

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ
1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

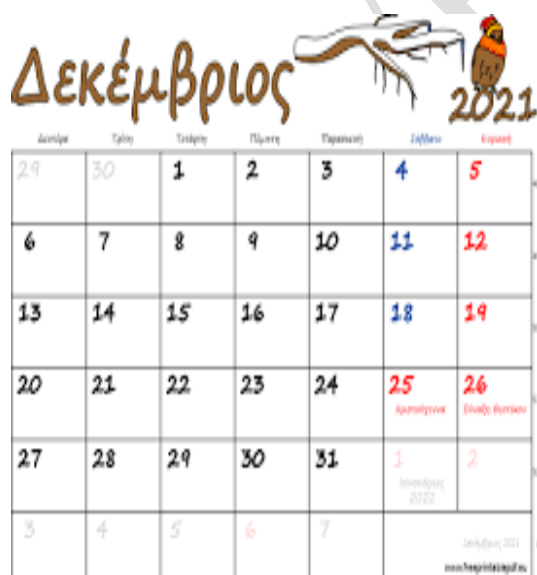
ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΜΑ

Σας καλωσορίζουμε στο 2^ο τεύχος της ηλεκτρονικής εφημερίδας του σχολείου μας και σας ευχόμαστε καλή πλοήγηση.

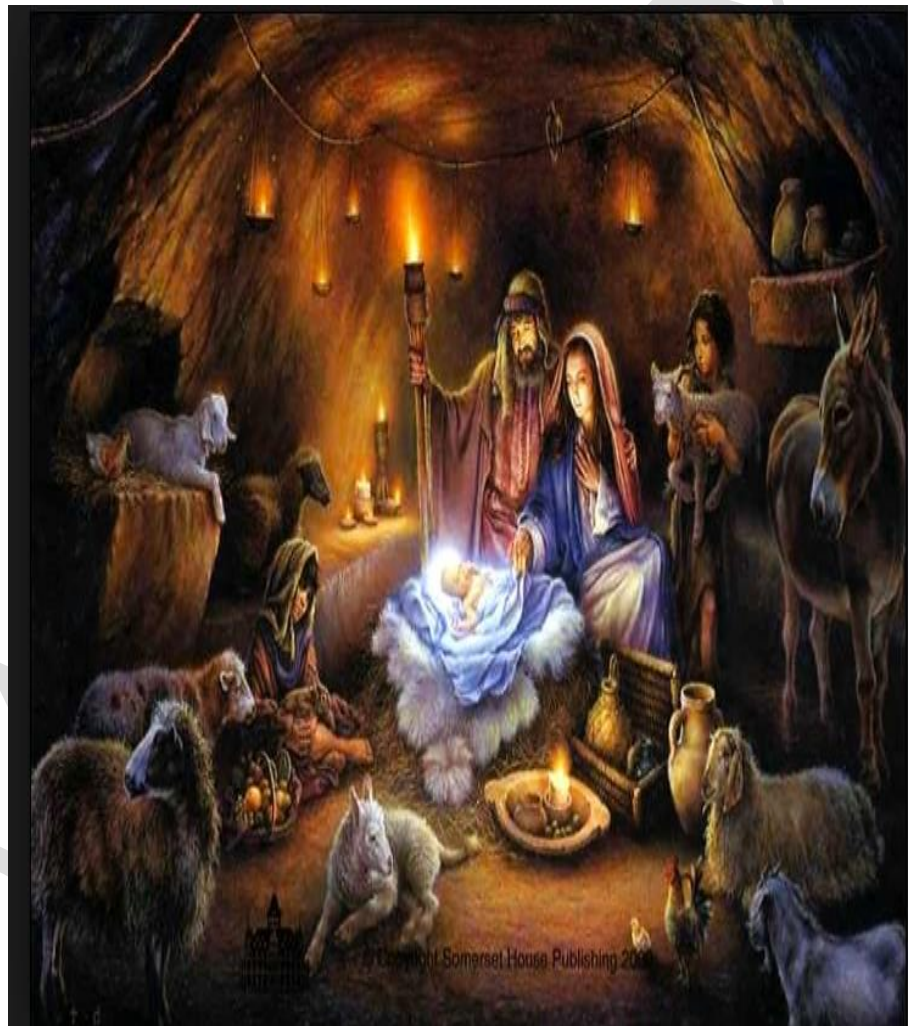
«Ο καθένας μπορεί να θυμώσει, είναι εύκολο. Αλλά να θυμώσεις με το σωστό άνθρωπο, στο σωστό βαθμό, για το σωστό λόγο, τη σωστή στιγμή και με το σωστό τρόπο, αυτό δεν είναι καθόλου εύκολο.»
-Αριστοτέλης

Η ΠΑΡΟΙΜΙΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Η Αγία Βαρβάρα μίλησε και ο Σάββας αποκρίθη "" Μαζέψτε ξύλα και άχυρα και σύρτε και στο μύλο γιατί ο Αι Νικόλας έρχεται με χιόνια φορτωμένος.



Η ΘΕΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗ



Οι Εκπαιδευτικοί του σχολείου μας σας ευχόμαστε Καλές γιορτές Υγεία, Μακροήμερευση και Ευημερία σε εσάς και τις οικογένειες σας.

Χρόνια Πολλά Καλά Χριστούγεννα

Καλή Χρονιά!!!

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΕΘΙΜΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Το Χριστουγεννιάτικο καράβι το Ελληνικό
μας έθιμο.



Το στολισμένο καραβάκι είναι ένα ελληνικό έθιμο. Κατά τη διάρκεια των χριστουγεννιάτικων γιορτών, στολιζόταν στα σπίτια και στις πλατείες, πριν από την αντικατάστασή του από το χριστουγεννιάτικο δέντρο. Σύμφωνα με την παράδοση, το καράβι στολιζόταν επειδή οι Έλληνες είχαν ανέκαθεν δεσμούς με τη θάλασσα, ήδη από τα αρχαία χρόνια. Ακόμη, πολλοί ενήλικες και παιδιά εργαζόνταν στα πλοία για να φέρουν χρήματα και ψωμί στις οικογένειες τους, ακόμη και στις αργίες. Το καραβάκι συμβόλιζε όχι μόνο την προσμονή των παιδιών για αντάμωση με τους συγγενείς τους, αλλά και τη δική τους αγάπη για τη θάλασσα. Παράλληλα, μικρά καραβάκια είχαν τον ρόλο και ενός τιμητικού καλωσορίσματος για τους Έλληνες θαλασσοπόρους που επέστρεφαν στα σπίτια και στις οικογένειες τους, καθώς και τάματος για να είναι ασφαλείς στα άγρια κύματα. Συχνά τα παιδιά που πήγαιναν να πουν τα κάλαντα κρατούσαν μια μινιατούρα στολισμένο καράβι. Στολισμένο με χρωματιστά χαρτιά και σχοινιά, γέμιζε από γλυκά και χριστόψωμα από τους γείτονες. Αν και το έθιμο έχει ατονήσει, κρατάει ακόμα στα νησιά, από όπου προέρχεται.

(ΒΑΡΒΙΤΣΙΩΤΗ Π.)

Το έθιμο της Βασιλόπιτας



Η Βασιλόπιτα είναι το γλύκισμα σύμβολο της Πρωτοχρονιάς και συνδέεται με την εορτή του Αγίου Βασιλείου από την οποία πήρε το όνομα της. Πώς προέκυψε όμως η βασιλόπιτα?

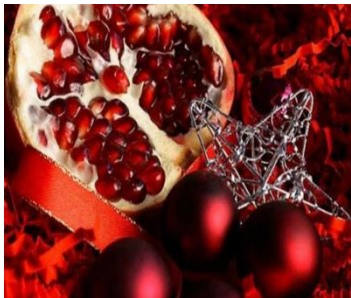
Λέγεται πώς όταν ο Άγιος Βασίλειος ήταν επίσκοπος Καισαρείας, ο έπαρχος της Καππαδοκίας πήγε να εισπράξει φόρους με άγριες διαθέσεις. Ήταν παραμονή της πρωτοχρονιάς. Οι κάτοικοι φοβισμένοι, ζήτησαν την προστασία του επισκόπου τους. Αυτός τους είπε να συγκεντρώσουν ότι πολύτιμα αντικείμενα είχαν για να τα προσφέρουν στον έπαρχο. Ο άγιος όμως, τον έπεισε να φύγει χωρίς να πάρει τίποτε. Επειδή η επιστροφή των αντικειμένων στους κατόχους τους ήταν πρακτικά αδύνατη με συμβουλή του αγίου ζυμώθηκαν πλακούντια (μικρές πίτες) και μέσα σε αυτούς τοποθετήθηκε από ένα πολύτιμο αντικείμενο. Έγινε η διανομή και σαν από θαύμα έτυχε στον καθένα ότι είχε δώσει. Από τότε λέγει η παράδοση, κάνουμε στη γιορτή του Αγίου Βασιλείου πίτες με νομίσματα μέσα.

