές και τους έμαθε να συνεργάζονται.

Εμείς οι μαθητές του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ ευχόμαστε μέσα από την καρδιά μας να μείνει στο σχολείο μας αρκετά χρόνια και να συνεχίσει το έργο του με την ίδια αγάπη και τον ίδιο ζήλο.

Τον ευχαριστούμε πολύ μέσα από την καρδιά μας!!!

Παιδικά Χωριά SOS Ελλάδος

επιμέλεια : Μυτάφης Γεώργιος

Εδώ και 40 χρόνια δημιουργούμε οικογένειες για παιδιά σε ανάγκη

Τα Παιδικά Χωριά SOS είναι ειδικά αναγνωρισμένο φιλανθρωπικό σωματείο μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα και εποπτεύεται από το Υπουργείο Εργασίας Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας. Ιδρύθηκε το 1975 με πρωτοβουλία της κυρίας Κλώντιας Κατσαρά και είναι μέλος του SOS KINDERDORF INTERNATIONAL που δραστηριοποιείται σε 134 χώρες. Στην Ελλάδα τα Παιδικά Χωριά SOS λειτουργούμε τα εξής προγράμματα:

- *Παιδικά Χωριά SOS*

Στη Βάρη, στο Πλαγιάρι Θεσσαλονίκης, στην Αλεξανδρούπολη, στο Ηράκλειο Κρήτης.

- *Στέγες Νέων*

Στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη.

- *Ξενώνας SOS – ELIZA*

Στην Αθήνα.

- *Κέντρα Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας*

Στην Αθήνα, στην Αλεξανδρούπολη, στο Ηράκλειο Κρήτης, στη Θεσσαλονίκη, στην Καλαμάτα και στην Κομοτηνή.

Μεγαλώνοντας στα Παιδικά Χωριά SOS

Κάθε Παιδικό Χωριό SOS είναι μια μεγάλη οικογένεια που αγκαλιάζει με αγάπη και φροντίδα τα παιδιά που είναι μόνα στον κόσμο. Που δίνει σε κάθε παιδί ξεχωριστά τη ζεστασιά ενός δικού του σπιτικού, τη συντροφιά των φίλων και των αδελφών του, το ενδιαφέρον για τη μόρφωσή του, την ξενοιασιά του παιχνιδιού. Που χαρίζει στα παιδιά το μητρικό χάδι και την αγάπη μιας Μητέρας SOS, που έχουν ανάγκη και χρειάζονται περισσότερο απ' όλα. Κάθε Παιδικό Χωριό SOS είναι μια μεγάλη αγκαλιά, όπου τα παιδιά μεγαλώνουν με αγάπη, σεβασμό και ασφάλεια.

Γράμμα από μαθήτρια

επιμέλεια : Πάλλη Ελένη

Ζώντας σε μια κοινωνία ανεπαρκή από εκπαίδευση και οικονομία και από ένα μέλλον χωρίς δουλειά, έχω την ευκαιρία να μιλήσω και να εκφέρω την γνώμη μου για το πώς θα ήθελα να είναι το μέλλον, όχι μόνο της δικής μου γενιάς αλλά και των επόμενων γενεών που θα ακολουθήσουν.

Πρώτα θα αναφέρω αυτό που ζω σήμερα. Ζω και μεγαλώνω σε μια κοινωνία στην οποία ακούω ότι το σχολείο είναι το σπίτι μας και πρέπει να το προσέχουμε και να φροντίζουμε να αναπτυχθεί. Βλέπω όμως μια τεχνική εκπαίδευση από την οποία λείπουν μαθήματα και δεν υπάρχει πληρότητα στα σχολεία από καθηγητές. Βλέπω φοιτητές σε όλα τα σημεία της Ελλάδας να φοιτούν με κόπο στις σχολές τους, ενώ ταυτόχρονα βλέπω και φοιτητές που έχουν τελειώσει τις σχολές τους να δουλεύουν σε καφετέριες, εστιατόρια και γενικά σε διαφορετικές δουλειές από αυτές που είχε ονειρευτεί ο κάθε ένας για τον εαυτό του. Ακούω για ανθρώπους που ληστεύουν γιατί δεν έχουν πια χρήματα για να ζήσουν. Ακούω και βλέπω μεγάλους ανθρώπους και μικρά παιδιά, που πεθαίνουν από αρρώστιες γιατί δεν έχουν χρήματα να θεραπευθούν. Βλέπω μικρά παιδιά να πεινάνε γιατί οι γονείς τους δεν έχουν χρήματα, αφού ήδη έχουν χάσει τις δουλειές τους. Οραματιζόμενη λοιπόν το μέλλον μου βλέπω ένα απέραντο χάος. Πως μπορώ να έχω όνειρα μέσα σε όλο αυτό το χάλι; Δεν ξέρω αν μπορώ να ονειρευτώ ένα "υπέρλαμπρο" μέλλον.

"Ονειρεύομαι μόνο να μπορεί να βρει δουλειά ο κάθε άνθρωπος που θέλει πραγματικά να εργαστεί".

"Ονειρεύομαι να περπατούν στον δρόμο οι άνθρωποι με ασφάλεια χωρίς να φοβούνται".

"Ονειρεύομαι να μην υπάρχουν άστεγοι στους δρόμους".

"Ονειρεύομαι να βρίσκουν ιατρική βοήθεια όσοι το επιθυμούν".

"Οσο για τον εαυτό μου...! Ονειρεύομαι ένα μέλλον όπου η γενειά μου και οι επόμενες γενεές θα μπορούν να ονειρεύονται".

Ένας θεσμός για τα παιδιά σε ανάγκη

Κάθε παιδί έχει δικαίωμα να μεγαλώνει με αγάπη, σεβασμό και ασφάλεια. Αυτός είναι ο κεντρικός άξονας της φιλοσοφίας μας στα Παιδικά Χωριά SOS. Μια ανθρωποκεντρική αντίληψη, η οποία βασίζεται σε τέσσερις παιδαγωγικές αρχές που αποτελούν και την ουσία της λειτουργίας των Παιδικών Χωριών SOS.

Μητέρα. Το πρόσωπο που καλύπτει το μεγάλο συναισθηματικό και ψυχικό κενό που αισθάνεται το παιδί, το οποίο βρέθηκε μόνο του.

Αδέρφια. Ο καθοριστικός σύνδεσμος για την ανάπτυξη των ανθρώπινων σχέσεων. Βασική επιδίωξη η διαβίωση με τα φυσικά αδέρφια ή άλλα παιδιά.

Σπίτι. Το φυσικό καταφύγιο για κάθε παιδί. Η ζεστασιά και η ασφάλεια που αξίζει σε κάθε παιδί.

Χωριό. Η φυσική προέκταση της οικογένειας SOS. Ένα κοινωνικό περιβάλλον που επιτρέπει στα παιδιά να μεγαλώνουν με ασφάλεια και να προετοιμάζονται για την έξοδό τους στην κοινωνία. Στα Παιδικά Χωριά SOS η φροντίδα και η προστασία των παιδιών προσφέρεται σε σταθερή βάση. Από την ευαίσθητη παιδική ηλικία μέχρι τη στιγμή που το παιδί κατάλληλα προετοιμασμένο ηθικά, κοινωνικά και επαγγελματικά μπορεί να πάρει τη ζωή στα δικά του χέρια.

Στηρίζουμε οικογένειες που έχουν ανάγκη

Κέντρα Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας

Ειδικά σήμερα που η κρίση ολοένα και μεγαλώνει, το έργο των Κέντρων Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας αποκτά ακόμη μεγαλύτερη αξία για την ενδυνάμωση της οικογένειας και την προσπάθεια να παραμείνει ενωμένη και να εξασφαλίσει ένα ασφαλές περιβάλλον φροντίδας για τα παιδιά.

Στα Κέντρα Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας παρέχουμε δωρεάν τις εξής υπηρεσίες:

Συμβουλευτική

- Ψυχολογική υποστήριξη παιδιών και γονέων
- Εκπαιδευτική βοήθεια σε παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες
- Δημιουργική απασχόληση παιδιών
- Υλική βοήθεια σε είδη διατροφής, ένδυσης, σχολικά, οικιακό εξοπλισμό, καταβολή μέρους του ενοικίου, λογαριασμών ΔΕΗ κλπ.

Βοηθάω κι εγώ

Το έργο μας στα Παιδικά Χωριά SOS στηρίζεται αποκλειστικά στις δωρεές που προσφέρουν ιδιώτες, εταιρείες και Οργανισμοί καθώς και στα κληροδοτήματα και στα έσοδα από διάφορες εκδηλώσεις. Ενισχύστε το έργο μας και…

Κάντε μια δωρεά:

- Μέσω κατάθεσης σε Τραπεζικούς λογαριασμούς στις:

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: **IBAN GR 69 0110 1040 0000 1044 8022 763**

ALPHA BANK: **IBAN GR 03 0140 1010 1010 0210 1161 787**

EUROBANK: **IBAN:GR 55 0260 2010 0009 1010 0991 765**

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: **IBAN: GR 40 0172 0260 0050 2602 0155 199**

HSBC: **IBAN GR 76 0710 0400 0000 4004 4448 146**

- Με χρέωση πιστωτικής κάρτας VISA, MASTERCARD, AMERICAN EXPRESS.
- Με επίσκεψη στα γραφεία μας, Καρ. Σερβίας 1214, στην Αθήνα, και Γρηγορίου Παλαμά 8, στη Θεσσαλονίκη ή στα Παιδικά Χωριά SOS στη Βάρη, στο Πλαγιάρι Θεσσαλονίκης και στην Αλεξανδρούπολη.

Μετά τη δωρεά σας στην τράπεζα ή για χρέωση της πιστωτικής σας κάρτας ή για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τα γραφεία μας.

Γίνετε Νονός ή Νονά σε ένα παιδί

Οι φίλοι των Παιδικών Χωριών SOS, που θέλουν να συμβάλουν οικονομικά στην ανατροφή ενός παιδιού, μπορούν να γίνουν Ανάδοχος του συγκεκριμένου παιδιού, καλύπτοντας μέρος των εξόδων ανατροφής του, σε ετήσια βάση.

Κάντε μια κλήση αγάπης

και βοηθήστε τα παιδιά μας, καλώντας από σταθερό ή κινητό στο **14567** (2€ + φπα)

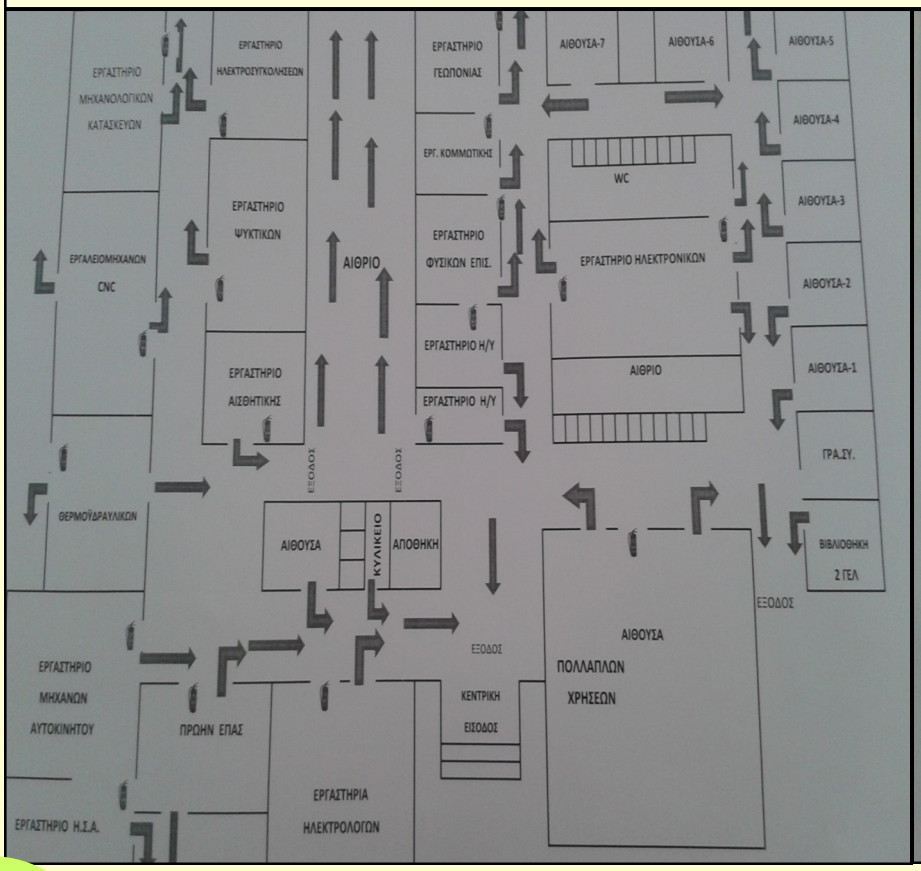
ΚΑΡ. ΣΕΡΒΙΑΣ 1214,

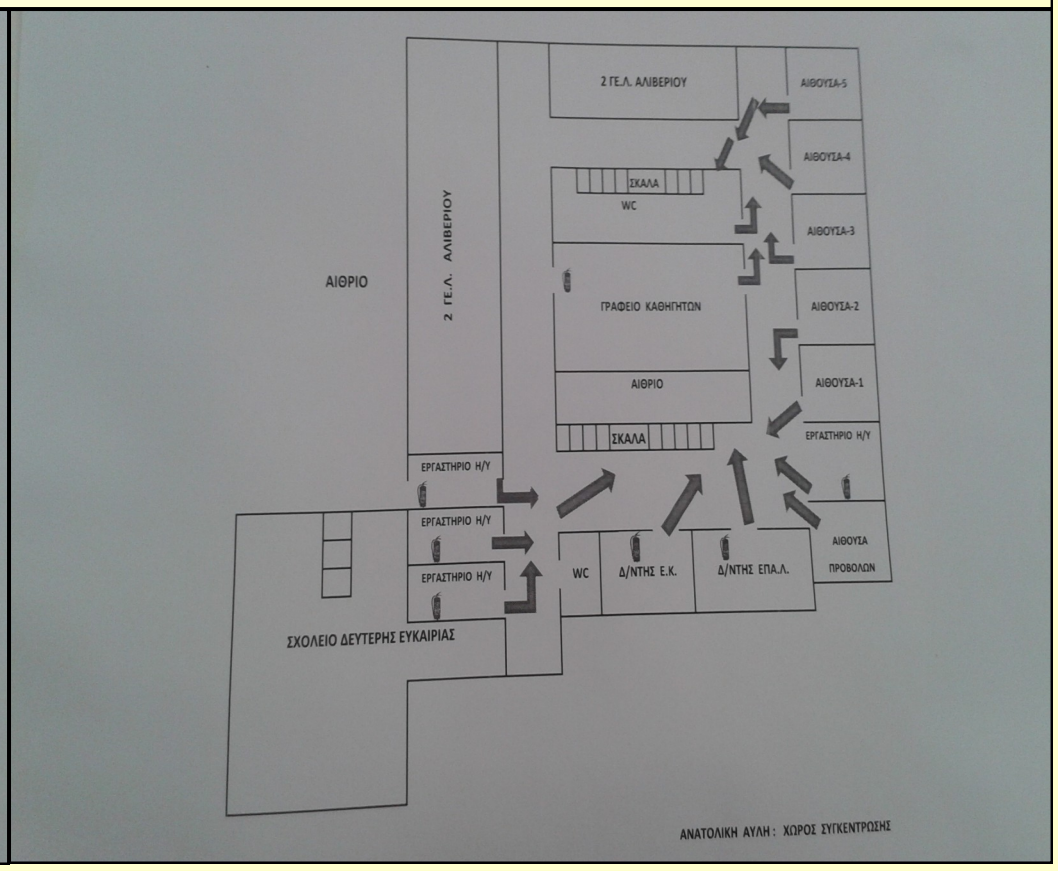
105 62, ΑΘΗΝΑ

ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ SOS ΕΛΛΑΔΟΣ

ΚΕΝΤΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Σχέδιο διαφυγής σε περίπτωση σεισμού του ΕΠΑΛ-ΕΚ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ





ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

επιμέλεια : Μπουκουβάλας Νικόλαος

Παχυσαρκία είναι η υπερβολική συσσώρευση λίπους, κυρίως κάτω από το δέρμα, το υποδόριο λίπος όπως λέγεται, αλλά και σε διάφορα άλλα όργανα του σώματος.
Σε φυσιολογικούς ενήλικες το λίπος του σώματος κυμαίνεται από 12% έως 20% του συνολικού βάρους. Ένας απλός τρόπος για τη μέτρηση της παχυσαρκίας είναι ο υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος. Ο δείκτης αυτός υπολογίζεται όταν διαιρέσουμε το βάρος του σώματος, σε κιλά, δια του τετραγώνου του αναστήματος, σε μέτρα. Παραδείγματος χάριν αν ένα άτομο είναι 70 κιλά και έχει ύψος 1,70 μέτρα, ο δείκτης μάζας σώματός του υπολογίζεται διαιρώντας το 70 δια του 1,70 στο τετράγωνο. Στο συγκεκριμένο παράδειγμα ο δείκτης μάζας σώματος είναι 70 δια 2,9, ίσον με 24. Όταν ο δείκτης μάζας σώματος κυμαίνεται μεταξύ 20 και 25 είναι φυσιολογικός, όταν κυμαίνεται μεταξύ 26 και 30 έχουμε α' βαθμού παχυσαρκία, μεταξύ 31-40, β' βαθμού παχυσαρκία και μεταξύ 41 και 50 γ' βαθμού παχυσαρκία. Ο δείκτης αφορά ενήλικες, άνδρες και γυναίκες.

Οι περισσότεροι ειδικοί θεωρούν, ότι υπάρχει παχυσαρκία, όταν το σωματικό βάρος του ατόμου υπερβαίνει κατά 20% - 30% το ιδανικό βάρος για το φύλλο και την ηλικία του ατόμου αυτού.

ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

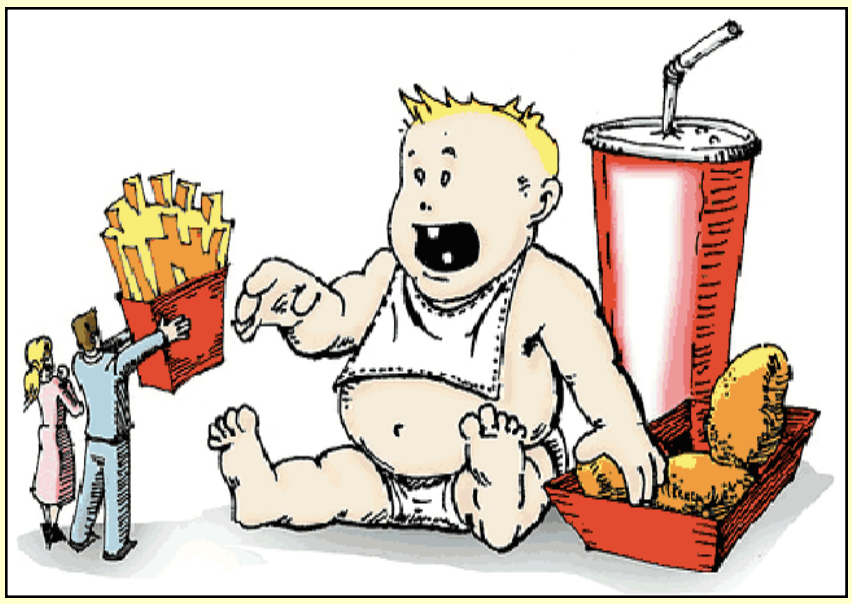
Όσον αφορά τα αίτια της παχυσαρκίας, το πιο συνηθισμένο είναι η πρόσληψη με το φαγητό μεγαλύτερου αριθμού θερμίδων, απ' αυτές που χρειάζεται το άτομο για τις ημερήσιες ανάγκες του. Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις η παχυσαρκία μπορεί να οφείλεται σε δυσλειτουργία ορισμένων ενδοκρινών αδένων.

«Τρώω για να ζω και δεν ζω για να τρώω»

Οι θερμιδικές ανάγκες ενός ατόμου ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία το φύλο, το επάγγελμα και τον τρόπο ζωής. Έτσι ένας άνδρας ηλικίας 25-50 ετών χρειάζεται κατά μέσο όρο περίπου 2700 θερμίδες καθημερινά, ενώ μια γυναίκα της ίδιας ηλικίας περίπου 2000 θερμίδες.

ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- Τα καρδιαγγειακά, όπως υπέρταση, στηθάγχη, καρδιακή δυσλειτουργία και αρτηριοσκλήρυνση.
- Τα μεταβολικά, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης (τύπου ΙΙ), η αύξηση της χοληστερόλης και του ουρικού οξέος.
- Τα εγκεφαλικά επεισόδια.
- Η αναπνευστική ανεπάρκεια και οι κρίσεις άπνοιας στον ύπνο.



Η πρόληψη της παχυσαρκίας γίνεται με την εφαρμογή ορισμένων πολύ απλών κανόνων υγιεινής διατροφής και τη συχνή σωματική άσκηση. Στην πραγματικότητα οι κανόνες αυτοί βοηθούν αποφασιστικά και στην πρόληψη ενός μεγάλου φάσματος χρόνιων παθήσεων.

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας βασίζεται και αυτή στον συνδυασμό της κατάλληλης δίαιτας και της σωματικής άσκησης.

Παρά την πληθώρα στοιχείων που δείχνουν ότι οι δίαιτες συχνά δεν είναι αποτελεσματικές εξακολουθούν να παραμένουν το κύριο μέσο της παχυσαρκίας.

Για να είναι ασφαλείς οι δίαιτες, πρέπει να καλύπτουν τις ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά, να προλαμβάνουν την απώλεια σωματικής πρωτεΐνης και άλλες επιπλοκές από τη χαμηλή πρόσληψη τροφής.

Η απώλεια του σωματικού βάρους πρέπει να γίνεται σταδιακά και αποφεύγονται οι μεγάλες αυξομειώσεις βάρους, που ίσως είναι πιο επικίνδυνες για την υγεία, από την ίδια την παχυσαρκία. Ο ιδανικός ρυθμός απώλειας βάρους σε μια δίαιτα είναι μισό με ένα κιλό την εβδομάδα. Πρέπει να είμαστε πολύ επιφυλακτικοί σε δίαιτες που υπόσχονται απότομη μείωση του βάρους. Επίσης πρέπει να έχουμε υπ' όψιν μας ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να αντέξουν δίαιτες με χαμηλή ποιότητα θρεπτικών συστατικών για 2-3 εβδομάδες, χωρίς να υποστούν σοβαρές βλάβες στην υγείας τους. Οι παρατεταμένες δίαιτες που παρέχουν λιγότερες από 1000 θερμίδες την ημέρα, πρέπει να εφαρμόζονται μόνο κάτω από ιατρική επίβλεψη.

Προκειμένου να ρυθμίσει κανείς το βάρος του, πρέπει κατ' αρχήν να επισκεφθεί το γιατρό του για να εκτιμηθούν οι παράμετροι εκείνες που θα του παρέχουν ασφάλεια στους χειρισμούς. Πολλές φορές η παχυσαρκία μπορεί να συνυπάρχει με αυξημένη χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, αυξημένη πίεση ή ενδοκρινολογικά προβλήματα. Επίσης ενδέχεται να συνυπάρχει με λιπώδη διήθηση ή και αναιμία. Η ιατρική εκτίμηση θα καθορίσει και τη θεραπεία εκλογής η οποία μπορεί να είναι διαιτητική, φαρμακευτική, χειρουργική ή μικτή εάν πρόκειται και για την ρύθμιση ασθενειών που ενδέχεται όπως προαναφέρθηκε να συνυπάρχουν.

Οι φαρμακευτικές και χειρουργικές μέθοδοι που έχουν εφαρμοστεί για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας πρέπει να αντιμετωπίζονται με μεγάλη επιφύλαξη, αφορούν άτομα με σοβαρότατη παχυσαρκία, πχ πάνω από 150 κιλά, και πρέπει να γίνονται κάτω από συστηματική ιατρική παρακολούθηση.

Οι πληροφορίες που έχουμε στη διάθεση μας σχετικά με τους κινδύνους από ανεξέλεγκτους χειρισμούς για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, πρέπει να αποτρέπουν χειρισμούς που δεν παρέχουν ασφάλεια. Γι' αυτό σήμερα, η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας πρέπει να γίνεται ύστερα από ιατρική διερεύνηση, σχεδιασμό από εξειδικευμένο διαιτολόγο της κατάλληλης διαιτητικής αγωγής, που θα παρέχει:

- επαρκή ποσότητα θρεπτικών ουσιών
- εξασφάλιση βαθμιαίας απώλειας βάρους
- διατήρηση αποθεμάτων πρωτεΐνης και
- υποστήριξη για τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς.

Επίσης αναγκαία είναι η ψυχολογική ενίσχυση καθώς και η μεταθεραπευτική φροντίδα. Αναγκαία είναι η παρακολούθηση των παραγόντων κινδύνου σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Εκείνο βέβαια που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι να διατηρήσουμε το σωστό βάρος μετά το τέλος της δίαιτας, υιοθετώντας τις κατάλληλες διατροφικές συνήθειες. Αυτό άλλωστε είναι και το δυσκολότερο, γιατί τα κιλά εύκολα χάνονται και εύκολα ξανακερδίζονται.

Τι είναι το “παράδοξο της παχυσαρκίας”;

“Η παχυσαρκία στον κάθε άνθρωπο δεν έχει τον ίδιο βαθμό επικινδυνότητας. Άλλοι κινδυνεύουν περισσότερο και άλλοι λιγότερο. Το σίγουρο είναι ότι όλοι κινδυνεύουν. Οι επιστήμονες ομιλούν για το “παράδοξο της παχυσαρκίας”. Τι ακριβώς όμως είναι αυτό;”

Ορισμένοι παχύσαρκοι άνθρωποι παρόλο που έχουν πολλά παραπανίσια κιλά, είναι μεταβολικά υγιείς και σε καλή φυσική κατάσταση, χωρίς να αντιμετωπίζουν, αντίθετα με άλλους παχύσαρκους, αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου ή καρκίνου. Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξε μία νέα διεθνής ιατρική έρευνα που παρουσιάστηκε στο περιοδικό "European Heart Journal" της Ευρωπαϊκής Εταιρίας Καρδιολογίας.

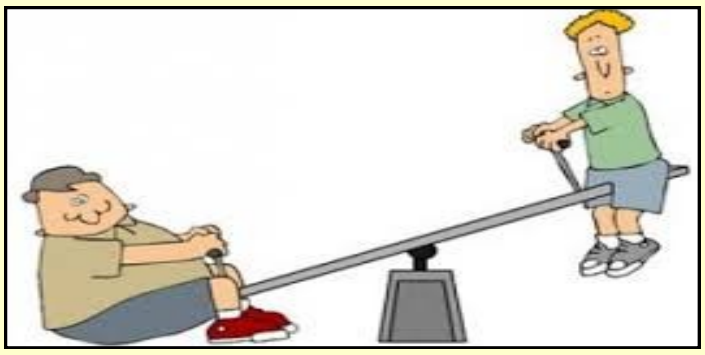
Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ. Φρανσίσκο Ορτέγα της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου της Γρανάδα στην Ισπανία, επισημαίνουν ότι ένα σημαντικό ποσοστό των παχύσαρκων ανθρώπων έχουν υγιή μεταβολισμό, συνεπώς δεν εμφανίζουν διαταραχές όπως η αντίσταση στην ινσουλίνη, ο διαβήτης και η υψηλή πίεση. Έχουν επίσης ομαλή λειτουργία καρδιάς και πνευμόνων, ενώ γενικότερα η φυσική κατάστασή τους κρίνεται πολύ ικανοποιητική παρά το πάχος τους.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, αυτό δείχνει ότι η παχυσαρκία δεν είναι κατ' ανάγκη επιβαρυντική για την υγεία, κάτι που οι γιατροί θα έπρεπε να λαμβάνουν υπόψη τους, ώστε να εστιάζουν την προσοχή τους μόνο στους παχύσαρκους με διαταραγμένο μεταβολισμό και όχι σε όλους ανεξαίρετα. «Είναι γνωστό ότι η παχυσαρκία συνδέεται με έναν μεγάλο αριθμό χρόνιων παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά προβλήματα και ο καρκίνος. Όμως, φαίνεται πως υπάρχει κι ένα τμήμα των παχύσαρκων που είναι προστατευμένοι από τις μεταβολικές επιπλοκές της παχυσαρκίας», όπως είπε ο Ορτέγα.

Οι ερευνητές μελέτησαν στοιχεία περίπου 43.300 ατόμων και συμπέραναν ότι σχεδόν οι μισοί παχύσαρκοι (ποσοστό 46%) ήσαν τελικά υγιείς από άποψη μεταβολισμού και, όπως εκτιμήθηκε, είχαν κατά μέσον όρο 38% μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, σε σχέση με τους υπόλοιπους παχύσαρκους με μεταβολικές διαταραχές. Ειδικότερα, η μείωση του κινδύνου από καρδιά ή καρκίνο ήταν 30% έως 50%.

Μία δεύτερη σουηδική μελέτη, που ανέλυσε στοιχεία από περίπου 64.400 ασθενείς, παρέχει νέα στοιχεία σχετικά με την ύπαρξη του «παράδοξου της παχυσαρκίας», εστιάζοντας στο γεγονός ότι μερικές φορές οι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι με χρόνια καρδιοπάθεια κινδυνεύουν λιγότερο να πεθάνουν πρόωρα σε σχέση με τους ασθενείς που έχουν φυσιολογικό βάρος ή μικρότερο του κανονικού.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καρδιολόγο Όσκαρ Ανγκέρας του Ινστιτούτου Ιατρικής της Ακαδημίας Σαλγκρένσκα του πανεπιστημίου του Γκέτεμποργκ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ίδιο ευρωπαϊκό ιατρικό περιοδικό, βρήκαν ότι οι λιποβαρείς ασθενείς -με δείκτη σωματικής μάζας κάτω του 18,5 (κιλά βάρους ανά τετράγωνο ύψους)- έχουν τον υψηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, περίπου διπλάσιο σε σχέση με όσους έχουν κανονικό βάρος (δείκτης 21 έως 23,5). Τον χαμηλότερο κίνδυνο όμως έχουν όσοι έχουν μεγαλύτερο δείκτη σωματικής μάζας 26,5 έως 28.



Σύμφωνα με τους Σουηδούς επιστήμονες, η σχέση ανάμεσα στο δείκτη σωματικής μάζας και τον πρόωρο θάνατο είναι μια καμπύλη με σχήμα U, καθώς τον χαμηλότερο κίνδυνο φαίνεται να αντιμετωπίζουν όσοι έχουν παραπανίσια κιλά (δείκτης 26,5 έως περίπου 35), ενώ τον μεγαλύτερο όσοι έχουν είτε λειψό βάρος (κάτω του 18,5), είτε υπερβολικό (δείκτης πάνω από 40).

Η διατήρηση ενός κανονικού βάρους θεωρείται βασική «συνταγή» για την αποφυγή καρδιολογικών προβλημάτων. Όμως, κατά τους Σουηδούς ερευνητές, υπάρχει όντως ένα «παράδοξο παχυσαρκίας», καθώς δεν φαίνεται πως η μείωση του πάχους (εφόσον αυτό δεν είναι υπερβολικό) μειώνει σίγουρα τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου. Αντίθετα, σε μερικές περιπτώσεις το πάχος φαίνεται να αποτελεί ακόμα και παράγοντα προστασίας.

Μεσογειακή διατροφή

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη Μελέτη των Επτά Χωρών. (Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία κ.α.). Στη *Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές* το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την "*Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής*".

Η Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου, νώνει τον οργανισμό, βοηθάει
είναι φτωχή σε θερμίδες, τορου κ.ά.
την καλή λειτουργία του εντέ- κερδίζει όλο και περισσότερο
Ο τρόπος αυτός διατροφής καθώς πλήθος μελετών δεί-
έδαφος τα τελευταία χρόνια, γειακών περιοχών ζουν περισ-
χνουν ότι οι κάτοικοι Μεσο- σε σχέση με τους Αμερικανούς
σότερο, ενώ πολύ σπανιότερα πάσχουν από καρκίνο εντέρου
και τους Βορειοευρωπαίους θήσεις.Το μενού είναι απλό και
και στήθους ή καρδιακές πα- χορταρικά, φρούτα, όσπρια,
στηρίζεται στη λιτή διατροφή: μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο,
λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό κρασί και ψάρια!
ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό στικά της Μεσογειακής διατρο-
Αυτά τα βασικά χαρακτηρι- φρούτων, λαχανικών και ακό-
φής (η υψηλή κατανάλωση ουν εκτός των άλλων, και το
ρεστων λιπαρών), προστατεύ- χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες.
δέρμα από τα σημάδια του ρινή σωματική άσκηση (π.χ.
Και σε συνδυασμό με καθημε- περπάτημα, χορός, κλπ) το Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.

Τα χαρακτηριστικά της είναι τα εξής :

- ***Αφθονία τροφών φ υ τ ι κ ή ς προέλευσης***, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.
- ***Ε λ α ι ό λ α δ ο ως βασικό έλαιο***, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια όπως βούτυρο, μαργαρίνη κτλ.
- ***Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων***, όπως το τυρί και το γιαούρτι.
- ***Κατανάλωση ψ α ρ ι ο ύ και πουλερικών*** σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).
- ***Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα*** (να σημειωθεί ότι στον αριθμό αυτόν περιλαμβάνονται και αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στο μαγείρεμα).
- ***Κατανάλωση ζάχαρης*** (που υπάρχει βέβαια στα γλυκά) ***σε εβδομαδιαία βάση*** (όχι καθημερινή).
- ***"Κόκκινο" κρέας*** (μοσχάρι, χοιρινό κτλ.) μόνο λίγες φορές το μήνα.
- **Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα)** στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας.
- Λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού)

Τα βασικά της χαρακτηριστικά απεικονίζονται σχηματικά με την αντίστοιχη Διατροφική Πυραμίδα. Πρόκειται για μια γραφική αναπαράσταση των ποσοτήτων των διαφόρων συστατικών της δίαιτας με τη μορφή πυραμίδας.

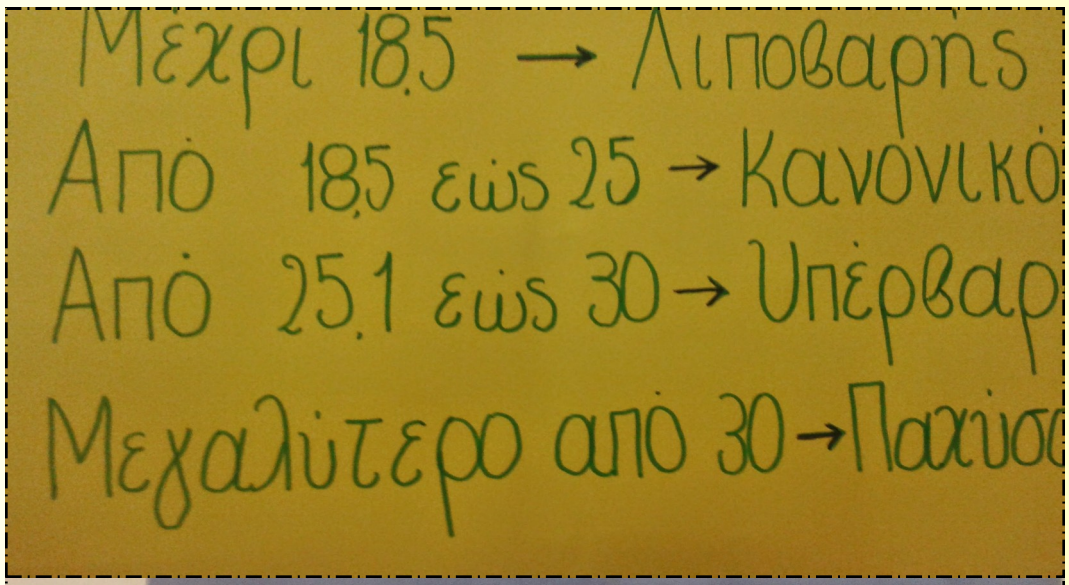
(συνέχεια στην επόμενη σελίδα)

Μεσογειακή Διατροφή και Οφέλη Υγείας

Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει, μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών, το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως οι καρδιοαγγειακές παθήσεις. Η Μεσογειακή Διατροφή, με τα άφθονα θρεπτικά της συστατικά, τη σωστή αναλογία γευμάτων και το άφθονο ελαιόλαδο δεν σταματά να αποτελεί πηγή κλινικών μελετών παρέμβασης (**Intervention studies**).

Πρόσφατα αποτελέσματα από την ισπανική μελέτη PREDIMED ,εξηγούν την αποτελεσματικότητα της κατανάλωσης Μεσογειακής διατροφής για την πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, 418 μη-διαβητικοί εθελοντές, ηλικίας 55 έως 80 ετών, με περισσότερους από 2 παράγοντες κινδύνου για καρδιοαγγειακές παθήσεις, χωρίστηκαν σε 3 ομάδες και παρακολουθήθηκαν για περίπου 4 χρόνια. Η πρώτη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με παρθένο ελαιόλαδο (1 λίτρο την εβδομάδα), η δεύτερη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με ξηρούς καρπούς (30 γρ. ημερησίως) και η τρίτη ομάδα ακολούθησε δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά (ομάδα ελέγχου). Μετά από περίπου 4 χρόνια παρακολούθησης (follow up) διαπιστώθηκε ότι όσο πιο πιστή ήταν η τήρηση της Μεσογειακής διατροφής τόσο μικρότερα ήταν τα κρούσματα διαβήτη τύπου 2 (σχέση αντιστρόφως ανάλογη). Επιπλέον, όταν τα αποτελέσματα των ομάδων μεσογειακής διατροφής συγκρίθηκαν με τα αντίστοιχα της ομάδας ελέγχου (control group) διαπιστώθηκε μείωση στα κρούσματα διαβήτη της τάξεως του 52%. Η μελέτη αυτή που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση Diabetes Care [8] καταλήγει ότι η Μεσογειακή διατροφή, χωρίς περιορισμό θερμίδων, φαίνεται να είναι αποτελεσματική στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2, σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων.

Οι έρευνες γύρω από τη Μεσογειακή διατροφή όμως δεν σταματούν εδώ. Σε μια άλλη ευρωπαϊκή τυχαιοποιημένη κλινική μελέτη (EUROLIVE) οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πολυφαινόλες του ελαιόλαδου, βασικού συστατικού της μεσογειακής διατροφής, προωθούν τη δημιουργία αντισωμάτων (OLABS) ενάντια στην οξειδωμένη μορφή της ¨κακής¨ χοληστερόλης (oxidized LDL) και ότι η δημιουργία αυτή ενισχύεται όταν η οξείδωση των λιπιδίων στον οργανισμό μας (lipid oxidative damage) είναι αυξημένη . Η οξειδωμένη αυτή μορφή της κακής χοληστερόλης (oxidized LDL) αποτελεί μόριο με ιδιαίτερα ενεργό ρόλο στη δημιουργία της αθηροσκλήρωσης. Σε αντίθεση, η δημιουργία αντισωμάτων (OLAB) από τον οργανισμό μας, κατά αυτής της οξειδωμένης μορφής φαίνεται να δρα προστατευτικά. Στην παραπάνω μελέτη συμμετείχαν 200 υγιείς Ευρωπαίοι άντρες, οι οποίοι κατανάλωσαν ελαιόλαδο με υψηλό, μεσαίο και χαμηλό ποσοστό φαινολικών συστατικών για τη διάρκεια τριών εβδομάδων. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι α) η συγκέντρωση των OLAB στο πλάσμα του αίματος των εθελοντών ήταν αντιστρόφως ανάλογη με την οξειδωμένη LDL ($p<0.001$), β) όσο μεγαλύτερο ήταν το φαινολικό περιεχόμενο του ελαιόλαδου που κατανάλωναν, τόσο μεγαλύτερη ήταν η παραγωγή αντισωμάτων OLAB ($p<0.023$). Οι παραπάνω μελέτες έρχονται να προστεθούν στα ήδη διαπιστωμένα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής και να μας υπενθυμίσουν την πολύτιμη αξία της στην υγεία μας, στην ευεξία μας και στο βάρος μας.



Σχολικός εκφοβισμός

επιμέλεια: Μεγαρίτη Σωτηρία

Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού μελετήθηκε για πρώτη φορά το 1978 στη Νορβηγία και 9 χρόνια μετά, το 1987, σε πολλά επιστημονικά περιοδικά εμφανίζεται ο σχετικός όρος "bullying" .Ενώ σαν φαινόμενο επισημαίνεται και καταγράφεται τη δεκαετία του 1970, δεν θα πρέπει να θεωρηθεί ότι εμφανίζεται και τότε. Εξάλλου αποτελεί μια ακόμη έκφραση της βίαιης συμπεριφοράς η οποία υπάρχει με τη γέννηση του ανθρώπου.