(ΒΑΡΒΙΤΣΙΩΤΗ Π.)

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΣΠΑΣΙΜΟ ΡΟΔΙΟΥ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΟ ΕΘΙΜΟ



Είναι ένα πανάρχαιο έθιμο του λαού μας για την γιορτινή μέρα της έλευσης του νέου χρόνου. Το πρωί της Πρωτοχρονιάς, η οικογένεια πηγαίνει στην εκκλησία, για να παρακολουθήσουν τη Λειτουργία του Μεγάλου Βασιλείου και να υποδεχτούν το νέο χρόνο, καλό κι ευλογημένο.

Στην επιστροφή, ο νοικοκύρης του σπιτιού έχει στην τσέπη του ένα λειτουργημένο ρόδι. Είναι αυτός που κάνει το ποδαρικό και σπάει το ρόδι. Πρέπει να χτυπήσει το κουδούνι στην κλειστή εξώπορτα και να του ανοίξουν. Δεν κάνει να ανοίξει ο ίδιος με το κλειδί του. Έτσι είναι ο πρώτος που μπαίνει στο σπίτι για να κάνει το ποδαρικό με το ρόδι στο χέρι.

Μπαίνοντας μέσα, με το δεξί πόδι, σπάει το ρόδι πίσω από την εξώπορτα για να πεταχτούν οι ρώγες του παντού και ταυτόχρονα λέει: «με υγεία, ευτυχία και χαρά το νέο έτος κι όσες ρώγες έχει το ρόδι, τόσες λίρες να έχει η τσέπη μας όλη τη χρονιά.»

Τα παιδιά μαζεμένα γύρω – γύρω κοιτάζουν οι ρώγες να είναι τραγανές και κατακόκκινες. Όσο γερές κι όμορφες είναι οι ρώγες, τόσο χαρούμενες κι ευλογημένες θα είναι οι μέρες που φέρνει μαζί του ο νέος χρόνος.

Άλλη ευχή που συνηθίζεται να λέγεται κατά το σπάσιμο του ροδιού είναι: «Όσο βαρύ είναι το ρόδι, τόσο βαρύ να είναι το πορτοφόλι μας, όσο γεμάτο καρπούς είναι το ρόδι, να είναι γεμάτο το σπίτι μας με καλά και όσο κόκκινο είναι το ρόδι, τόσο κόκκινη να είναι και η καρδιά μας!»

(ΚΑΣΣΙΟΥ Δ.)

Η ΑΓΡΙΟΚΡΕΜΜΥΔΑ



Η αγριοκρεμμύδα (*Scilla Maritima*) είναι συνηθισμένο φυτό της ελληνικής υπαίθρου και μοιάζει με μεγάλο κρεμμύδι. Τα ζώα δεν το προτιμούν λόγω του δηλητηρίου που περιέχει. Έχει την «μαγική» ιδιότητα να βγάζει νέα φύλλα και άνθη ακόμη και εκτός χώματος και η παράδοση λέει ότι αυτή η μεγάλη ζωτική της δύναμη μπορεί να μεταδοθεί. Οι Έλληνες αρχαίοι συγγραφείς θεωρούσαν την αγριοκρεμμύδα φυτό μαγικό, θεραπευτικό και συνδεδεμένο με την γονιμότητα και πίστευαν ότι τους προστάτευε από τις αρρώστιες, τις βασκανίες και γενικά από κάθε κακό. Το έθιμο θέλει να την κρεμούν έξω από το σπίτι την παραμονή της Πρωτοχρονιάς και, ανήμερα, ο πατέρας ή η μητέρα, να ξυπνούν τα μέλη της οικογένειας, χτυπώντας ελαφρά με την κρεμμύδα τα κεφάλια τους για να πάνε στην εκκλησία. Συνδέθηκε λοιπόν με το ξεκίνημα της νέας χρονιάς που δεν θα περιέχει κανένα κακό, παρά μόνο υγεία και τύχη για όλη την οικογένεια, συμβολίζοντας παράλληλα και την τιμωρία για όσους άδικα τους επιβουλεύονται.