Στο φαινόμενο του bullying εμπλέκονται πολλά μέρη

- Το παιδί που δέχεται βία
- Το παιδί ή ομάδα παιδιών που ασκεί βία
- Τα παιδιά θεατές
- Οι εκπαιδευτικοί
- Οι γονείς

Στην ουσία αναφέρεται στην βία μεταξύ παιδιών. Στην ιστορία του Όλιβερ Τουίστ - που διαδραματίζεται τον 19ο αιώνα - υπάρχουν πολλά στοιχεία βίας μεταξύ παιδιών τα οποία επιβιώνουν μέχρι σήμερα. Τα μυθιστορήματα για το Αγγλοσαξονικό εκπαιδευτικό σύστημα όπου ο εκφοβισμός των μεγαλύτερων είναι αποδεκτό καθεστώς. Σύμφωνα με τον Olweus σχολική βία και σχολικός εκφοβισμός παρατηρείται όταν ένα παιδί «εκτίθεται, κατ' επανάληψη και σε διάρκεια χρόνου, σε αρνητικές πράξεις από ένα ή περισσότερα άτομα.»

Ο όρος «αρνητική πράξη» αναφέρεται στην πράξη εκείνη με την οποία «ένα άτομο προκαλεί εσκεμμένη βλάβη ή συναισθηματική δυσκολία σε άλλο άτομο, μέσω σωματικής επαφής, λεκτικώς ή με άλλους τρόπους.»

Μια σημαντική παράμετρος που τίθεται είναι η έννοια της επανάληψης. Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού δεν είναι ένα μεμονωμένο γεγονός. Δεν είναι ένας απλός τυχαίος καβγάς μεταξύ δυο παιδιών στη σχολική αυλή. Επίσης περιλαμβάνει ανισορροπία δύναμης ή εξουσίας μεταξύ του παιδιού που εκφοβίζει και του παιδιού που εκφοβίζεται. Το αποτέλεσμα αυτής της πράξης είναι η δεύτερη σημαντική παράμετρος.

Μαθητές θύματα σχολικού εκφοβισμού

ΗΠΑ	77%
Πορτογαλία	41,6%
Αγγλία	27%
Ιταλία	20%
Ελλάδα	**14,7%**
Ιρλανδία	13%
Νορβηγία	9%

Η σχολική βία με αριθμούς

75% των περιστατικών εκδηλώνεται στο προαύλιο
25% των περιστατικών συμβαίνει την ώρα της γυμναστικής
33% των θυτών δηλώνει ότι τα θύματα «το άξιζαν»
20% των μαθητών δηλώνει «συναισθηματικά αμέτοχος» στο ζήτημα
25% των θυμάτων δεν το λέει σε κανέναν
40% των θυμάτων το εκμυστηρεύεται στους γονείς του
50%+ των θυτών λέει ότι ούτε οι γονείς ούτε οι καθηγητές τούς έκαναν ποτέ παρατήρηση

Οι πράξεις σχολικού εκφοβισμού έχουν αποτέλεσμα ή θα μπορούσαν να έχουν ως αποτέλεσμα σωματική βλάβη ή συναισθηματικές δυσκολίες (δυσκολίες συμπεριφοράς) πάνω στο παιδί. Η τελευταία παράμετρος έχει να κάνει με τις μορφές του σχολικού εκφοβισμού ο οποίος μπορεί να είναι σωματικός, λεκτικός ή με οποιαδήποτε άλλη μορφή.

Γενικά το Bullying μπορεί να περιλαμβάνει

- Άσκηση φυσικής βίας, χτυπήματα, τσιμπήματα, δαγκωνιές, σπρωξίματα,
- Εσκεμμένο ή συχνό αποκλεισμό μαθητών από κοινωνικές δραστηριότητες, κοινωνική απομόνωση ή αποκλεισμό
- Σεξουαλική παρενόχληση
- Χρησιμοποίηση υβριστικών ή περιπαικτικών εκφράσεων, πειράγματα, παρατσούκλια, κοροϊδία
- Απειλές και εκβιασμό
- Υβριστικές ή περιπαικτικές εκφράσεις για τη φυλή, την εθνικότητα, τη θρησκεία, την ταυτότητα αναπηρίας, τη σεξουαλική ταυτότητα του θύματος
- Κλοπές ή και Ζημιές στα προσωπικά αντικείμενα του θύματος
- Επιδιωκόμενη απομάκρυνση των φίλων
- Διάδοση κακοηθών και ψευδών φημών

Ηλεκτρονικό bullying cyber bullying (Το cyber bullying περιγράφεται ως "η επαναλαμβανόμενη και εκ προθέσεων βλάβη που προκαλείται διαμέσου της χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών, κινητών τηλεφώνων και άλλων ηλεκτρονικών συσκευών" Το Cyber bulling εμφανίζεται συχνότερα σε ιστότοπους όπου συγκεντρώνεται μεγάλος αριθμός εφήβων).

Το παιδί που βιώνει εκφοβισμό - Προφίλ

Το παιδί που εκφοβίζει επιλέγει το παιδί που θα εκφοβίσει πολύ συγκεκριμένα και καθόλου τυχαία. Συνήθως θα επιλέξει παιδί που:

- Διαφέρει με κάποιον τρόπο από τα υπόλοιπα (είναι από άλλη χώρα, έχει άλλη θρησκεία, φοράει σιδεράκια γενικά παιδί που διαφέρει από τη μέση εικόνα ενός μαθητή)
- Δύσκολα θα βοηθήσει κάποιος (παιδιά μοναχικά που δεν κάνουν εύκολα φίλους)
- Που είναι «λιγότερα» δυνατά

Ωστόσο και το παιδί που βιώνει εκφοβισμό γεννά πολλές φορές αντικρουόμενα συναισθήματα. Πολλές φορές γεννά συναισθήματα θυμού προς γονείς, εκπαιδευτικούς και συμμαθητές καθώς είτε δεν του αναγνωρίζουν την αδυναμία του να αντιδράσει είτε θεωρούν ότι αυτό ευθύνεται για τον εκφοβισμό που βιώνει.

Σε γενικές γραμμές πολλά από τα στοιχεία της προσωπικότητας του παιδιού που βιώνει τον εκφοβισμό ευνοούν την στοχοποίηση τους. Στο σημείο αυτό θα αναφερθεί ότι τα παιδιά που βιώνουν εκφοβισμό παρουσιάζουν:

- χαμηλή αυτοεκτίμηση,
- αδυναμία επίλυσης προβλημάτων,
- καταθλιπτικά στοιχεία,
- συναισθηματικές δυσκολίες,
- αίσθημα μοναξιάς,
- χαμηλές σχολικές επιδόσεις και απουσίες
- Διαταραχές συμπεριφοράς
- Ψυχολογικά / ψυχοσωματικά προβλήματα (πονοκέφαλοι, κοιλιακά άλγη, ενούρηση, διαταραχές ύπνου)
- Άγχος
- Φοβίες
- Δεν μπορούν να μείνουν μόνα
- Αποφεύγουν τη βλεμματική επαφή

Θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ο συναισθηματικός κόσμος των παιδιών, ο οποίος στην περίπτωση του σχολικού εκφοβισμού δεν διαφέρει από οποιαδήποτε άλλη μορφή βίας. Τα παιδιά βιώνουν:

» **Θυμό**

Για αυτό που τους συμβαίνει, που δεν μπορούν να αντιδράσουν. Ο θυμός συνήθως εκφράζεται σε οικεία αγαπημένα πρόσωπα όπως ο πατέρας, η μητέρα ή ο αδελφός

(συνέχεια στην επόμενη σελίδα)

>Ντροπή

Ντρέπονται για αυτό που τους συμβαίνει και θεωρούν ότι όλοι οι συμμαθητές τους, τους θεωρούν δειλούς/ δειλές. Έτσι δυσκολεύονται να κάνουν φίλους καθώς θεωρούν εκ προοιμίου ότι κανείς δεν θα τους θέλει για φίλους. Επίσης ντρέπονται να το αποκαλύψουν στους γονείς τους καθώς θα τους «απογοητεύσουν»

»Ενοχή

Θεωρούν ότι εκείνοι φταίνε για αυτό που γίνεται, (πχ. «με λένε γυαλάκια -} φοράω γυαλιά -} άρα έχουν δίκιο -} είμαι γυαλάκιας).

»Φόβος »

Ζουν συνεχώς με το συναίσθημα ότι θα τους κοροϊδέψουν, ότι θα γελάσουν μαζί τους

Ο συνδυασμός του θυμού - φόβου- ντροπής και ενοχής οδηγούν τα παιδιά να μην λένε σε κανένα αυτό που τους συμβαίνει και συνεπώς να μην ζητάνε βοήθεια. Αυτή η συναισθηματική απομόνωση οδηγεί στην γενικότερη απομόνωση των παιδιών. Εάν δεν λάβουν την κατάλληλη στήριξη στο μέλλον είναι δυνατό να επιδείξουν αδυναμία:

- **να αναλάβουν ευθύνες,**
- **να επιδείξουν συνέπεια στον κοινωνικό τους ρόλο,**
- **να συνάψουν διαπροσωπικές σχέσεις**
- **να έχουν ομαλή σεξουαλική ζωή**

Ο ρόλος των παιδιών θεατών

Σημείο - κλειδί στην εμφάνιση του φαινόμενου αποτελούν τα παιδιά - θεατές. Με την συμπεριφορά τους διευκολύνουν ή λειτουργούν ανασταλτικά στην εμφάνιση του φαινόμενου.

Οι αναμενόμενες αντιδράσεις των υπόλοιπων παιδιών είναι:

- **Να γελάσουν**
- **Να χαμογελάσουν**
- **Να αδιαφορήσουν**
- **Να μιλήσουν στο διπλανό τους και να σχολιάσουν αυτό που γίνεται είτε θετικά είτε αρνητικά**
- **Να κοιτούν και να μην κάνουν απολύτως τίποτε**

Οι συγκεκριμένες αντιδράσεις ενισχύουν την συμπεριφορά του παιδιού που ασκεί βία καθώς με το να γελάσουν / χαμογελάσουν οι υπόλοιποι ή να σχολιάσουν το γεγονός έχει επιτύχει να κερδίσει την προσοχή τους. Στις υπόλοιπες αντιδράσεις αδιαφορία / απραξία είτε δεν δίνει σημασία είτε εντείνει την επιθετική συμπεριφορά προς το παιδί προκειμένου να «κερδίσει» και αυτούς.

Από την άλλη πλευρά οι συγκεκριμένες αντιδράσεις επηρεάζουν σημαντικά το παιδί που δέχεται εκφοβισμό. Το γέλιο, το χαμόγελο, η αδιαφορία και η απραξία ενισχύουν τη μοναξιά του παιδιού και σε ένα δεύτερο επίπεδο την επιβεβαίωση της πράξης του παιδιού που εκφοβίζει και άρα ενισχύει την ενοχή του παιδιού.

Επίσης ο σχολιασμός του γεγονότος ενισχύει με τη σειρά του και την ντροπή που βιώνει το παιδί και τη μοναξιά του.

Συμβουλές σε παιδιά θεατές

Πολλά γεγονότα συμβαίνουν στο σχολείο. Σε κάποια πρωταγωνιστούμε και σε κάποια είμαστε απλά θεατές. Είναι όμως έτσι; Είμαστε απλά θεατές στις δυσκολίες ενός συμμαθητή μας;

Σκεφτείτε:

1. Όλοι έχουμε δικαίωμα να είμαστε διαφορετικοί.
2. Πόσο σοβαρό είναι αυτό που συμβαίνει στο συμμαθητή μας.
3. Πως μπορεί να αισθάνεται όταν εσείς γελάτε ή δεν κάνετε κάτι.
4. Το να είστε φιλικοί με το παιδί μπορεί να το κάνει να αισθανθεί καλύτερα.
5. Το να μιλήσετε σε κάποιον (γονέα - εκπαιδευτικό) δεν είναι «κάρφωμα». Είναι βοήθεια και στα δυο παιδιά.
6. Ενημερωθείτε για το σχολικό εκφοβισμό
7. Μην επιτρέπετε με γέλια και κουβέντες να συνεχίζεται αυτή η κατάσταση.
8. Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο.

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών

Στην εκδήλωση ενός φαινόμενου μέσα στο σχολικό πλαίσιο πρώτο λόγο οφείλουν να έχουν και οι εκπαιδευτικοί.

Σε γενικές γραμμές ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να:

● ενημερωθεί για το φαινόμενο και ως συνέπεια να γίνει ικανότερος να το αναγνωρίζει να το σταματά άμεσα και να μπορεί να αναπτύξει στη συνέχεια προγράμματα ή τεχνικές παρέμβασης για εκτόνωση του
● Μην αγνοήσει ή υποτιμήσει κάτι που του αναφέρει το παιδί
● Κάνει άμεση και αυστηρή παρατήρηση αμέσως μετά το περιστατικό
● Να αξιοποιήσει τη «δύναμη» του παιδιού που ασκεί βία σε θετικές συμπεριφορές
● Να αναπτύξει δραστηριότητες σχετικά με το φαινόμενο (συζήτηση, παιχνίδι ρόλων, ανάγνωση λογοτεχνικών κειμένων)
● Να Δημιουργήσει θετικό κλίμα στο σχολείο
● Να προστατεύσει το παιδί που δέχεται τη βία, να μη του ζητάτε να εξηγήσει μπροστά σε άλλους τι έχει γίνει, αλλά σε κατ' ιδίαν συνάντηση να γίνεται προσπάθεια αποενοχοποίησης και συναισθηματικής ενίσχυσης

Επίσης:

● Συστήνεται να αποφεύγεται η ποινικοποίηση της πράξης και η τιμωρία του παιδιού με αποβολές από τη σχολική μονάδα καθώς δεν είναι αποτελεσματικές.
● Θα πρέπει να δημιουργείται τέτοιο κλίμα στο σχολείο ούτως ώστε να μην καλύπτονται τέτοια μυστικά.
● Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μην ζητηθεί η «συμφιλίωση» μεταξύ παιδιού που δέχεται βία και παιδιού που ασκεί βία καθώς υπάρχει ο κίνδυνος να επαναθυματοποιηθεί το ένα παιδί και το άλλο να επιβεβαιώσει την «δύναμη» και κυριαρχία» του.

Συμβουλές σε εκπαιδευτικούς

1. Ενημερωθείτε για το φαινόμενο του Σχολικού Εκφοβισμού
2. Δώστε την απαραίτητη σημασία σε αυτά που σας λένε τα παιδιά
3. Παρατηρήστε τι συμβαίνει και τις σχέσεις των συμμαθητών σας
4. Εάν αντιληφθείτε ότι κάτι συμβαίνει μιλήστε και με τα δυο παιδιά ιδιαιτέρως και ξεχωριστά
5. Βάλτε αυστηρά όρια στη συμπεριφορά τους
6. Αναπτύξτε δραστηριότητες που θα επιτρέψουν την δημιουργία κλίματος ευχαρίστησης και ομαδικότητας
7. Μην τιμωρήστε το παιδί που ασκεί εκφοβισμό, απλώς περιορίστε τον σε σχέση με τους υπόλοιπους
8. Αποενοχοποιήστε το παιδί που βιώνει εκφοβισμό
9. Μην επιδιώξετε τη «συμφιλίωση» των δυο παιδιών. Ενέχει κινδύνους επαναθυματοποίησης
10. Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο

Η ενδοσχολική βία στην Ελλάδα

επιμέλεια: Μεγαρίτη Σωτηρία

Η ενδοσχολική βία και ο εκφοβισμός μεταξύ των μαθητών έχει αρχίσει να γίνεται αντικείμενο προσοχής, συζήτησης και μελέτης και στην Ελλάδα. Θεωρείται πλέον κοινωνικό πρόβλημα, σύμφωνα με αποτελέσματα που διεξάγονται σε πολλά σχολεία της χώρας.

Οι όροι που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν το φαινόμενο είναι: << ενδοσχολική βία, εκφοβισμός, θυματοποίηση>>. Ορίζουν μια κατάσταση κατά την οποία ασκείται εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή, την καταδυνάστευση και την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους, εντός και εκτός του σχολείου.

Δυστυχώς, σε πολλές περιπτώσεις τα περιστατικά βίας και εκφοβισμού στα σχολεία δεν αντιμετωπίζονται κατάλληλη. Σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα, τα περιστατικά ενδοσχολικής βία αποσιωπόνται διότι θεωρείται ότι εκθέτουν το κύρος του σχολείου. Γενικά, παρατηρείται έλλειμμα ενημέρωσης, περιορισμένη ευαισθητοποίηση και σχετική άγνοια για τον τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματος, καθώς οι γονείς μιλούν ελάχιστα για το πρόβλημα με τα παιδιά τους, οι μαθητές-θύματα συχνά αντιδρούν με απόσυρση και αποφεύγουν να ζητήσουν βοήθεια από τους ενήλικες και τέλος οι εκπαιδευτικοί συζητούν ελάχιστα στην τάξη τις συμπεριφορές βίας και εκφοβισμού.

Στην Ελλάδα τα δεδομένα διαφόρων ερευνών δείχνουν ότι :

- Το 10% - 15% των μαθητών πέφτει θύμα διαφόρων μορφών βίας στο σχολείο.
- Οι μαθητές που ασκούν βία, δηλαδή οι θύτες, υπολογίζεται ότι ξεπερνούν το 5% του συνόλου των μαθητών.
- Έχει παρατηρηθεί ότι τα αγόρια εμπλέκονται περισσότερο σε περιστατικά σωματικής βίας σε σύγκριση με τα κορίτσια, τα οποία φαίνεται να εμπλέκονται πιο συχνά σε περιστατικά λεκτικής βίας.
- Τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια εμπλέκονται πιο συχνά σε περιστατικά βίας, σε αναλογία 3 προς 1.
- Τα περιστατικά ενδοσχολικής βίας και εκφοβισμού, εκδηλώνονται σε μεγαλύτερη συχνότητα στο δημοτικό κα στο γυμνάσιο, ενώ στο λύκειο μειώνονται.
- Οι μισοί από τους μαθητές-θύματα δεν αναφέρουν πουθενά το γεγονός, ενώ οι υπόλοιποι μισοί συνήθως το αναφέρουν σε φίλους τους και σπανιότερα στους εκπαιδευτικούς ή του γονείς τους.

Ηλεκτρονικό Έγκλημα

επιμέλεια: Χαϊνά Σοφία

Μια εγκληματική πράξη στην οποία ο ηλεκτρονικός υπολογιστής χρησιμοποιείται ως το κυριότερο μέρος τέλεσής του. Κάθε παράνομη, ανήθικη ή χωρίς έγκριση συμπεριφορά που περιλαμβάνει την αυτόματη επεξεργασία δεδομένων ή και μεταφοράς δεδομένων.

Βασικές μορφές εγκληματικότητας

- Παιδική πορνογραφία
- Απάτες μέσω διαδικτύου
- Πειρατεία λογισμικού
- Προσωπικά δεδομένα/κοινωνική δικτύωση
- Διαδικτυακή παρενόχληση
- Διακίνηση ναρκωτικών

Τρόποι αντιμετώπισης

Ενημερώνουμε άμεσα την Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος ή επικοινωνούμε με την γραμμή βοηθείας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου.

Παγκόσμια ημέρα κατά της παχυσαρκίας
επιμέλεια : Χαϊνά Σοφία

Στις 24 Οκτωβρίου 2014 στο αμφιθέατρο του σχολείου μας, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση με θέμα την παχυσαρκία. Στην εκδήλωση αυτή συμμετείχαν μαθητές και μαθήτριες του 1ου ΕΠΑΛ και του 2ου Γενικού Λυκείου Αλιβερίου με συντονιστή τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής κ. Νίκο Παπαδόπουλο.

Σκοπός της εκδήλωσης ήταν να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές στο πρόβλημα της παχυσαρκίας που είναι έντονο στην σημερινή εποχή. Το πρόβλημα της παχυσαρκίας παίρνει ανησυχητικές διαστάσεις και στην Ελλάδα, καθώς το 35.2% του γενικού πληθυσμού είναι υπέρβαροι ενώ το 22.5% παχύσαρκοι.

Ο Βαθμός παχυσαρκίας προσδιορίζεται από τον δείκτη μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ), που αποτελεί το πηλίκο που προκύπτει αν διαιρέσουμε το βάρος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα), και πρέπει να είναι μεταξύ 18,5 και 24,9.

Οι μαθητές και μαθήτριες συμμετείχαν στα τεστ διαιτολογίου (stand) και Δ.Μ.Σ. ,τα οποία πραγματοποιήθηκαν στο ισόγειο του σχολείου καθώς και στην δημιουργία κολάζ και αφίσας που αναρτήθηκαν μέσα στον χώρο του σχολείου.

Η εκδήλωση στο αμφιθέατρο πραγματοποιήθηκε σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος έγινε συζήτηση ανάμεσα στον γυμναστή κ. Παπαδόπουλο και τους μαθητές. Τα θέματα τα οποία συζητήθηκαν ήταν τι είναι η παχυσαρκία, πού οφείλεται, ποιες είναι οι επιπτώσεις στην ζωή του ανθρώπου και πως αντιμετωπίζεται. Ακολούθησαν ομιλίες μαθητριών και από τα δύο σχολεία με συμβουλές για τις τροφές που πρέπει να περιλαμβάνει η υγιεινή διατροφή, τους τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζεται η παχυσαρκία καθώς και τις επιπτώσεις, (κυρίως κοινωνικός ρατσισμός—στιγματισμός) που προκαλεί η παχυσαρκία.

Στο δεύτερο μέρος της εκδήλωσης πραγματοποιηθήκαν δράσεις για την σωματική άσκηση που περιλάμβαναν ΤΑΕ KWO DO, KICKBOXING,KARATE, ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΙΚΗ ΠΑΛΛΗ, YOGA, PILATES, AEROBIC και μοντέρνους χορούς. Οι δράσεις έγιναν υπό την επίβλεψη των εκπαιδευτικών κ. Παπαδόπουλο και Ευάγγελο Χρόνη ενώ η συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών και των δύο σχολείων ήταν αξιόλογη.

Πανελλήνια ημέρα Αθλητισμού
επιμέλεια : Λιόλιος Κωνσταντίνος

Με αφορμή την πανελλήνια ημέρα σχολικού αθλητισμού στις 6 Οκτωβρίου 2014, πραγματοποιήθηκε πρόγραμμα δράσεων στο σχολείο μας σε συνεργασία με το 2ο ΓΕΛ Αλιβερίου με θέμα ***<< ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ>>***.

Στόχος του προγράμματος ήταν η αποδοχή της διαφορετικότητας, η ισότητα και ο αντιρατσισμός. Στα πλαίσια του προγράμματος δράσεων πραγματοποιήθηκαν ομιλίες σε κάθε τάξη για το συγκεκριμένο θέμα. Ακολούθησαν από τους μαθητές ποδοσφαιρικό τουρνουά, μοντέρνοι χοροί, γιόγκα, τουρνουά μπάσκετ, τουρνουά βόλεϊ κοριτσιών, kickboxing για αρχάριους, aerobic για αρχάριους, Pilates για αρχάριους και τοξοβολία.

Υπεύθυνος προγραμματισμού και συντονισμού δράσεων ήταν ο γυμναστής κ. Ν. Παπαδόπουλος τον οποίο ευχαριστούμε πάρα πολύ για όλη αυτή την προσπάθεια. Να μην ξεχάσουμε να ευχαριστήσουμε τον εκπαιδευτικό κ. Ε. Χρόνη για τα μαθήματα τοξοβολίας για αρχάριους που παρείχε στους μαθητές και των δύο σχολείων.

Η Σχολική γιορτή 17ης Νοεμβρίου
επιμέλεια : Κυριαζή Μαριάννα

Η φετινή γιορτή ήταν ξεχωριστή σε σχέση με τις γιορτές των προηγούμενων χρόνων. Στην αρχή πραγματοποιήθηκε ομιλία για την ημέρα της 17ης Νοεμβρίου όπως συνηθίζεται άλλωστε. Το διαφορετικό όμως ήταν ότι όλη η γιορτή ήταν ουσιαστικά ένα θεατρικό έργο στο οποίο εκτυλίχθηκε η ιστορία του Πολυτεχνείου. Το σκηνικό ήταν υπέροχο και η σκηνική παρουσία των παιδιών εκπληκτική. Η συγκεκριμένη γιορτή ξέφυγε από το κατεστημένο των προηγούμενων χρόνων με τα ποιήματα, τα αποσπάσματα από βίντεο και τα τραγούδια.

Όλη η προσπάθεια από τα παιδιά και τις καθηγήτριες που την ετοίμασαν είχε μεγάλη απήχηση στο κοινό των μαθητών του σχολείου . Ευχαριστούμε πολύ τις καθηγήτριες κ. Συμέλα Τσουλτσίδου και κ. Ελισάβετ Πελεκάνου για την βοήθεια τους σε όλη αυτή την προσπάθεια και ελπίζω να γίνονται πάντα τέτοιες γιορτές στο σχολείο μας.

ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

Όταν ...

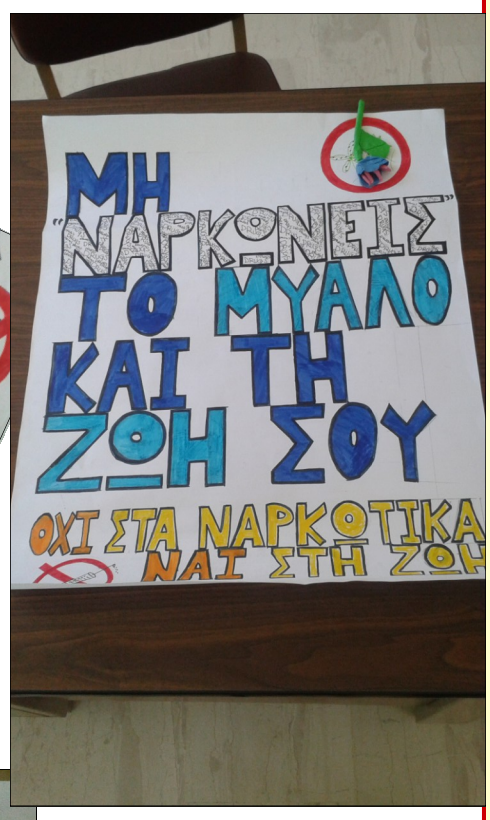
οι μαθητές του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ συνεργάζονται ,ζωγραφίζουν, αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, δείχνουν έμπρακτα την αγάπη τους ...

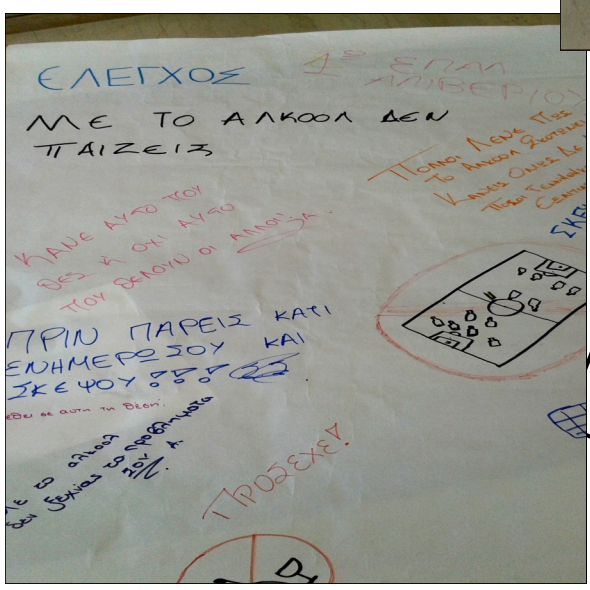
Τότε…

- *<<Προσφορά αγάπης>> 23 Δεκεμβρίου*
- *<<Χριστουγεννιάτικη Γιορτή>> 23 Δεκεμβρίου*
- *Γιορτή 25η Μαρτίου*
- *Γιορτή 28η Οκτωβρίου*

Συμμετοχή σε διοργανώσεις :

1. *Εβδομάδα μαθητικής δημιουργίας (αμφιθέατρο Περιφερειακής Ενότητας Χαλκίδας, τμημάτων Β και Γ οικονομίας, Β οχημάτων, Β γεωπονίας)*
2. *Σχολικά πρωταθλήματα*





Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών για την HIV λοίμωξη/ AIDS και τα ΣΜΝ από το ΚΕΕΛΠΝΟ

επιμέλεια: Πάλλη Ελένη

Η λοίμωξη HIV παρουσιάζει αύξηση τις τελευταίες δεκαετίες τόσο στον Ελληνικό χώρο όσο και παγκοσμίως. Είναι πια συνηθισμένο φαινόμενο να νοσούν καθημερινά άνθρωποι από τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα και να πεθαίνουν ακόμα από την λοίμωξη HIV. Μέχρι και τον Οκτώβριο του 2014 είχαν καταγραφεί από το ΚΕΕΛΠΝΟ 14.288 περιστατικά HIV λοίμωξης από τα οποία τα 2.471 ήταν θανατηφόρα.

Έτσι στις 11 Νοεμβρίου 2014 το σχολείο μας επισκέφθηκε ομάδα ατόμων από το ΚΕΕΚΠΝΟ για να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές για την HIV λοίμωξη και τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα. Την παρέμβαση αυτή διοργάνωσε ο Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων του Ν. Ευβοίας σε συνεργασία με το ΚΕΕΛΠΝΟ, στα πλαίσια δράσεων στα σχολεία που αποσκοπούν στην πρόληψη και στην Αγωγή Υγείας του μαθητικού πληθυσμού.

Τα θέματα τα οποία παρουσιάσθηκαν από τους υπεύθυνους του προγράμματος και συζητήθηκαν με τους μαθητές ήταν οι τρόποι μετάδοση του AIDS και των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων καθώς και τρόποι διάγνωσης και αντιμετώπισής τους. Η ενημέρωση των μαθητών έγινε με την σύμφωνη γνώμη των γονέων τους.

Σχολική Γιορτή Χριστουγέννων

επιμέλεια: Μπόκαρης Κωνσταντίνος

Μέσα σε ευχάριστο και άκρως γιορτινό κλίμα το σχολείο μας, λίγο πριν κλείσει για τις διακοπές των Χριστουγέννων, έδωσε μια διαφορετική νότα στο χώρο και στους μαθητές διοργανώνοντας δύο πολύ όμορφες θεατρικές παραστάσεις << Το σπίτι του Αϊ Βασίλη >> και << Τα Χριστούγεννα της κ. Νικολέτας>> καθώς και κάποιες εκπλήξεις, με την παρότρυνση και οργάνωση των υπευθύνων καθηγητριών κ. Τσουλτσίδου Συμέλα και κ. Πελεκάνου Ελισάβετ.

Οι θεατρικές παραστάσεις πλαισιώθηκαν από την άψογη ερμηνεία των μαθητών και μαθητριών του σχολείου μας καθώς και το υπέροχο σκηνικό που είχε στηθεί στο αμφιθέατρο. Μετά το τέλος των παραστάσεων τους μαθητές επισκέφθηκε ¨ο Αϊ Βασίλης ¨, που τους μοίρασε διάφορα εδέσματα και ακολούθησε χορός μέσα σε μια γιορτινή ατμόσφαιρα από τους μαθητές και καθηγητές του σχολείου μας.

Ασφαλής πλοήγηση στο Διαδίκτυο

επιμέλεια: Χαϊνά Σοφία

Την Πέμπτη 27 Νοεμβρίου 2014 και ώρα 11:00 π.μ. πραγματοποιήθηκε στο σχολείο μας ημερίδα μέσω τηλεδιάσκεψης της Δ/νσης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος με τις σχολικές μονάδες Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της χώρας, με θέμα: **<<Ασφαλής πλοήγηση στο διαδίκτυο>>.**

Τα θέματα τα οποία παρουσιάσθηκαν και συζητήθηκαν μέσω ερωτήσεων μαθητών από διάφορα σχολεία της χώρας μας ήταν τι θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας πριν αναρτήσουμε οποιαδήποτε πληροφορία στο διαδίκτυο, τι θα πρέπει να προσέχουμε όσοι ασχολούμαστε με το διαδίκτυο και για τις μορφές εγκληματικότητας του διαδικτύου όπως η παιδική πορνογραφία, το cyber bullying, οι απάτες μέσω του διαδικτύου, ο εθισμός στο διαδίκτυο και η πειρατεία λογισμικού.

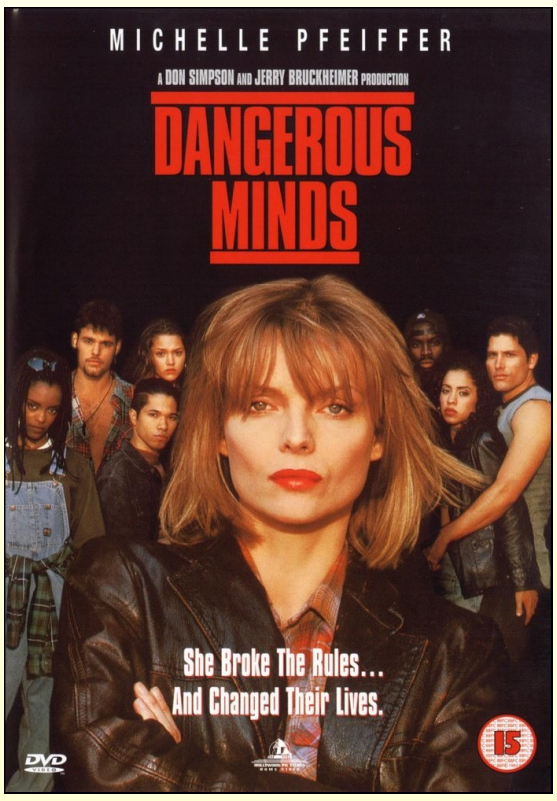
Μέσω της τηλεδιάσκεψης δόθηκαν συμβουλές στους μαθητές για τον τρόπο χρησιμοποιούν πώς να διαδίκτυο και πώς σωστά το αντιμετωπίζουν τα παρα- να αντιμεφαινόμενα.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

επιμέλεια: Κυριαζή Μαριάννα

Την Παρασκευή 6 Μαρτίου 2015 στο αμφιθέατρο του ΕΠΑΛ Αλιβερίου οι μαθητές παρακολούθησαν ταινία με τίτλο "ΑΣΥΜΒΙΒΑΣΤΗ ΓΕΝΝΙΑ". Η ταινία προβλήθηκε με αφορμή την πανελλήνια ημέρα αντιμετώπισης σχολικής βίας.

Το σενάριο της ταινίας βασίστηκε σε μια αληθινή ιστορία, με κεντρικό πρόσωπο μια πρώην αξιωματικό αμερικανίδα εκπαιδευτικό, η οποία εγκαταλείπει τη θέση μόλις λίγο πριν αναλάβει τη θέση καθηγήτρια σε ένα σχολείο, που απαρτίζεται κυρίως από φτωχά παιδιά της ισπανόφωνης κοινότητας της βόρειας Καλιφόρνιας. Για να προσεγγίσει τους μαθητές τους, η καθηγήτρια θα εγκαταλείψει τους παραδοσιακούς τρόπους εκπαίδευσης.



Οι μαθητές παρακολούθησαν την ταινία με προσοχή και έδειξαν διαίτερο ενδιαφέρον.

Μια ιστορία για τον σχολικό εκφοβισμό / BULLYING

επιμέλεια : Μεγαρίτη Σωτηρία

Την Τετάρτη 18 Μαρτίου 2015 το σχολείο μας επισκέφθηκε η ψυχολόγος από το Χαμόγελο του παιδιού κ. Έλλη Στάμου για να ενημερώσει τους μαθητές για το θέμα στου σχολικού εκφοβισμού.

Την ενημέρωση παρακολούθησαν οι μαθητές της Α΄ και Β΄ Τάξης στο αμφιθέατρο του σχολείου.

Η ψυχολόγος κ. Στάμου συζήτησε με τους μαθητές και μαθήτριες για το φαινόμενο αυτό, το οποίο ταλανίζει τα σχολεία και τις ψυχές των παιδιών τα τελευταία χρόνια και μεγαλώνει σε ένταση συνεχώς.

Ο σχολικός εκφοβισμός είναι μια κατάσταση επαναλαμβανόμενη, κατευθύνεται σε συγκεκριμένα παιδιά από παιδιά (πολλές φορές και ομάδες παιδιών) που υπερέχουν σωματικά και έχουν ως αποτέλεσμα το παιδί που εκφοβίζεται να νιώθει απομονωμένο, να βιώνει άγχος και φόβο, να παρουσιάζει άρνηση και διάφορες συναισθηματικές δυσκολίες.

Μέσω της Εθνικής Τηλεφωνικής Γραμμής για τα Παιδιά SOS 1056 πραγματοποιείται τηλεφωνική υποστήριξη για την διαχείριση τέτοιων φαινομένων.

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

επιμέλεια: Μπουκουβάλας Νικόλαος

Την Πέμπτη 12 Μαρτίου 2015 στο σχολείο μας επισκέφθηκε η ψυχολόγος κ. Σαρρή Χρύσσα για να παρουσιάσει ένα βιωματικό σεμινάριο με θέμα: **«Εξαρτήσεις-Ο ρόλος της αυτοεκτίμησης στην πρόληψη».**

Το σεμινάριο πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος **Αγωγής Υγείας «Εφηβεία και Εξαρτήσεις»** και παρακολούθησαν οι μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα.

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 2014-2015 οι μαθητές μας με την εποπτεία των καθηγητών τους υλοποίησαν τις παρακάτω εργασίες :

1. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΕΣΗΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ

Πότε ένα αυτοκίνητο θεωρείται ασφαλές; Τι είναι απαραίτητο να περιλαμβάνει ο εξοπλισμός ασφαλείας του αυτοκινήτου που θες να αγοράσεις; Τη δεκαετία του ’90, το ABS και ο αερόσακος οδηγού θεωρούνταν πολυτέλεια ακόμη και σε ακριβά μοντέλα. Σήμερα, ένα οικογενειακό αυτοκίνητο για να είναι ασφαλές πρέπει να έχει στάνταρ τουλάχιστον:

- ABS
- αερόσακους οδηγού, συνοδηγού, πλευρικούς (στο πλαϊνό τμήμα των εμπρός καθισμάτων για προστασία στις πλευρικές συγκρούσεις) και οροφής (προστασία του κεφαλιού στις πλευρικές συγκρούσεις)
- σύστημα ελέγχου της ευστάθειας (ESC)
- σύστημα ενίσχυσης της δύναμης πέδησης σε φρεναρίσματα πανικού (Brake Assist)
- σύστημα κατανομής της δύναμης πέδησης (EBD)

Υπεύθυνος καθηγητής: Γερμανάκης Γεώργιος

2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΦΗΒΩΝ

Η διατροφή αποτελεί μοναδικό παράγοντα για την ανάπτυξη του σώματος, την καλή λειτουργία του, την διατήρηση της υγείας και την προστασία από τις διάφορες ασθένειες. Όλα αυτά ισχύουν γιατί μέσω της διατροφής, λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία) αλλά και το νερό που χρειάζεται ο οργανισμός για να επιτελέσει τις κύριες λειτουργίες του.

Δεν είναι λίγα όμως και τα προβλήματα που παρουσιάζονται σε πολλά άτομα και έχουν να κάνουν με τη διατροφή και την θρέψη. Αυτά μπορεί να οφείλονται σε υπερβολική ή ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών ουσιών, στην διαταραχή της απορρόφησης ή του μεταβολισμού κάποιου στοιχείου, κτλ.

Επίσης υπάρχουν αρκετές ασθένειες, οι οποίες είτε εμφανίζονται είτε επιδεινώνονται λόγω της κακής διατροφής και οι οποίες μπορούν να προληφθούν ή να βελτιωθούν μέσω της ισορροπημένης διατροφής.

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κυράνα Σπυριδούλα

3. ΤΑ ΜΗΧΑΝΑΚΙΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ στους ΕΦΗΒΟΥΣ

Η έρευνα αυτή έδωσε την δυνατότητα στους μαθητές να ανιχνεύσουν και να αναλύσουν τα αίτια που οδηγούν τους νέους ανθρώπους , να θέτουν σε κίνδυνο τη σωματική τους ακεραιότητα και τη ζωή τους με την κακή χρήση των μηχανών που χρησιμοποιούν για τις μετακινήσεις τους. Επιπρόσθετα θελήσαμε να ανακαλύψουμε και να αναλύσουμε τις αιτίες που προκαλούν τις συγκρούσεις των νέων με τους «μεγάλους», είτε αυτοί είναι οι γονείς, είτε, άλλοι ενήλικοι ή ακόμα οι δάσκαλοί . Τέλος συζητήσαμε την ευθύνη των γονέων αλλά και της πολιτείας ως προς το θέμα αυτό καθώς και τα μέτρα τα οποία λαμβάνει.

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κυράνα Σπυριδούλα

4 ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑ—ΠΥΡΟΣΒΕΣΗ ΚΑΙ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Μέτρα πυρασφάλειας και πυροπροστασίας προβλέπονται από τη νομοθεσία κάθε χώρας κατά την μελέτη και κατασκευή ενός κτιρίου και αποβλέπουν αφενός στην πρόληψη του κινδύνου εκδήλωσης πυρκαγιάς στο κτίριο και αφετέρου στην αντιμετώπιση της πυρκαγιάς σε περίπτωση που αυτή εκδηλωθεί.