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Οι γιορτές πλησιάζουν και το παραδοσιακό γλυκό για το νέο έτος είναι η βασιλόπιτα. Ο συμβολισμός της βασιλόπιτας είναι να φέρει τύχη, ευημερία και αγάπη σε κάθε σπιτικό.

Υλικά που θα χρειαστούμε:

- 1) 500 gr αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2) 3κ.γλ μπέικιν πάουντερ
- 3) 1/2κ.γλ γαρύφαλλο
- 4) 5 αυγά
- 5) 400 gr ζάχαρη
- 6) 250 gr βούτυρο
- 7) 120 ml γάλα
- 8) 250 gr καρυδόψιχα
- 9) 80 ml κονιάκ
- 10) 1πρεζα αλάτι, ζύσμα από 1 πορτοκαλί.
- 11) άχνη ζάχαρη για το τέλος.

Εκτέλεση:

Λιώνουμε σιγά σιγά το βούτυρο μετά βάζουμε τη ζάχαρη. Μόλις λιώσει το βούτυρο με τη ζάχαρη προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι. Στη συνέχεια βάζουμε τους κρόκους από τα αυγά, το γάλα, το κονιάκ και την καρυδόψιχα, το ζύσμα και το αλάτι. Αφού το μίγμα ομογενοποιηθεί το αδειάζουμε σε ένα ταψί βουτυρωμένο και το ψήνουμε στους 170 βαθμούς για καμιά ώρα σε προθερμασμένο φούρνο. Μόλις το βγάλουμε από το φούρνο το πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη.

ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΣΕ ΟΛΟΥΣ.

(ΜΑΞΟΥΤΗ Β.)

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΝΤΡΕΔΟΥΛΕΣ- ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΓΛΥΚΟ ΤΗΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ



Υλικά για τη ζύμη

- 1 Kg αλεύρι
- 1 κούπα(200ml) λάδι
- 1 κουταλάκι του γλυκού ξύδι
- 2 αβγά
- αλάτι χλιαρό νερό
- Ξύσμα πορτοκαλιού

Υλικά για το σιρόπι:

- 1,5 κούπες ζάχαρη
- 3 κουταλ. της σούπας μέλι ή μισή κούπα
- 500-600 ml νερό

Υλικά για την γέμιση:

- 200 γρ. τριμμένα αμύγδαλα
- 3 κουταλιές της σούπας σουσάμι
- 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- 1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη κανέλας
- 1/3 κουταλάκι του γλυκού σκόνη γαρύφαλλου

Εκτέλεση:

Παρασκευή της γέμισης:

Προσθέτουμε όλα τα υλικά της γέμισης σε ένα μπολ και τα ανακατεύουμε καλά για να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα.

Παρασκευή της ζύμης και του γλυκού:

Ρίχνουμε το αλεύρι σε μια μεγάλη λεκάνη προσθέτουμε το λάδι ,τα αυγά, το ξύδι, το αλάτι και τα ανακατεύουμε. Προσθέτουμε λίγο-λίγο το χλιαρό νερό όσο χρειάζεται ζυμώνοντας για 10 περίπου λεπτά ώστε να σχηματισθεί μια μαλακιά λεία ζύμη.

Αφήνουμε την ζύμη σκεπασμένη στην λεκάνη να “ξεκουραστεί” σε θερμοκρασία δωματίου για μια ώρα περίπου.

Εν συνεχεία χωρίζουμε την ζύμη σε 10 περίπου τμήματα φτιάχνοντας μπαλάκια.

Πασπαλίζουμε μια επιφάνεια (με αλεύρι ή νισεστέ) τοποθετούμε το μπαλάκι και ανοίγουμε ένα φύλλο με το πλάστη διαμέτρου περίπου 50 cm. Το αλείφουμε με λίγο λάδι και απλώνουμε επάνω μια ελαφριά στρώση γέμιση. Διπλώνουμε το φύλλο με την γέμιση γύρω γύρω από την λεπτή βέργα. Σουρώνουμε το φύλλο στην βέργα και το τοποθετούμε κυκλικά στο ταψί τραβώντας-βγάζοντας την βέργα.