Κατά την σχεδίαση ενός κτιρίου από τους μελετητές (αρχιτέκτονα, πολιτικό μηχανικό, μηχανολόγο μηχανικό, τοπογράφο μηχανικό, γεωλόγο) μεταξύ των άλλων αντιμετωπίζεται και το θέμα της πρόληψης και αντιμετώπισης της πιθανότητας εμφάνισης πυρκαγιάς.

Υπεύθυνος καθηγητής: Γερμανάκης Γεώργιος

ΓΙΟΡΤΗ 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ 2015

επιμέλεια : Πάλλη Ελένη

Ξεχωριστή ήταν για το σχολείο μας η γιορτή της 25ης Μαρτίου όπου η ομάδα παραδοσιακών χορών παρουσίασε χορούς από όλη την Ελλάδα και καταχειροκροτήθηκε από μαθητές και καθηγητές. Τους χορούς δίδαξε ο γυμναστής κ. Παπαδόπουλος Νικόλαος.

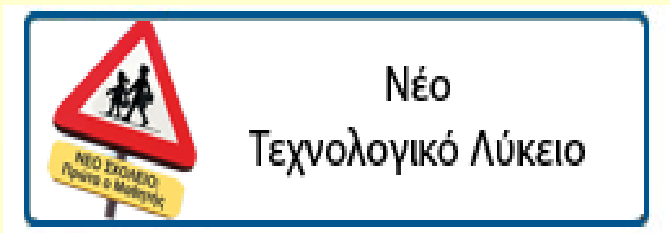
Το τέλος της γιορτής έκλεισε ο μαθητής της Α΄ τάξης Γερογιάννης Ορφέας, που έπαιξε με τραγούδια στην κιθάρα του.

5. Γνωρίζοντας του τομείς και τις ειδικότητες του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

Σκοπός της έρευνας είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τους τομείς και τις ειδικότητες του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ καθώς και τα επαγγελματικά δικαιώματα και τις διεξόδους που θα έχουν τελειώνοντας μια ειδικότητα.

Για να το πετύχουμε αυτό, οι μαθητές συνέταξαν ερωτηματολόγιο, το οποίο απαντήθηκε ευρύτερα από ένα ικανό δείγμα μαθητών και στην συνέχεια συγκέντρωσαν, μελέτησαν και συζήτησαν τα δεδομένα.

Τέλος προσπαθήσαμε να αναπτύξουμε το αίσθημα της ομαδικότητας, του αλληλοσεβασμού, της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών-τριών και της επικοινωνίας και συνεργασίας με τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και την τοπική κοινωνία.



Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κυράνα Σπυριδούλα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Α. ΑΓΩΓΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

ΝΕΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΠΡΩΤΟΓΕΝΗ ΤΟΜΕΑ

Ο τομές Γεωπονίας του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ στα πλαίσια του προγράμματος, προσπαθώντας να ανταποκριθεί στις ανάγκες τις 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 ανθεκτικότητα 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 παρουσιάσθηκαν 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

Υπεύθυνοι καθηγητές:

Παπαϊωάννου Ιωάννης, Πούσια Βασιλική

Β. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

1. ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

Η επιλογή του θέματος απορρέει από τα ανησυχητικά φαινόμενα εξάρτησης τω σύγχρονων εφήβων όχι μόνο από την τηλεόραση, το φαγητό, τις ψυχοτρόπες ουσίες αλλά και από τις δραστηριότητες που σχετίζονται με την κατάχρηση των εφαρμογών του Η/Υ (τυχερά παιχνίδια, σερφάρισμα κ.α.) .

Έχουμε βάλει στόχο να κατανοήσουν οι μαθητές μας τις βιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία και επηρεάζουν την διάθεση και την συμπεριφορά του εφήβου, να συνειδητοποιήσουν το πλήθος των εξαρτησιογόνων ουσιών, να πληροφορηθούν σχετικά με τους διάφορους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης του φαινόμενου.

Οι εκπαιδευτικοί από την άλλη πρέπει να ευαισθητοποιηθούν ως προς τον τρόπο συμπεριφοράς των μαθητών και να αλλάξουν τρόπο σκέψης.

Υπεύθυνοι καθηγητές:

Κυράνα Σπυριδούλα, Νικάκη Μαρκέλα,
Στούπα Νεκτάριο, Τσουλτσίδου Σιμέλα

2. Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΑΣ

Το 1ο ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ ΕΚΠΕΜΠΕΙ ΣΤΟ EUROPEAN SCHOOL RADIO

Για πρώτη φορά φέτος το σχολείο μας και συγκεκριμένα το τμήμα Ηλεκτρονικών σε συνεργασία με το τμήμα Πληροφορική συμμετέχει στο δικτυακό ραδιόφωνο στο European School Radio.

Οι μαθητές με ιδιαίτερο ζήλο έφτιαξαν τις δικές τους ραδιοφωνικές εκπομπές.

Η ομαδικότητα και η συνεργασία ανέδειξαν για ακόμα μια φορά ότι μπορούν να φέρουν θαυμαστά αποτελέσματα και να αναδείξουν κρυμμένες πτυχές του χαρακτήρα και των ικανοτήτων των μαθητών.

Το θέμα των εκπομπών είναι καθαρά ψυχαγωγικό και ενημερωτικό. Η επιλογή των τραγουδιών και η παρουσίαση γίνεται από τους ίδιους .

Αν θέλετε και εσείς να μας ακούσετε κάθε δεύτερη Κυριακή στις 10:00 – 11:00 το βράδυ συνδεθείτε στην ιστοσελίδα ESR (Live) να σας καληνυχτίσουμε από το Αλιβέρι και να απολαύσετε τις μουσικές μας επιλογές .

Υπεύθυνοι καθηγητές:
Λαδερός Βασίλειος, Καρατζάς Νικόλαος

Γ. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

1. ΕΚΔΟΣΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

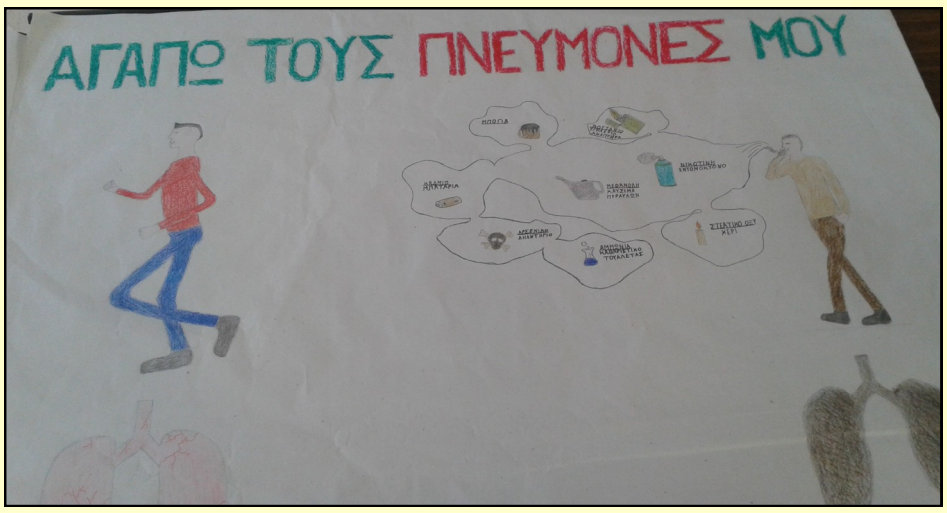
Ο βασικός στόχος του προγράμματος είναι η δημιουργία δεσμών του σχολείου με το κοινωνικό και πολιτιστικό περιβάλλον. Μέσω της έκδοσης σχολικής εφημερίδας οι μαθητές και οι μαθήτριες απέκτησαν γνώσεις σχετικά με τον τύπο στις διάφορες μορφές του και ανέπτυξαν δεξιότητες σχετικά με την σύνταξη, την έκδοση και την προώθηση του εντύπου. Απέκτησαν ενεργή στάση και συλλογικές δράσεις στον σχολικό χώρο αλλά και στην τοπική κοινότητα και κοινωνία. Έμαθαν να χρησιμοποιούν τις νέες τεχνολογίες για την σύνταξη των άρθρων, την στοιχειοθέτησή - μορφοποίησή της έντυπης μορφής του εντύπου, την εκτύπωσή του και στην συνέχεια την ψηφιοποίηση του. Για να το πετύχουν αυτό συγκέντρωσαν πληροφορίες, πήραν συνεντεύξεις, φωτογράφησαν και βιντεοσκόπησαν υλικό.

Υπεύθυνοι καθηγητές:
Καλογέρα Μαρία, Γερμανάκης Γεώργιος, Γαλανούδης Νικόλαος

2. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ

Στόχος του προγράμματος είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τις νέες τεχνολογίες πάνω στην χρήση της φωτογραφικής μηχανής και να εκφράσουν συναισθήματα, οράματα και σκέψεις για τον κόσμο γύρω τους. Αφού ήρθαν σε επαφή με την φωτογραφική μηχανή διδάχθηκαν μερικές από τις φωτογραφικές τεχνικές, έκαναν δικές τους λήψεις, επεξεργάστηκαν τις φωτογραφίες τους με την χρήση Η/Υ και στο τέλος δημιούργησαν ένα ηλεκτρονικό πορτφόλιο. Επίσης ανέπτυξαν το συναίσθημα της συνεργασίας και της ομαδικότητας, ήρθαν σε επαφή με τους Η/Υ, έμαθαν φαινόμενα που σχετίζονται με το φως και τους φακούς.

Υπεύθυνοι καθηγητές:
Γαλανούδης Νικόλαος, Μητακίδης Ευάγγελος, Μπουλής Χαράλαμπος, Καλογέρα Μαρία



Εκπαιδευτική επίσκεψη του ΕΠΑΛ Αλιβερίου στον βράχο της Ακρόπολης

επιμέλεια: Χαϊνά Σοφία

Οι μαθητές του σχολείου μας επισκέφθηκαν στις 22 Δεκεμβρίου 2014 τον ιερό βράχο της Ακρόπολης, που δεσπόζει στο κέντρο της σύγχρονης Αθήνας και στον οποίο βρίσκεται το σπουδαιότερο και μεγαλοπρεπέστερο ιερό της αρχαίας πόλης, αφιερωμένο, κατά κύριο λόγο, στην προστάτιδα θεά της, την Αθηνά. Με τον ιερό αυτό χώρο σχετίζονται οι σημαντικότεροι μύθοι της αρχαίας Αθήνας, οι μεγάλες θρησκευτικές εορτές, οι παλαιότερες λατρείες της πόλης αλλά και ορισμένα από τα καθοριστικά για την ιστορία της γεγονότα. Τα μνημεία της Ακρόπολης, αρμονικά συνδυασμένα με το φυσικό περιβάλλον, αποτελούν μοναδικά αριστουργήματα της αρχαίας αρχιτεκτονικής, που εκφράζουν πρωτοποριακούς συσχετισμούς ρυθμών και τάσεων της κλασικής τέχνης και επηρέασαν την πνευματική και καλλιτεχνική δημιουργία για πολλούς αιώνες αργότερα. Η Ακρόπολη του 5ου αι. π.Χ. αποδίδει με τον τελειότερο τρόπο το μεγαλείο, τη δύναμη και τον πλούτο της Αθήνας στην εποχή της μεγαλύτερης ακμής της, το "χρυσό αιώνα" του Περικλή.

Οι μαθητές επισκέφθηκαν και θαύμασαν τα Προπύλαια, την μνημειώδης είσοδο της Ακρόπολης που άρχισε να χτίζεται το 436 π.Χ. μετά την ολοκλήρωση του Παρθενώνα, πάνω σε σχέδια του αρχιτέκτονα Μνησικλή. Τα Προπύλαια δεν ολοκληρώθηκαν ποτέ. Το 431 άρχισε ο Πελοποννησιακός πόλεμος και οι εργασίες σταμάτησαν. Το 429 πέθανε ο Περικλής και οι διάδοχοί του δεν έδειξαν ενδιαφέρον για τη συνέχιση του έργου. Επίσης είδαν τον ναό της Αθηνάς ή Απτέρου Νίκης ένα μικρό ολομάρμαρο ναό, που άρχισε να χτίζεται μεταξύ 427 και 424 π.Χ. με αρχιτέκτονα τον Καλλικράτη και το 1687 οι Τούρκοι διέλυσαν και με τα αρχιτεκτονικά του μέλη ενίσχυσαν τις οχυρώσεις τους.

Στην συνέχεια επισκέφθηκαν τον Παρθενώνα, το μεγαλύτερο και πιο επίσημο οικοδόμημα της Ακρόπολης που συγκεντρώνει τον θαυμασμό όλου του κόσμου αιώνες τώρα. Οι εργασίες για την ανέγερση του ολομάρμαρου αυτού ναού της Αθηνάς άρχισαν το 447 π.Χ. υπό τη διεύθυνση των αρχιτεκτόνων Ικτίνου και Καλλικράτη. Ο ναός ολοκληρώθηκε το 438 και κατά τα Παναθήναια στην πολιούχο θεά. Παρόλα αυτά οι εργασίες συνεχίστηκαν μέχρι το 432. Ο τρόπος κατασκευής του είναι έργο πολύπλοκων υπολογισμών, που αποδεικνύει πόσο προηγμένη ήταν η μαθηματική επιστήμη, αλλά και πόσο υψηλές ήταν οι απαιτήσεις του κοινού της εποχής εκείνης.

Επίσης οι μαθητές είδαν από κοντά το Ερέχθειο, που κατά τη μυθολογία στο σημείο αυτό έγινε η φιλονικία της Αθηνάς και του Ποσειδώνα για την κυριαρχία της πόλης. Ο θεός της θάλασσας Ποσειδώνας χτύπησε το βράχο με την τρίαινά του και ξεπήδησε θαλασσινό νερό. Με τη σειρά της η Αθηνά χτύπησε με το δόρυ της και φύτρωσε η ελιά. Οι θεοί που ήταν κριτές έδωσαν τη νίκη στην Αθηνά. Οι Αθηναίοι όμως θέλοντας να συμβιβάσουν τους δύο αντίπαλους θεούς τούς αφιέρωσαν από ένα ιερό κάτω από την ίδια στέγη. Έτσι χτίστηκε το πιο ιδιόμορφο από τα οικοδομήματα της Ακρόπολης από άποψη αρχιτεκτονικού σχεδίου. Στο σημείο αυτό κατά τη μυθολογία είχε την κατοικία του ο βασιλιάς Ερεχθέας , που αργότερα ταυτίστηκε με τον Ποσειδώνα. Γι' αυτό και ο ναός πήρε το όνομά του από το μυθολογικό αυτό βασιλιά της Αθήνας. Ο ναός χτίστηκε μεταξύ 425 και 406 π.Χ. με σχέδια του αρχιτέκτονα Καλλίμαχου.

Τριήμερη Εκπαιδευτική Επίσκεψη των τομέων Γεωπονίας και Οικονομίας στην Θεσσαλονίκη

επιμέλεια: Πάλλη Ελένη

Οι μαθητές και μαθήτριες της Β' και Γ' τάξης των τομέων Γεωπονίας και Οικονομίας του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ επισκέφθηκαν την Θεσσαλονίκη στις 30, 31 Ιανουαρίου και 1 Φεβρουαρίου του 2015.

Την Παρασκευή 30 Ιανουαρίου επισκέφθηκαν την εκκλησία του Αγίου Δημητρίου και στην συνέχεια τον Λευκό Πύργο που είναι χαρακτηριστικό μνημείο της Θεσσαλονίκης.

Το Σάββατο 31 Ιανουαρίου επισκέφθηκαν την Αμερικανική Γεωργική Σχολή, έναν κοινωφελή εκπαιδευτικό οργανισμό, μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, που ιδρύθηκε το 1904 στην Θεσσαλονίκη για να εξυπηρετήσει τις ανάγκες του πληθυσμού της Ελλάδος και των Βαλκανίων. Στην Αμερικανική Γεωργική Σχολή οι μαθητές είχαν την δυνατότητα να ενημερωθούν για τις τελευταίες εξελίξεις στον τομέα της γεωργίας, της οικολογίας και των επιστημών ζωής. Επισκέφθηκαν το εκπαιδευτικό και επιδεικτικό Αγρόκτημα, την καρδιά της εκπαίδευσης της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής, που είναι ένα ενεργό εργαστήριο όπου μαθητές όλων των ηλικιών αναλαμβάνουν πρακτική άσκηση στην αγροτική ζωή, στην ζωική παραγωγή, στην αγροτική οικονομία, στην διαχείριση φυσικών πόρων καθώς και στην τεχνολογία τροφίμων και ποτών. Εκεί οι μαθητές είχαν την δυνατότητα να παρατηρήσουν και να μάθουν. Στο Αγρόκτημα επισκέφθηκαν το τμήμα Γαλακτοκομείου, Πτηνοτροφείου και της Φυτικής Παραγωγής. Εκεί θαύμασαν τις καθαρόαιμες αγελάδες Χόλσταιν του Βουστασίου που είναι πρωτοπόρες στην παραγωγή και στην ποιότητα του γάλατος.

Στο τμήμα Πτηνοτροφείου ενημερώθηκαν για τις τελευταίες επιστημονικές μεθόδους της παραγωγής και εμπορίας συνηθισμένων αυγών και αυγών Ωμέγα 3, ορνίθων κρεατοπαραγωγής, νεοσσών ημέρας και πουλάδων. Στο τμήμα Φυτικής Παραγωγής επισκέφθηκαν τα θερμοκήπια και φυτώρια της σχολής, τον αμπελώνα και το Οινοποιείο, τους ελαιώνες καθώς και τις εκτεταμένες πειραματικές καλλιέργειες, τόσο στους χώρους της Σχολής, όσο και στο δορυφορικό αγρόκτημα ¨Δ. Ζάννας¨, το οποίο βρίσκεται στα Δυτικά της Θεσσαλονίκης δίπλα στον ποταμό Αξιό.

(συνέχεια στην επόμενη σελίδα)

Την Κυριακή 1 Φεβρουαρίου οι μαθητές επισκέφθηκαν την έκθεση ZOOTECHNIA , την μοναδική εξειδικευμένη έκθεση στον τομέα των παραγωγικών ζώων στην Ελλάδα και στα Βαλκάνια, που ανοίγει τις πύλες της κάθε δύο χρόνια στο Διεθνές Εκθεσιακό Κέντρο Θεσσαλονίκης. Με διεθνείς συμμετοχές η ZOOTECHNIA αποτελεί πόλο έλξης για επιχειρηματίες του κτηνοτροφικού και πτηνοτροφικού κλάδου, βιομηχάνους, βιοτέχνες, αντιπροσώπους επιχειρήσεων, στελέχη οργανισμών, εταιριών αλλά και απλούς καταναλωτές που ενδιαφέρονται για τον κλάδο. Στην έκθεση αυτή οι μαθητές είχαν την δυνατότητα να δουν μηχανήματα και εξοπλισμό της Κτηνοτροφίας – Πτηνοτροφίας και να ενημερωθούν για την λειτουργία μηχανημάτων επεξεργασίας, συντήρησης, μεταποίησης και συσκευασιών μεγάλων εγχώριων επιχειρήσεων . Ενημερώθηκαν για τα φάρμακα που υπάρχουν σήμερα, τις ζωοτροφές και τις πρώτες ύλες. Επίσης είδαν από κοντά διάφορα είδη παραγωγικών ζώων όπως βοοειδή, χοίρους, αιγοπρόβατα, πουλερικά κ.α και ενημερώθηκαν για Οργανισμούς και Υπηρεσίες της κτηνοτροφίας και πτηνοτροφίας καθώς και για τις τελευταίες εξελίξεις σε Η/Υ–Software του τομέα.

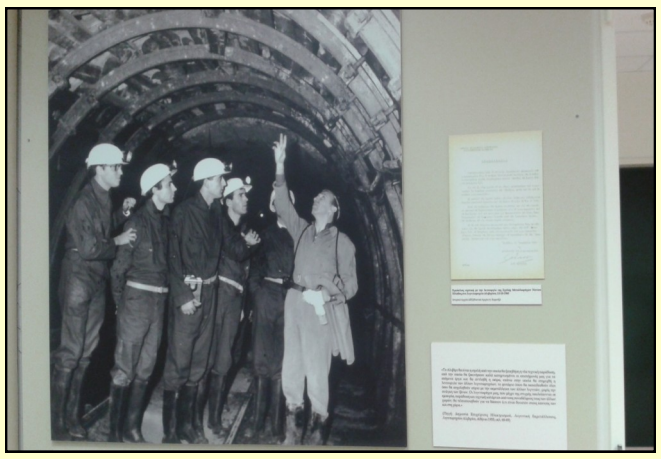
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΛΙΓΝΙΤΩΡΥΧΕΙΟ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

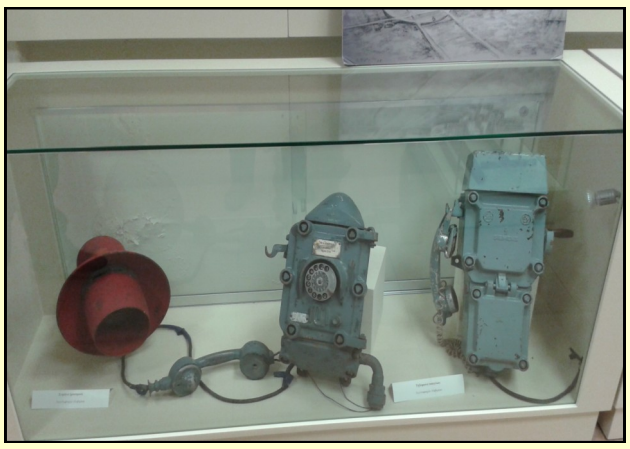
επιμέλεια: Μπουκουβάλας Σπυρίδων

Την Παρασκευή 24 Απριλίου 2015 οι τομείς των τμημάτων ηλεκτρολόγων, ηλεκτρονικών, μηχανολογίας και ψυκτικών της Β' τάξης του ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ επισκέφθηκαν το λιγνιτωρυχείο της Δ.Ε.Η., στην περιοχή Μπρινιά με σκοπό να γνωρίσουν οι μαθητές το χώρο, την ιστορία αλλά και τη σημασία του λιγνιτωρυχείου για τη ζωή του τόπου και να εκτιμήσουν τη σημασία της εργασίας και της αξιοποίησης των πρώτων υλών για την εκβιομηχάνιση και την οικονομική πρόοδο τόσο του τόπου όσο και της χώρας γενικότερα.

Οι μαθητές επισκέφθηκαν τον χώρο του μουσείου όπου είχαν την δυνατότητα να δουν φωτογραφικό υλικό, ελαιογραφίες, μηχανήματα, εξαρτήματα και διάφορα άλλα αντικείμενα και να κατανοήσουν τον τρόπο εξόρυξης του λιγνίτη, τις συνθήκες εργασίες των λιγνιτωρύχων και τα μέτρα ασφάλειας της εποχής για την πρόληψη ατυχημάτων.

Στην συνέχεια ξεναγήθηκαν στον χώρο του λιγνιτωρυχείου όπου είδαν από κοντά την είσοδο του λιγνιτωρυχείου, τα μηχανήματα και μέσα συγκέντρωσης και μεταφοράς του λιγνίτη στο εργοστάσιο της Δ.Ε.Η.





ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΤΟΥ ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ κ. ΜΑΝΤΖΑΚΟ ΜΙΧΑΗΛ

ρεπορτάζ : ΠΑΛΛΗ ΕΛΕΝΗ

ΜΕΓΑΡΙΤΗ ΣΩΤΗΡΙΑ

Ο κ. Μιχαήλ Μαντζάκος είναι διευθυντής στο σχολείο μας εδώ και ένα χρόνο. Έχει 15 χρόνια στην εκπαίδευση, από τα οποία τα τέσσερα τελευταία, πριν γίνει διευθυντής, ήταν υποδιευθυντής στο σχολείο μας. Είχε λοιπόν όλη την καλή διάθεση να μας παραχωρήσει συνέντευξη για θέματα που αφορούν το σχολείο μας. Η συνέντευξη έχει ως εξής :

1η ερώτηση (Πάλλη Ελένη)

Κύριε διευθυντή, μπορείτε να μας πείτε αν έχετε ζήσει ακραία γεγονότα στον χώρο του σχολείου και πως τα αντιμετωπίσατε ;

Κος Μαντζάκος

Σαφώς και έχω ζήσει περιπτώσεις δύσκολες, κρίσης. Κατά καιρούς έχουν συμβεί διάφορα περίεργα περιστατικά, τα οποία τα αντιμετωπίζω πάντα με διάλογο και σύνεση. Το χειρότερο που έχει συμβεί ήταν όταν πριν τρία χρόνια έκαψαν μια νύχτα το γραφείο του διευθυντή.

2η ερώτηση

Γιατί οι τουαλέτες στο σχολείο μας είναι σε τόσο άθλια κατάσταση και τι πιστεύετε ότι πρέπει να γίνει ;

Κος Μαντζάκος

Καταρχήν πρέπει να ρωτήσετε εσάς τους μαθητές γιατί είναι σε τόσο άθλια κατάσταση. Αλλά πέραν αυτού περιμένουμε από ένα εξωτερικό συνεργείο το οποίο έχει δει τι προβλήματα έχουμε να έρθει να τα φτιάξει. Μας το έχουν υποσχεθεί από τον δήμο, τους έχουμε στείλει τρεις επιστολές και πιστεύω ότι θα επισκευαστούν άμεσα. Το θέμα όμως δεν είναι μόνο να φτιαχτούν αλλά και να διατηρηθούν. Κάποτε στις τουαλέτες υπήρχαν όλα τα απαραίτητα αλλά δυστυχώς καταστράφηκαν.

3η ερώτηση

Γιατί δεν επαρκεί η θέρμανση στο σχολείο μας;

Κος Μαντζάκος

Το σχολείο μας είναι 5.000 τ.μ. ο όροφος και έχει πολλές απώλειες από τα κουφώματα και τις πόρτες στον κάτω όροφο που μένουν μονίμως ανοικτές, ειδικά στο αίθριο, οπότε σχηματίζεται ρεύμα. Το ανάβουμε τρεις ώρες την ημέρα και καταναλώνει ένα τόνο πετρέλαιο την εβδομάδα. Αν το ανάβαμε περισσότερο θα χρειαζόμασταν περισσότερο πετρέλαιο. Προσπαθούμε όμως να κάνουμε οικονομία γιατί δεν υπάρχουν χρήματα από την σχολική επιτροπή. Μέχρι τώρα ο δήμος μας έχει βάλει 3,5 τόνους πετρέλαιο και έχουμε τώρα μόνο 1,5 τόνο. Όπως καταλαβαίνετε τα πράγματα οικονομικά είναι λίγο δύσκολα.

4η ερώτηση

Πιστεύετε ότι αν υπάρξει οικονομική στήριξη από τους αρμόδιους φορείς, θα λυθούν τα προβλήματα του κτιρίου;

Κος Μαντζάκος

Το σχολείο μας έχει να βαφτεί εξωτερικά από το 1994 και έχουν γίνει μόνο λίγα βαψίματα εσωτερικά . Πρώτον έχει καταστραφεί η μόνωση. Χρειάζεται μόνωση και βάψιμο εξωτερικά και το κονδύλι για αυτά είναι τεράστιο πάνω από 30.000 ευρώ.

Τα βορειοανατολικά παράθυρα του ορόφου όσο και του ισογείου είναι παλιά και φθαρμένα με αποτέλεσμα να πλημμυρίζουν τις αίθουσες. Τα Χριστούγεννα που το σχολείο ήταν κλειστό πλημμύρισαν το γραφείο μου, όλες οι αίθουσες του ορόφου και το νερό έτρεχε από τις σκάλες. Έχω στείλει επιστολές στον δήμο με τον οποίο προσπαθούμε να γίνουν επισκευές στο κτίριο όμως μας είπαν ότι το κόστος είναι πολύ μεγάλο για την αλλαγή κουφωμάτων και θα προσπαθήσουν να βάλουν κάποιο υπόστεγο στα παράθυρα για να αναχαιτίζει την βροχή με τον αέρα τουλάχιστον στις βορειοανατολικές αίθουσες. Μας έδωσε επίσης ο δήμος 105 κιλά χρώμα και θα γίνουν κάποια συνεργεία μαθητών, με την βοήθεια του γυμναστή, για να βαφτούν κάποιες αίθουσες αρχίζοντας από αυτές της Α΄ τάξης του πρώτου ορόφου, που είναι σε άσχημη κατάσταση. Άλλη λύση δεν υπάρχει. Δεν μπορεί να έρθει κάποιο εξωτερικό συνεργείο γιατί ο δήμος μας είπε ξεκάθαρα ότι δεν υπάρχουν χρήματα. Οπότε όπως καταλαβαίνετε θα κάνουμε ότι μπορούμε μόνοι μας.

5η ερώτηση

Αν ενημερώσετε τους γονείς για τα προβλήματα αυτά, θα υπάρξει ανταπόκριση;

Κος Μαντζάκος

Όσον αφορά τους γονείς ελπίζουμε να σχηματιστεί Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων ο οποίος να μπορεί και αυτός να βοηθήσει για τα προβλήματα του σχολείου Το δεκαπενταμελές του σχολείου μας δεν λειτουργεί όπως θα έπρεπε, πρέπει και αυτό να πάρει κάποιες πρωτοβουλίες. Τις επιστολές που έχω στείλει στον δήμο, τις έχω δώσει και στον πρόεδρο του 15αμελούς. Επίσης έχω στείλει και μια επιστολή στον δήμο για το αμφιθέατρο γιατί μας είχαν υποσχεθεί εδώ και 12 χρόνια ότι θα το φτιάξουν σύγχρονο με ηχητικά και μόνωση, καθίσματα σταθερά κ.τ.λ. Η προηγούμενη δημοτική αρχή είχε υποσχεθεί ότι την επόμενη τετραετία, προτεραιότητα θα είχε, από όλη την περιοχή Κύμης – Αλιβερίου ,η επισκευή του κτιρίου όμως η καινούργια δημοτική αρχή δεν έχει χρήματα. Θα προσπαθήσουμε όμως να κάνουμε ότι μπορούμε γιατί το σχολείο έχει μείνει πολύ πίσω. Δεν αρκεί μόνο αυτό. Θα πρέπει και όλοι εμείς να το προσέχουμε γιατί εδώ είναι το σπίτι μας. Την μισή ημέρα είμαστε στον χώρο του σχολείου. Θα πρέπει να σταματήσουν να γίνονται συνεχώς καταστροφές γιατί στο ταμείο του σχολείου δεν υπάρχουν άλλα χρήματα για να τις αποκαταστήσουμε.

Η σχολική επιτροπή είπε ότι θα μας δώσει το ποσό των 400 ευρώ μέσα στον Φεβρουάριο αλλά και αυτά πρέπει να καλύψουν ανάγκες όπως φωτοτυπικό χαρτί και γραφική ύλη.

6η ερώτηση

Πιστεύετε ότι υπάρχει ενδοσχολική βία στο χώρο του σχολείου μας;

Βεβαίως και υπάρχει. Έχουμε συχνά παραδείγματα περιστατικών ενδοσχολικής βίας και πρέπει όλοι μαζί να την αντιμετωπίσουμε. Σημαντικός εδώ είναι και ο ρόλος του 15αμελούς το οποίο πρέπει να αναλάβει κάποιες πρωτοβουλίες. Σε κάποια σχολεία έχουν συστηθεί ομάδες διαμεσολάβησης που επιλύουν αυτού του είδους τα προβλήματα.

7η ερώτηση

Η τοπική κοινωνία έχει αρνητική εικόνα για το ΕΠΑΛ. Νομίζετε ότι φταίνε οι μαθητές για αυτό;

Κος Μαντζάκος

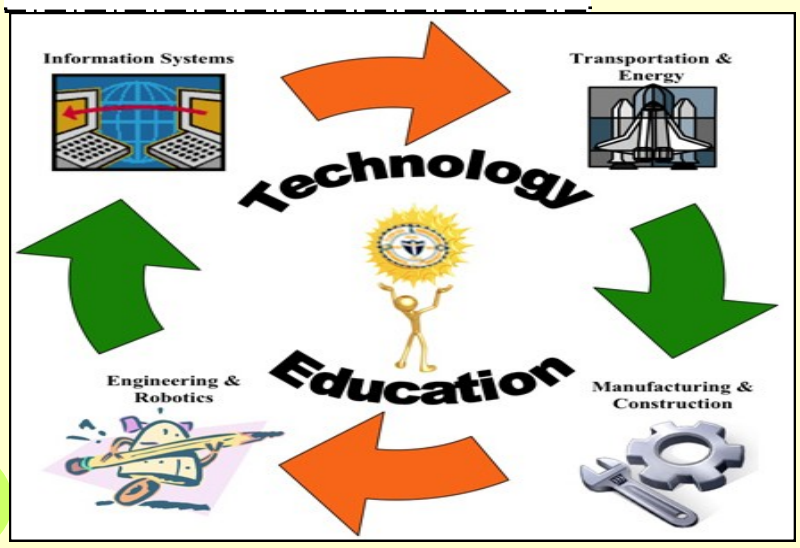
Σαφώς και δεν φταίνε οι μαθητές. Απλά υπάρχει ένα είδους ρατσισμός απέναντι στο ΕΠΑΛ όπως και η νοοτροπία στην ελληνική οικογένεια να πηγαίνουν τα παιδιά τους στο γενικό λύκειο, μπορούν δεν μπορούν να φοιτήσουν σε αυτό και να κάνουν σπουδές γενικής παιδείας, άσχετα αν αυτές δεν έχουν αντίκρισμα στην αγορά εργασίας. Επίσης υπάρχουν στην περιοχή Κύμης – Αλιβερίου τόσα γενικά λύκεια, οπότε όπως καταλαβαίνεται η κάθε περιοχή θέλει και αυτή να έχει τους μαθητές τους. Το σχολείο μας όμως είναι τόσο καλά εξοπλισμένο για επαγγελματικό λύκειο και έχει υποδομή που μπορεί να δεχθεί μέχρι και 500 μαθητές. Τα εργαστήριά μας είναι τόσο σύγχρονα, τα αποκτήσαμε το 2003 με 2004, που τα ζηλεύουν άλλα επαγγελματικά λύκεια.

8η ερώτηση

Ποια είναι η γνώμη σας για την εκπαίδευση σήμερα, ειδικά την επαγγελματική;

Κος Μαντζάκος

Το πρόβλημα με την επαγγελματική εκπαίδευση είναι ότι κάθε φορά που αλλάζουν οι κυβερνήσεις αλλάζει και η εκπαίδευση. Θα έπρεπε το εκπαιδευτικό σύστημα να λειτουργεί ανεξάρτητα από την εκάστοτε κυβέρνηση. Θα έπρεπε να υπάρχει ένα εθνικό σύστημα παιδείας στο οποίο να συμφωνούν όλα τα πολιτικά κόμματα. Όσον αφορά την δευτεροβάθμια επαγγελματική εκπαίδευση θα πρέπει να αναβαθμιστεί γιατί εδώ και αρκετά χρόνια είναι υποβαθμισμένη. Οι λόγοι για τους οποίους τόσα χρόνια γίνεται αυτό είναι πάρα πολλοί και θα χρειαζόμασταν ολοσέλιδα για τους αναλύσουμε.



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ κ. ΜΠΟΚΑΡΗ Γ.

ρεπορτάζ : ΤΣΟΥΛΗ ΘΕΜΙΔΑ

ΜΕΓΑΡΙΤΗ ΣΩΤΗΡΙΑ

1η ερώτηση (Μεγαρίτη Σωτηρία)

Πως αποφασίσατε να θέσετε υποψηφιότητα; Μετά από αυτό το χρονικό διάστημα που έχει περάσει, έχετε αντιμετωπίσει προβλήματα που σας έκαναν να αλλάξετε γνώμη;

Κος Μπόκαρης

Έθεσα υποψηφιότητα για να προσφέρω στον τόπο γιατί η κατάσταση που επικρατεί στον χώρο της τοπικής αυτοδιοίκησης είναι απαράδεκτη. Δεν είναι η πρώτη φορά που ασχολούμαι με τα κοινά. Έχω υπάρξει αρκετές φορές δημοτικός σύμβουλος . Στις τελευταίες τέσσερις αναμετρήσεις έχω πάρει μέρος στις εκλογές και στις δύο τελευταίες είχα εκλεγεί ως δημοτικός σύμβουλος. Μετά από όλο αυτό το χρονικό διάστημα τα μεγάλα προβλήματα έχουν γιγαντώσει το πείσμα μου και την θέλησή μου για να προσφέρω στον τόπο.

2η ερώτηση (Τσούλη Θέμιδα)

Θα θέλαμε να μας μιλήσετε για τον δήμο Κύμης – Αλιβερίου. Από ποιες κοινότητες αποτελείται, πόσους κατοίκους έχουν και πώς γίνεται η διοίκηση του δήμου.

Κος Μπόκαρης

Ο δήμος Κύμης – Αλιβερίου έχει 27.000 κατοίκους και αποτελείται από 45 κοινότητες και 65 οικισμούς. Έχουμε τις δύο μεγάλες δημοτικές κοινότητες Κύμης – Αλιβερίου τα οποία διοικούνται αυτοτελώς. Η μεγάλη έκταση που έχει ο δήμος μας δημιουργεί πρόβλημα στην πρόσθετη διαχείριση.

3η ερώτηση (Μεγαρίτη Σωτηρία)

Ο δήμος έχει κάποια προγράμματα για την ανάπτυξη της περιοχής;

Κος Μπόκαρης

Όταν κατεβήκαμε με την συμπολιτεία στις εκλογές είχαμε εκφωνήσει ένα πρόγραμμα, το οποίο πήρε την έγκριση του λαού και μας επέλεξε για δημοτική αρχή. Αυτή την ώρα και σε συνεργασία με διάφορους φορείς φτιάχνω το επιχειρησιακό πρόγραμμα του δήμου, το οποίο θα είναι και για την επόμενη πενταετία. Προσπαθούμε με την συνεργασία να αναπτύξουμε καλύτερα τον τόπο μας.

4η ερώτηση (Τσούλη Θέμιδα)

Το σχολείο μας έχει σοβαρά κτιριακά προβλήματα για τα οποία έχετε ενημερωθεί με επιστολές που σας έχει στείλει ο διευθυντής κ. Μαντζάκος. Μέχρι στιγμής έχουμε πολύ καλή συνεργασία με τον πρόεδρο της σχολικής επιτροπής κ Δημά, ο οποίος μας έχει προσφέρει χρώματα και ξεκίνησε το βάψιμο εσωτερικά στον χώρο του σχολείου εθελοντικά από τους μαθητές. Θα μπορούσε ο δήμος να ενισχύσει το σχολείο μας σε χρώματα για να συνεχιστεί αυτή η προσπάθεια των μαθητών;

Κος Μπόκαρης

Καταρχάς θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Μαντζάκο για την καλή συνεργασία που έχουμε μέχρι σήμερα. Είναι γεγονός ότι τα οικονομικά δημιουργούν πρόσθετο πρόβλημα και δεν μας δίνουν την δυνατότητα να βοηθήσουμε το σχολείο, το οποίο έχει τεράστια προβλήματα για τα οποία έχω ενημερωθεί από τον κ. Μαντζάκο, στον βαθμό που θέλουμε.

Έχουμε την τύχη στην σχολική επιτροπή να έχουμε τον κ. Δημά, ο οποίος είναι εξαίρετος και έχει κάνει φοβερή δουλειά και πιστεύω ότι στο βάθος του χρόνου, με συνεργασία και καλή πίστη θα λύσουμε όλα τα προβλήματα.

5η ερώτηση (Μεγαρίτη Σωτηρία)

Η μόνωση στο σχολείο μας είναι κατεστραμμένη με αποτέλεσμα να τρέχουν νερά σε αίθουσες και γενικά στον χώρο του σχολείου. Πως μπορείτε να μας βοηθήσετε άμεσα ώστε να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα αυτό;

Κος Μπόκαρης

Όπως σας είπα και πριν αν τα οικονομικά μας ήταν καλύτερα θα μπορούσαμε να είχαμε πιο άμεση παρέμβαση. Πιστεύω ότι θα βελτιώσουμε το θέμα της μόνωσης στο σχολείο σας. Η κυβέρνηση κόβει πόρους από την τοπική αυτοδιοίκηση χωρίς να την ενισχύουν. Εμείς προσπαθούμε με νοικοκύρεμα στο δήμο να αυξήσουμε τα έσοδά μας ώστε να μπορούμε να ανταποκριθούμε στις καθημερινές μας ανάγκες και μάλιστα σε ότι αφορά τα σχολεία του δήμου.

6η ερώτηση (Τσούλη Θέμιδα)

Οι αίθουσές μας έχουν πλημμυρίσει φέτος τέσσερις φορές γιατί μπαίνουν νερά από τα κουφώματα αλουμινίου των παραθύρων. Μπορείτε άμεσα να καλύψετε οικονομικά την επισκευή των κουφωμάτων καθώς και την αλλαγή σε κάποιες πόρτες του κτιρίου που είναι σκουριασμένες, ώστε και εμείς οι μαθητές να μπορούμε να κάνουμε τα μαθήματά μας σε ιδανικές συνθήκες;

Κος Μπόκαρης

Από ότι έχω ενημερωθεί το θέμα αυτό έχει δρομολογηθεί. Οι πόρτες θα αντικατασταθούν και στα κουφώματα θα μπουν λάστιχα για να μην μπαίνουν τα νερά. Η πλήρης όμως αντικατάστασή τους είναι οικονομικά δύσκολη και μακάρι να μπορούσε να ενταχθεί σε κάποιο πρόγραμμα.

7η ερώτηση (Μεγαρίτη Σωτηρία)

Εξωτερικός φωτισμός στο σχολείο μας δεν υπάρχει και ήδη έχουν διαρρήξει το γραφείο του διευθυντή αρκετές φορές. Θα μπορούσε ο δήμος να βοηθήσει και πως στο θέμα του εξωτερικού φωτισμού ώστε να υπάρχει ένα είδος ασφάλειας στον χώρο του σχολείου μας; Θα πρέπει να σας πούμε ότι ήδη ο κ. Δημάς είπε ότι θα φέρει κάποια φώτα να τα τοποθετήσουν τα παιδιά του ηλεκτρολογικού τομέα με την επίβλεψη των καθηγητών τους αλλά δεν ξέρουμε αν αυτό αρκεί.

Κος Μπόκαρης

Το θέμα της ασφάλειας ταλανίζει τον πρόεδρο της σχολικής επιτροπής κ. Δημά και θα προσπαθήσει να το αντιμετωπίσει. Η άποψή μου είναι ότι θα έπρεπε να υπήρχε κάποιος επιστάτης γιατί το κτίριο είναι απομονωμένο αλλά αυτό απαιτεί όπως καταλαβαίνεται χρήματα. Πάντως η κατάσταση στο σχολείο σας δεν είναι ότι καλύτερο και αυτό δεν μας τιμά. Δυστυχώς !!!

8η ερώτηση (Τσούλη Θέμιδα)

Επίσης ο δήμος είχε υποσχεθεί ότι θα ανακαίνιζαν το αμφιθέατρο του σχολείου μας, στο οποίο πραγματοποιούνται πάρα πολλές εκδηλώσεις τόσο από το σχολείο, όσο και από τους διάφορους συλλόγους. Θα θέλαμε να σας ρωτήσουμε αν στα άμεσα σχέδιά σας περιλαμβάνεται η ανακαίνιση του αμφιθεάτρου.

Κος Μπόκαρης

Το αμφιθέατρο το οποίο έχω δει είναι πάρα πολύ καλό αλλά θέλει όντως ανακαίνιση. Πιστεύω ότι στο μέλλον θα καταφέρουμε να το ανακαινίσουμε αλλά δυστυχώς αυτή την στιγμή όπως σας είπα δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα γιατί οι πόροι του δήμου είναι περιορισμένοι.

9η ερώτηση (Μεγαρίτη Σωτηρία)

Γιατί από το 1995 στο σχολείο μας δεν έχει γίνει καμία εργασία ανακαίνισης, ενώ η προηγούμενη δημοτική αρχή είχε υποσχεθεί ότι το ΕΠΑΛ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ είναι άμεση προτεραιότητα του δήμου από όλα τα σχολεία της περιοχής;

Κος Μπόκαρης

Εμείς από εδώ και στο εξής, με ειλικρίνεια, θα προσπαθήσουμε να λύσουμε όλα τα προβλήματα που έχει το σχολείο σας. Είμαστε θετικοί σε προτάσεις, αλλά θέλουμε και μια πίστωση χρόνου διότι τα οικονομικά μας είναι πολύ δύσκολα.

10η ερώτηση (Τσούλη Θέμιδα)

Θα θέλαμε να μας πείτε αν στα άμεσα σχέδιά σας είναι να επισκεφθείτε και εσείς το σχολείο μας, που θα το θέλαμε πάρα πολύ, για να δείτε και εσείς τα κτιριακά προβλήματα που έχουμε και να μιλήσετε και με εμάς τους μαθητές.

Κος Μπόκαρης

Έχω επισκεφθεί το σχολείο σας και έχω μια εικόνα που πραγματικά δεν μου άρεσε καθόλου. Εγώ θέλω να ξέρετε ότι είμαι δίπλα σας και όσες φορές χρειαστεί θα ξαναέρθω στο σχολείο σας. Πολύ θα χαρώ να βρεθώ και να συζητήσω με τους μαθητές. Επίσης θέλω να πω προς τους μαθητές και τις μαθητικές κοινότητες ότι επειδή θα ξεκινήσουμε το θέμα της ανακύκλωσης, που έχει σταματήσει εδώ και ένα χρόνο, θέλουμε την βοήθειά σας ώστε να μας βοηθήσετε στην καλύτερη προπαγάνδα για να γίνει η ανακύκλωση με επιτυχία.

" Ο κακός δάσκαλος σου λέει πίστεψε αυτό που σου λέω γιατί έτσι είναι. Ο καλός δάσκαλος σου λέει πίστεψε αυτό που σου λέω και να η απόδειξη."

ΝΕΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ

Ορατότητα 600 μέτρων με φώτα laser

επιμέλεια: Ματζαριώτης Γεώργιος

Μέσω της πρωτότυπης M4 Concept Iconic Lights, η BMW επιδεικνύει τη νέα γενιά φωτιστικών σωμάτων τεχνολογίας laser, τα οποία προσφέρουν ακτίνα ορατότητας 600 μέτρων.

Στην έκθεση ηλεκτρονικών -Consumer Electronics Show- του Λας Βέγκας, η **BMW** παρουσίασε το **M4 Concept Iconic Lights**, ένα πρωτότυπο όχημα που πηγαίνει το ζήτημα «φωτισμός» ένα βήμα παραπέρα. Βλέπετε, η **BMW i8** ήταν το πρώτο όχημα παραγωγής με (προαιρετικά) φώτα laser. Η εν λόγω τεχνολογία εξελίσσεται περαιτέρω και επιδεικνύεται μέσω του **M4 Concept Iconic Lights**, το οποίο φέρει τη νέα γενιά φωτιστικών σωμάτων laser που προσφέρουν ακτίνα ορατότητας 600 μέτρων. Είναι πάντα αναμμένα και διαθέτουν σύστημα αποφυγής της τύφλωσης των άλλων οδηγών τη νύχτα.

Επιπλέον, τα πίσω φωτιστικά σώματα είναι τεχνολογίας **OLED**, τα οποία παράγουν φως μέσω οργανικού υλικού, ενώ ίδια είναι και τα πίσω φλας, κάτι που γίνεται για πρώτη φορά. Σύμφωνα με εσωτερικές πηγές, η πρώτη **BMW** που θα αποκτήσει **OLED** πίσω φώτα θα είναι ένα **M** μοντέλο κάποια στιγμή μέσα στο 2016.

Cruise control με Σύστημα Προληπτικής Ασφάλειας

επιμέλεια : Μπόκαρης Κωνσταντίνος

Το Intelligent Adaptive Cruise Control (i-ACC) της Honda χρησιμοποιεί κάμερα και ραντάρ για την ανίχνευση της θέσης άλλων οχημάτων στο δρόμο.

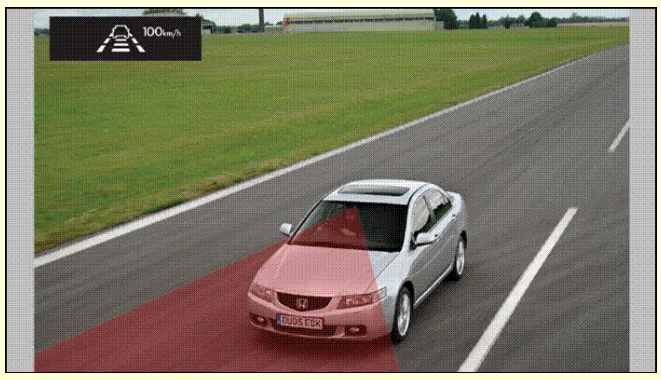
Το νέο σύστημα i-ACC μπορεί να υπολογίζει την πιθανότητα εισόδου ενός οχήματος από άλλη λωρίδα μέχρι 5 δλ. πριν συμβεί, επομένως είναι σχεδιασμένο για να αντιδρά ομαλά ώστε να μην ξαφνιάζει τον οδηγό.

Το i-ACC θα πρωτοχρησιμοποιηθεί στην ευρωπαϊκή έκδοση του ανανεωμένου CR-V, στη συνέχεια όμως σίγουρα θα το δούμε και στα υπόλοιπα μοντέλα της Honda.

Η Honda πρόκειται να παρουσιάσει το πρώτο παγκοσμίως cruise control με σύστημα προληπτικής ασφάλειας, το Intelligent Adaptive Cruise Control (i-ACC), που μπορεί να προβλέπει και να αντιδρά αυτόματα στην ξαφνική είσοδο άλλων οχημάτων στη λωρίδα.

Ο **Δρ. Σμούντεριχ,** υπεύθυνος του **i-ACC** στο **Honda Research Institute Europe** GmbH σχολίασε: «Το **i-ACC** είναι πραγματική επανάσταση και σημαντικό βήμα εξέλιξης για μία νέα γενιά συστημάτων υποστήριξης οδηγού που προβλέπουν τη συμπεριφορά άλλων χρηστών του δρόμου.»

Βασισμένο σε εκτενή έρευνα σε πραγματικές συνθήκες όπου ελήφθησαν υπόψη τα πιο χαρακτηριστικά ευρωπαϊκά στυλ οδήγησης, το **Intelligent Adaptive Cruise Control (i-ACC)** της **Honda** χρησιμοποιεί κάμερα και ραντάρ για την ανίχνευση της θέσης άλλων οχημάτων στο δρόμο. Στη συνέχεια χρησιμοποιεί έναν αλγόριθμο για να προβλέψει την πιθανότητα αιφνίδιας εισόδου οχημάτων που κινούνται σε γειτονικές λωρίδες αξιολογώντας σχέσεις μεταξύ πολλαπλών οχημάτων, και δίνοντας τη δυνατότητα στο όχημα με το σύστημα να αντιδρά με αμεσότητα, ασφάλεια και άνεση.



Τα πλεονεκτήματα

Το **i-ACC** θα πρωτοχρησιμοποιηθεί στην ευρωπαϊκή έκδοση του ανανεωμένου **CR-V**, βασισμένο στο παραδοσιακό σύστημα **Adaptive Cruise Control (ACC).** Τα παραδοσιακά συστήματα **ACC** διατηρούν μία προεπιλεγμένη ταχύτητα που μειώνεται μόνον για να διατηρηθεί μία ασφαλής απόσταση από ένα προπορευόμενο όχημα. Ωστόσο, εάν ένα άλλο όχημα εισβάλει ξαφνικά από διπλανή λωρίδα, το παραδοσιακό σύστημα **ACC** αντιδρά πιο αργοπορημένα με αποτέλεσμα να απαιτείται ισχυρότερο φρενάρισμα.

Πώς λειτουργεί

Το νέο σύστημα **i-ACC** μπορεί να υπολογίζει την πιθανότητα εισόδου ενός οχήματος από άλλη λωρίδα μέχρι πέντε δευτερόλεπτα πριν συμβεί, επομένως είναι σχεδιασμένο για να αντιδρά πολύ ομαλά ώστε να μην ξαφνιάζει τον ανυποψίαστο οδηγό. Σε αυτή την περίπτωση, το σύστημα εφαρμόζει αρχικά ήπια πέδηση, ενώ ένα εικονίδιο εμφανίζεται στην οθόνη του οδηγού, ενημερώνοντας τον για το λόγο της επιβράδυνσης. Στη συνέχεια παρεμβαίνει με ισχυρότερο φρενάρισμα για προσαρμογή της ταχύτητας ώστε να διατηρηθεί μία ασφαλής απόσταση. Ο **Δρ. Κλαινεχάγκενμπροκ,** υπεύθυνος του **i-ACC** στο **Honda R&D Europe** (Γερμανία) GmbH δήλωσε, «το **i-ACC** προάγει τα συστήματα cruise control σε ένα εντελώς νέο επίπεδο, προσφέροντας αυτό που ονομάζουμε «προληπτική ασφάλεια».

Θα δουλεύει και στην Ελλάδα;

Το **i-ACC** αναγνωρίζει την πλευρά του δρόμου στην οποία οδηγείτε, είτε βρίσκεστε στη Βρετανία ή στην υπόλοιπη Ευρώπη και ανιχνεύει αυτόματα ποιο από τα διπλανά οχήματα αντιπροσωπεύει το μεγαλύτερο κίνδυνο οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή. Επιπλέον, είναι αποτέλεσμα εσωτερικού προγράμματος Έρευνας & Εξέλιξης (R&D) το οποίο ανέλαβε μία διεθνής ομάδα της **Honda** σε Ευρώπη και Ιαπωνία, και είναι ειδικά σχεδιασμένο για τους Ευρωπαϊκούς δρόμους. Έρευνα πάνω στη συμπεριφορά των οδηγών για τη δημιουργία του αλγορίθμου διεξήχθη σε όλη την Ευρώπη. επομένως, θα δουλεύει και στους ελληνικούς δρόμους, και μάλιστα… υπερωρία!

Το μέλλον του αυτοκινήτου

επιμέλεια: Οικονόμου Γεώργιος

Το Google self driving car είναι γνωστό καιρό τώρα και αποτελεί την προσπάθεια του Google να κατασκευάσει ένα όχημα που μπορεί να κινηθεί στον δρόμο χωρίς οδηγό. Πρόσφατα κυκλοφόρησε και βίντεο με τον Steve Mahan, ένα τυφλό άνδρα που μετακινείται με την βοήθεια του Google car απλοποιώντας την καθημερινότητα του και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής του. Αν και συναισθηματικό, το παράδειγμα του Google car με τον Mahan είναι μόνο η κορυφή του παγόβουνου για τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες που έχει να προσφέρει ένα μοντέλο μετακίνησης βασισμένο σε τεχνολογία όπως αυτή του Google car.

Φανταστείτε τους δρόμους γεμάτους με Google car και την κίνηση των οχημάτων να ελέγχεται αυτόματα κάθε στιγμή. Η κατανάλωση καυσίμου θα βελτιστοποιείται ανάλογα τις συνθήκες στον δρόμο. Τα αυτοκίνητα θα κινούνται με μικρότερες αποστάσεις μεταξύ τους και μεγαλύτερη ασφάλεια με αποτέλεσμα περισσότερα οχήματα στον ήδη περιορισμένο χώρο του οδικού άξονα. Σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης το σύστημα μπορεί να προσαρμοστεί άμεσα ώστε να επιτρέψει την διέλευση οχημάτων με προτεραιότητα όπως ασθενοφόρα και πυροσβεστικά οχήματα. Κάθε μετακίνηση θα παρακολουθείτε ώστε τα στοιχεία να βελτιώνουν το σύστημα και την διευκολύνεται η μελλοντική μετακίνηση των προσώπων με συγκεκριμένες διαδρομές.

Σε ένα τέτοιο κόσμο το Google θα μπορεί φυσικά να προσφέρει όχι μόνο στο περιβάλλον, στον χρόνο και στην ασφάλεια των επιβατών αλλά και στους ανθρώπους της διαφήμισης αφού πλέον θα γνωρίζει όχι μόνο την πορεία κάθε οχήματος αλλά και τα συγκεκριμένα σημεία που συγκεκριμένοι επιβάτες επιβιβάζονται και αποβιβάζονται. Αυτό σημαίνει διαφημίσεις και προσφορές κομμένες και ραμμένες στα μέτρα του καθένα για περιπτώσεις εξόδου μετά την δουλειά, εύρεση γυμναστηρίου ή ταξίδι με χαμηλό εισιτήριο της τελευταίας στιγμής.

Σε τι κόσμο θα ζούμε και αν τελικά οι χρήστες επιλέξουν το Google car με ή χωρίς αυτόματη πλοήγηση μένει να το δούμε. Το σίγουρο είναι ότι η τεχνολογία για τέτοιου είδους εφαρμογές έχει σχεδόν τελειοποιηθεί.

Τελευταία και άλλες εταιρείες έχουν μπει στον αγώνα για την κατασκευή παρόμοιων αυτοκινήτων (π.χ AUDI και MERCEDES) και το μέλλον αναμένεται να αποδειχθεί ιδιαίτερα ενδιαφέρον.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

επιμέλεια: Νόβας Νικόλαος

Η βιολογική καλλιέργεια (γεωργία—κτηνοτροφία), είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα παραγωγής και διαχείρισης αγροτικών και κτηνοτροφικών προϊόντων, με ήπια μέσα και με κατά το δυνατόν φυσικές διεργασίες, που προστατεύει το περιβάλλον σε περιβαλλοντικά προβλήματα, κατανοούν τις ανάγκες της φύσης και του ανθρώπου για βελτίωση της ποιότητας ζωής του και εντέλει εκμεταλλεύονται την φύση για να παράγουν χωρίς όμως να την εξαντλούν…… σκεπτόμενοι το μέλλον του πλανήτη……. τις επόμενες γενιές.

"Τα παράσιτα είναι οι καθηγητές της φύσης έλεγε ο Albert Howard, ένας από τους θεμελιωτές της βιολογικής γεωργίας, εννοώντας ότι κάθε προσβολή ή ασθένεια δεν έρχεται παρά να μας επισημάνει κάποιο λάθος στον τρόπο καλλιέργειας.

Οδηγίες χρήσεως για ενημερωμένους βιο– καταναλωτές

Προσοχή στην σήμανση

Στο προϊόν προσέχετε την σήμανση του να αναγράφει: την επωνυμία της επιχείρησης που το παράγει, συσκευάζει ή ε- μπορεύεται και τον κωδικό πιστοποίησης. Επίσης, την ένδειξη ¨προϊόν βιολογικής γεωργίας¨ ή ¨προϊόν βιολογικής γεωργίας σε μεταβατικό στάδιο¨, ή βιολογικό σε μετατροπή¨ και το όνομα ή και τον κωδικό του φορέα πιστοποίησης. Όταν τα βιολογικά προϊόντα πωλούνται δίπλα σε μη βιολογικά τότε πρέπει να είναι συσκευασμένα για να αποφεύγεται η πιθανή επαφή και ανάμειξη με τα συμβατικά προϊόντα και θα πρέπει να φέρουν την ένδειξη ¨προϊόν βιολογικής γεωργίας ή ¨προϊόν βιολογικής γεωργίας σε μεταβατικό στάδιο.

Στις λαϊκές

Στις βιολογικές λαϊκές όπου τα προϊόντα δεν αναμειγνύονται με προϊόντα συμβατικής καλλιέργειας μπορούν να διατίθενται χύμα. Προσέξτε όμως γιατί ο παραγωγός πρέπει να διαθέτει πιστοποιητικά από έναν Οργανισμό Πιστοποίησης και λής για τα προϊόντα που απέχει στον πάγκο.

Στις συμβατικές λαϊκές αγορές, αλλά και ο έμπορος, για να μπορεί να πουλάει βιολογικά προϊόντα, θα συσκευασμένα. προσέξτε κάτι … πονηρό. Πρώτον, βεβαιωθείτε ότι το πιστοποιητικό του φορέα πιστοποίησης προϊόντα που πωλούνται χύμα είναι εν ισχύ (η ημερομηνία του δηλαδή να ισχύει για αυτή την περίοδο). Δεύτερον, πρέπει να αναγράφει όλα τα προϊόντα που πουλάει ο συγκεκριμένος παραγωγός. Με άλλα λόγια, μην αγοράσετε ένα πιστοποιητικό για αχλάδια.

Στα καταστήματα

Τα καταστήματα βιολογικών προϊόντων μπορούν επίσης να πωλούν προϊόντα χύμα. Χρειάζεται όμως πιστοποιητικό από έναν αναγνωρισμένο φορέα και δελτίο αποστολής για τα προϊόντα που διαθέτει. Τα συγκεκριμένα καταστήματα ελέγχονται κατά καιρούς για την εισροή (αγορά) και εκροή (πώληση) κάθε προϊόντας αλλά και την πιστοποίησή του. Παρ' όλα αυτά, όταν μιλάμε για χύμα προϊόν πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί. Για να έχει το κατάστημα το δικαίωμα να πουλήσει χύμα προϊόν, θα πρέπει αυτή η δραστηριότητά του να ελέγχεται και να πιστοποιείται από κάποιον από τους πιστοποιητικούς οργανισμούς. Βεβαιωθείτε ότι αυτό συμβαίνει. Χρειάζεται προσοχή στην επιλογή του καταστήματος, για να μην πέσετε θύμα κάποιων επιτήδειων πουλάνε 90 συμβατικά προϊόντα και 10 βιολογικά. Δυστυχώς η άδεια που δίνεται δεν είναι άδεια καταστήματος βιολογικών προϊόντων αλλά άδεια… παντοπωλείου, κι έτσι δεν διαθέτουν κάποιο ειδικό σήμα που να ενημερώνει τους πελάτες.

Κτηνοτροφικά προϊόντα

Στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων το κρέας πρέπει να πωλείται μόνο συσκευασμένο και κατεψυγμένο. Εκεί γίνεται ταχεία κατάψυξη κι έτσι δεν χάνει κανένα από τα συστατικά του. Η άδεια που έχουν τα καταστήματα βιολογικών τροφίμων δεν επιτρέπει πώληση νωπή και χύμα, οπότε μην εμπιστευθείτε κάτι τέτοιο. Στα κτηνοτροφικά βιολογικά προϊόντα (αυγά, κρέας κ.λπ.) είναι υποχρεωτική η συσκευασία με πιστοποιήσεις από έναν από τους Πιστοποιητικούς Οργανισμούς. Εδώ δεν υπάρχει αναγραφή «Προϊόν βιολογικής γεωργίας σε μεταβατικό στάδιο», παρά μόνο η αναγραφή «Προϊόν Βιολογικής γεωργίας», επειδή στην βιολογική κτηνοτροφία δεν υπάρχουν μεταβατικά προϊόντα.

Μεταποίηση

Τα προϊόντα που έχουν δεχθεί μεταποίηση (μαρμελάδα, γλυκό του κουταλιού κ.λπ.) πρέπει να πωλούνται συσκευασμένα. Και εκεί θα πρέπει όμως να αναζητήσετε τις ενδείξεις που θα αναγράφουν «Προϊόν βιολογικής γεωργίας σε μεταβατικό στάδιο», κα- ή θώς και την πιστοποίηση από έναν οργανισμό. Αν είναι «Προϊόν βιολογικής γεωργίας σε μεταβατικό στάδιο» θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι το μεταποιημένο προϊόν αποτελείται από ένα και μόνο συστατικό, μόνο υπό αυτήν την προϋπόθεση επιτρέπει η ισχύουσα Νομοθεσία την αναγραφή «σε μεταβατικό στάδιο». Αυτό όμως, δυστυχώς, δεν είναι τόσο εύκολο αφού, συνήθως, τα μεταποιημένα προϊόντα αναμειγνύονται και με άλλα συστατικά (ζάχαρη, αλεύρι κ.λπ.). Σύμφωνα με το νόμο, τα μεταποιημένα προϊόντα αναγράφουν ενδείξεις περί του βιολογικού τρόπου παραγωγής τους στον κατάλογο των συστατικών. Η ένδειξη «Χ% των συστατικών γεωργικής προέλευσης είναι βιολογικής παραγωγής» πρέπει να είναι σε συνδυασμό με την ονομασία πώλησης.

Προϊόντα από άλλες χώρες

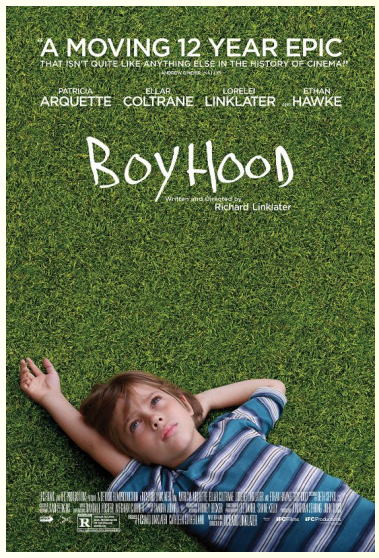
Μην μπερδεύεστε με τις ονομασίες. Τα βιολογικά προϊόντα έχουν διαφορετικές ονομασίες σε διάφορες χώρες. Στην Ελλάδα τα ονομάζουμε «βιολογικά», σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες (Γερμανία για παράδειγμα) τα αποκαλούν «οικολογικά» και στην Αγγλία τα λένε «οργανικά». Και οι τρεις ονομασίες σημαίνουν το ίδιο. Κάποιοι μάλιστα χρησιμοποιούν και τις συντμήσεις τους (eco, bio, οικο κ.λπ.). Τα προϊόντα που έρχονται από χώρες του εξωτερικού, αν είναι συσκευασμένα, έχουν στη συσκευασία την πιστοποίηση ενός από τους οργανισμούς της χώρας τους. Εδώ είναι και το μεγάλο πρόβλημα, καθώς υπολογίζεται ότι μόνο στην Ευρώπη υπάρχουν περίπου 180 φορείς που πιστοποιούν. Κανείς δεν μπορεί να τους θυμάται όλους, ώστε να είναι σίγουρος γι' αυτό που αγοράζει. Οι λύσεις; Διάφορες: Μπορείτε να επικοινωνήσετε με κάποιον από τους ελληνικούς φορείς πιστοποίησης, αυτοί γνωρίζουν και για τους ξένους. Πέρα από αυτό, σε κάποιες χώρες του εξωτερικού, παράλληλα με το πιστοποιητικό, υπάρχει και εθνικό σήμα (π.χ. στη Γαλλία τα βιολογικά προϊόντα έχουν και το σήμα AB, στη Γερμανία bio κ.λπ.). Υπάρχει βέβαια και το κοινοτικό σήμα, το οποίο όμως για την ώρα είναι προαιρετικό, αν και αρκετές χώρες το χρησιμοποιούν ήδη. Θα είναι υποχρεωτικό από την αρχή του 2009. • Αν ένα βιολογικό προϊόν εισάγεται χύμα και συσκευάζεται στη χώρα μας τότε έχει το σήμα ελληνικού πιστοποιητικού οργανισμού.

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ — ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ

επιμέλεια; Κυριαζή Μαριάννα

1. «Boyhood»: Η πορεία ενηλικίωσης ενός παιδιού γίνεται μια αριστοτεχνική ταινία που δεν πρέπει να χάσει κανείς!

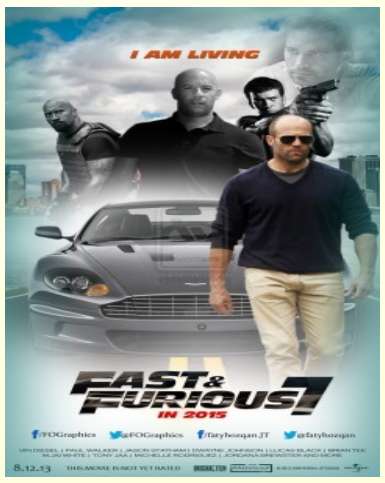


Με μια διάχυτη αισιοδοξία παρακολουθούμε τον μικρό Μέισον και την οικογένειά του να ζουν τη ζωή τους, να μεγαλώνουν, να αλλάζουν κι όλα αυτά παράλληλα με την ιστορία της Αμερικής που μεγαλώνει… Boyhood…Η πιο ωραία ειπωμένη ιστορία ενηλικίωσης που γνώρισε ποτέ το σινεμά μάς κάνει να αναπολούμε τη δική μας παιδική ηλικία, αλλά και να προβληματιζόμαστε με απλότητα, χιούμορ και ευαισθησία για το νόημα της ζωής , τη συντροφικότητα, τον χρόνο που περνάει γρήγορα μέσα από εικόνες, καθημερινότητες, μικρές και μεγάλες στιγμές γεμάτες φυσικότητα, ανθρωπιά, τρυφερότητα, αλήθεια.

Σκηνοθεσία:Ρίτσαρντ Λίνκλεϊτερ
Σενάριο: Ρίτσαρντ Λίνκλεϊτερ
Πρωταγωνιστούν:
Έλαρ Κολτρέιν, Ίθαν Χοκ, Πατρίσα Αρκέτ, Λόρελαϊ Λίνκλεϊτερ, Λίμπι Βιλάρι
Διάρκεια:165
Χώρα:Ηνωμένες Πολιτείες Είδος:Δράμα

2. ΟΙ ΜΑΧΗΤΕΣ Τα ΩΝ ΔΡΟΜΩΝ (FURIOUS 7)

Κατηγορία : Αστυνομικές, Δράσης, Θρίλερ
Σκηνοθεσία : James Wan
Ηθοποιοί : Vin Diesel, Paul Walker, Jason Statham, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Ludacris, Dwayne Johnson, Lucas Black, Kurt Russell, Nathalie Emmanuel, Elsa Pataky, Gal Gadot, John Brotherton, Luke Evans



3.

Υπόθεση : Μετά την ήττα του Owen Shaw και της ομάδας του, ο Dominic (Vin Diesel), ο Brian (Paul Walker) και το υπόλοιπο πλήρωμα μπορούν πλέον να επιστρέψουν στις Ηνωμένες Πολιτείες και να ζήσουν μια φυσιολογική ζωή, όπως ήθελαν. Ωστόσο, ο μεγαλύτερος αδερφός του Owen, ο Ian Shaw (Jason Statham), αναζητά εκδίκηση από τον Dominic και το πλήρωμά του, για τον θάνατο του αδερφού του. Η ομάδα του Dominic έχει τώρα ως

ΘΈΛΕΙΣ Ή ΔΕΝ ΘΕΛΕΙΣ;

TU VEUX… OU TU VEUX PAS?

Κατηγορία : Αισθηματικές, Ευρωπαϊκός Κινηματογράφος, Κωμωδίες
Σκηνοθεσία : Tonie Marshall
Ηθοποιοί : Sophie Marceau, Patrick Bruel, Andre Wilms, François Morel, Jean-Pierre Marielle, Claude Perron, Pascal Demolon, Marie Rivière, Scali Delpeyrat

Υπόθεση : Ο Λαμπέρ είναι εθισμένος – στο σεξ. Λόγω του εθισμού αυτού, έχασε κάποτε τη δουλειά του ως πιλότος, αλλά τώρα προσπαθεί να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του με τη βοήθεια μιας ομάδας υποστήριξης και την νέα του δουλειά ως σύμβουλος ...

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ

επιμέλεια; Μποϊντάς Βασίλειος

1. Η εφεύρεση του Ούγκο Καμπρέ
Μπράιαν Σέλζνικ
Μετ. Αργυρώ Πιπίνη
Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα
Τιμή: € 18,50 σελ. 540

… ένα εξαιρετικά σύνθετο, περιπετειώδες, συγκινητικό μυθιστόρημα εμπνευσμένο από τη ζωή του πρωτοπόρου κινηματογραφιστή Ζορζ Μελιές που κατέληξε πωλητής παιχνιδιών, όπως ο Ούγκο, σ' ένα σιδηροδρομικό σταθμό. Θαυμάσια εικονογραφημένο από το συγγραφέα του.

2. Οι άρχοντες των σκουπιδιών

Βασίλης Παπαθεοδώρου

Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα

Τιμή : € 15,58 σελ. 336

…ένα δυνατό πολιτικό θρίλερ επιπέδου που εκτυλίσσεται στο μέλλον. Δυστυχώς, στις διεφθαρμένες κοινωνίες μας διακρίνουμε τα σημάδια του εφιάλτη που περιγράφει.

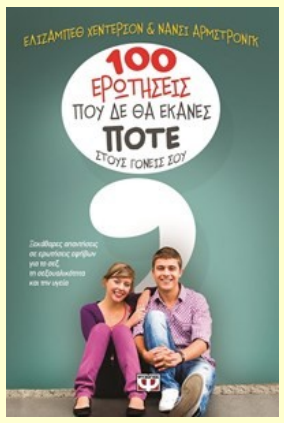
3. 100 ερωτήσεις που δεν θα έκανες στους γονείς σου

Λιανική τιμή: €11,10

Τιμή Bestseller: €9,99

Συγγραφέας: Χέντερσον Ελίζαμπεθ, Άρμστρονγκ Νάνσυ

Εκδότης: Ψυχογιός



Περιγραφή
Στο βιβλίο 100 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕ ΘΑ ΕΚΑΝΕΣ ΠΟΤΕ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ δίνονται απαντήσεις σε αυτά και σε άλλα 95 «τρομακτικά» ερωτήματα, τα οποία απασχολούν όλους τους εφήβους, ωστόσο λίγοι έχουν το θάρρος να τα θέσουν. Με ρεαλιστικό τρόπο και χωρίς επικριτικό πνεύμα, οι συγγραφείς δίνουν εμπεριστατωμένες απαντήσεις με μια συναρπαστική και διασκεδαστική προσέγγιση, σβήνοντας το στίγμα των θεμάτων ταμπού.

4. ONE LOVE. ONE DIRECTION
ΜΠΑΡΜΠΑΡΑ ΜΠΕΚΑΜ

ONE DIRECTION. ΤΟ ΠΙΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑ ΤΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΕΧΕΙΣ ΟΝΕΙΡΕΥΤΕΙ ΟΤΙ ΤΟ ΣΥΝΑΝΤΑΣ; ΚΑΙ ΑΝ ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΣΟΥ ΓΙΝΟΤΑΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ;

Επιτέλους, το καλοκαίρι έφτασε! Η Μέγκαν, ωστόσο, δεν απολαμβάνει τον ήλιο και τη θάλασσα, καθώς εξαιτίας της νέας καλοκαιρινής δουλειάς της, είναι αναγκασμένη να μένει κλεισμένη στους τέσσερις τοίχους. Πόσο θα άλλαζαν όλα αν ένα μέλος των One Direction χτυπούσε την πόρτα της! Διότι η Μέγκαν είναι πιστή φαν τους, σε αντίθεση με την κολλητή της τη Μάμπι, που ακούει μόνο μουσική από τις δεκαετίες του '80 και του '90. Εσύ τι θα έκανες αν μια μέρα ανακάλυπτες ότι ο Χάρι, ο Λίαμ, ο Λούις, ο Νάιαλ και ο Ζέιν ηχογραφούν τον καινούργιο τους δίσκο κοντά στο σπίτι σου και ότι δεν είναι τόσο απρόσιτοι όσο νόμιζες; Πώς θα ένιωθες αν ένας από τους πέντε σε ερωτευόταν και παρακολουθούσες μια συναυλία από τα παρασκήνια; Ένα πράγμα είναι βέβαιο: η ζωή σου δε θα ήταν πια η ίδια.

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

ΣΠΑΖΟΚΕΦΑΛΙΕΣ ΚΑΙ ΤΡΙΦΟΙ

1. Ένας ποδηλάτης ξεκινά από την Αθήνα για τον Πειραιά και ένας άλλος ποδηλάτης την ίδια ακριβώς στιγμή ξεκινά από τον Πειραιά για την Αθήνα. Ο πρώτος τρέχει με ταχύτητα 10 χιλιομέτρων την ώρα και ο δεύτερος με ταχύτητα 12 χιλιομέτρων. Όταν θα συναντηθούν, ποιος θα απέχει περισσότερο απ' τον Πειραιά;

2. Μέσα σε μια λίμνη κολυμπάει μια πάπια, πάνω στην ουρά της κάθεται μια γάτα. Αν βουτήξει η πάπια, τι θα πάθει η γάτα;

3. Είναι ένα νεογέννητο μαυράκι που η μητέρα του είναι μαύρη και ο πατέρας του λευκός. Τι χρώμα δόντια θα έχει;

ΑΝΕΚΔΟΤΑ

- Δεν ξέρω τι μου φταίει.
  Θέλεις να παντρευτούμε και να μου φταις εσύ για όλα;
- Τι κάνει ένας σκαντζόχοιρος πάνω σε έναν άλλο;
  Βελονισμό.
- Τι κοιτάς πρώτα σε μια γυναίκα;
  Κάτσε να το συζητήσουμε… Πως το εννοείς; Όταν έρχεται προς τα εμένα ή όταν φεύγει;
- Πως λέγεται η πεταλούδα στα τούρκικα;
  Εμπριμέ κουνούπ.
- Πως λέγονται δύο ίδια κουνούπια;
  Κουνουπίδια.
- Πως λέγεται ο Μήτσος που κρατάει όπλο;
  Μίτσιγκαν.
- Μπαμπά, γιατί παντρεύτηκες την μαμά;
  - Απορείς και συ παιδί μου;
- - Γιατί πέθαναν 150 Πόντιοι στο σινεμά;
  - Γιατί έπαιζε το "ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗ"!!!
- Τι λέει το μηδέν στο έξι;
  Γιατί έχεις μία τρίχα;
- Τι λέει το μηδέν στο οκτώ;
  Γιατί φοράς ζώνη;
- Τρεις φίλοι συζητάνε για τις γυναίκες τους και το πώς μπορούν να τις κάνουν να μην γκρινιάζουν. Λέει ο πρώτος –¨Εγώ παιδιά πέρσι την πήγα στο Παρίσι και φέτος λέω να την πάω στο Λονδίνο.¨ Ο δεύτερος—¨Εγώ πέρσι την πήγα στην Ν.Υόρκη και φέτος λέω να την πάω στο Λ.Άντζελες…. Εσύ μωρέ Μανωλιό (λένε στον τρίτο της παρέας) ¨-Εγώ μωρέ κοπέλια την πήγα σε ένα σπιτάκι ερημικό απάν στον Ψηλορείτη!¨ - Και φέτος; -Εφέτος μωρέ λέω να πάω να την πάρω!!!¨

- Τι κάνουν δύο ξανθιές στον πάτο της θάλασσας;
- Ποτίζουν τα φύκια!

Το λεξιλόγιο των νέων

-κολλάρισε, κούλαρε= ηρέμησε
-έφαγα πατάτα= κόλλησα
-σπάστηκα= ξενέρωσα, εκνευρίστηκα
-είσαι για format= τα έχεις παίξει και θέλεις format
-κόλλαρε με= πάρε με τηλέφωνο
-δεν υπάρχει!= είναι απίστευτο
-δεν παλεύεται=μου είναι αφόρητο
-δεν την παλεύεις= είσαι στον κόσμο σου
-νιώθεις;= έχεις επίγνωση;
-άραξε στην πέτσα σου= χαλάρωσε
-είχα μπούκα ή δεν είχα μπούκα= ήμουν ή δεν ήμουν θυμωμένος
-έφαγα χ= απορρίφθηκα
-την έχει ακούσει Dolby digital= έχει καβαλήσει το καλάμι
-καις κάρβουνο= είσαι αργός
-έμεινα παγωτό= έμεινα άφωνος
-... και καλά= δήθεν
-τι με κοιτάς σαν πόκεμον;= τι με κοιτάς σαν χάνος;
-το πήρα το fax= το πήρα το μήνυμα
-πήζουν τα γάλατα=σοβαρεύει η κατάσταση
-δεν τρέχει τσάι= δεν τρέχει τίποτα
-είσαι ρούχλας= βαρεμένος
-τζιτζί, τζάμι= τέλειο, πολύ ωραίο
-κάνε μόκο= σταμάτα να μιλάς
-έφαγα σκάλωμα/σκάλωσα= έχασα τα λόγια μου, δυσκολεύτηκα
-έκοψα λάσπη=απομακρύνθηκα από κάποιον ή κάτι
-γίναμε μπίλιες= τσακωθήκαμε
-δεν παίζεται/άπαιχτο= το καλύτερο
-φιδέμπορας= ψεύτης ή πονηρός άνθρωπος
-μούφα= ψέμα

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Να βρείτε τα 7 επαγγέλματα που είναι κρυμμένα

Α	Χ	Π	Τ	Μ	Ω	Ξ	Υ	Κ	Δ	Φ	Ο	Ε
Ρ	Κ	Ω	Η	Π	Ι	Λ	Ο	Τ	Ο	Σ	Ι	Δ
Α	Κ	Η	Ζ	Γ	Κ	Ρ	Μ	Κ	Η	Α	Ρ	Α
Τ	Λ	Π	Ρ	Α	Τ	Α	Λ	Κ	Θ	Ν	Ε	Σ
Α	Ε	Δ	Ι	Κ	Η	Γ	Ο	Ρ	Ο	Σ	Μ	Κ
Σ	Ι	Β	Γ	Α	Ν	Ο	Γ	Υ	Π	Α	Ν	Α
Λ	Δ	Σ	Ω	Δ	Ι	Η	Σ	Σ	Ο	Ζ	Ι	Λ
Γ	Ρ	Μ	Α	Ρ	Α	Ο	Μ	Γ	Ι	Μ	Γ	Ο
Μ	Α	Ρ	Χ	Ι	Τ	Ε	Κ	Τ	Ο	Ν	Α	Σ
Π	Σ	Δ	Α	Ξ	Ρ	Μ	Ρ	Α	Σ	Ρ	Ι	Δ
Α	Σ	Τ	Υ	Ν	Ο	Μ	Ο	Σ	Ο	Σ	Ν	Π
Γ	Μ	Ν	Δ	Η	Σ	Δ	Κ	Ι	Α	Κ	Τ	Ρ

Αταυτήσεις γρίφων

1. Όταν συναντηθούν και οι δύο θα απέχουν το ίδιο από τον Πειραιά αφού βρίσκονται στο ίδιο σημείο.
2. Τι να πάθει; Η γάτα κάθεται πάνω στην ουρά της - στη δική της ουρά- πιάνοντας στην όχθη της λίμνης και κοιτάει την πάπια που κάνει βόλτες!
3. Τα γενετήματα δεν έχουν δόντια.
4. 99 + 9/9 = 99 + 1 =