Επαναλαμβάνουμε την διαδικασία για τα υπόλοιπα μπαλάκια. Αλείφουμε με λάδι απέξω τις ντρέδουλες τις ψεκάζουμε με νερό και τις κόβουμε σε μεγέθη τις αρεσκείας μας (συνήθως 5cm)

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο σε αέρα στους 170-180°C για μισή ώρα περίπου μέχρι να ροδίσουν.

ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Γ' ΤΡΟΦΙΜΩΝ: Βασιλείου Π. Μανιώτης Α. Καπετανόπουλος Β.

Μπασιώτης Σ. Λυμπερίου Κ.

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΙΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΔΕΚΕΜΒΡΗ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΤΩΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Η Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία (Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες) καθιερώθηκε να εορτάζεται στις 3 Δεκεμβρίου. Στην Ελλάδα, ο αριθμός των ατόμων με αναπηρία, υπολογίζεται γύρω στο 1 εκατομμύριο.

Όταν αναφερόμαστε σε ειδικές ανάγκες εννοούμε κάθε πνευματική ή σωματική αναπηρία η οποία χρίζει ειδικής μεταχείρισης ώστε το άτομο να αναπτύξει ισότιμα όλες τις ικανότητες του και να ενταχθεί στη κοινωνία. Αυτές μπορεί να είναι αισθητηριακές αναπηρίες (τύφλωση, κώφωση), σωματικές αναπηρίες, (εγκεφαλική παράλυση, ακρωτηριασμένα άκρα), νοητική καθυστέρηση, χρωμοσωμικά σύνδρομα, Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή (αυτισμός), ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (δυσλεξία κλπ.)

Θεματολογία Παγκόσμιας Ημέρας Ατόμων με Αναπηρία προηγούμενων ετών

- 1998: "Τέχνες, Κουλτούρα και Ανεξάρτητη Διαβίωση"
- 1999: "Πρόσβαση για όλους για τη νέα χιλιετία"
- 2000: "Κάνοντας την τεχνολογία της πληροφορίας προσβάσιμη σε όλους"
- 2001: "Πλήρης συμμετοχή και ισότητα: Έκκληση για νέα προσέγγιση ως προς την αξιολόγηση της προόδου και των αποτελεσμάτων"
- 2002: "Ανεξάρτητη διαβίωση και βιώσιμα μέσα συντήρησης"
- 2003: "Η δική μας Φωνή"
- 2004: "Τίποτα για εμάς, χωρίς εμάς"
- 2005: "Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία: Δράση για την ανάπτυξη"
- 2006: "Ε-προσβασιμότητα"
- 2007: "Αξιοπρεπής Εργασία για τα Άτομα με Αναπηρίες"
- 2008: "Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες: Αξιοπρέπεια και δικαιοσύνη για όλους μας"
- 2009: "Συμπυκνώνοντας τους Αναπτυξιακούς Στόχους της Χιλιετίας: Ενδυνάμωση των ατόμων με αναπηρία και των κοινοτήτων τους σε όλο τον κόσμο"
- 2010: "Κρατώντας την υπόσχεση: Ενσωμάτωση της αναπηρίας στους Αναπτυξιακούς Στόχους της Χιλιετίας για το 2015 και μετέπειτα"
- 2011: "Μαζί για έναν καλύτερο κόσμο για όλους: Συμμετοχή των ατόμων με αναπηρίες στον τομέα της Ανάπτυξης"
- 2015: "Τραγούδια Α.Μ.Ε.Α. από ψηλά: Το πρώτο τραγούδι που γράφτηκε για την παγκόσμια ημέρα αναπηρίας 3/12"

(ΚΑΣΣΙΟΥ Δ.)

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΟ HIV

40 χρόνια AIDS

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα κατά του AIDS, η οποία τιμάται κάθε χρόνο 1η Δεκεμβρίου. Καθώς και τα 40 χρόνια από τότε που αναφέρθηκαν τα πρώτα κρούσματα της νόσου, κρίνεται σημαντική η αναφορά και σχετική ενημέρωση σχετικά με αυτή.

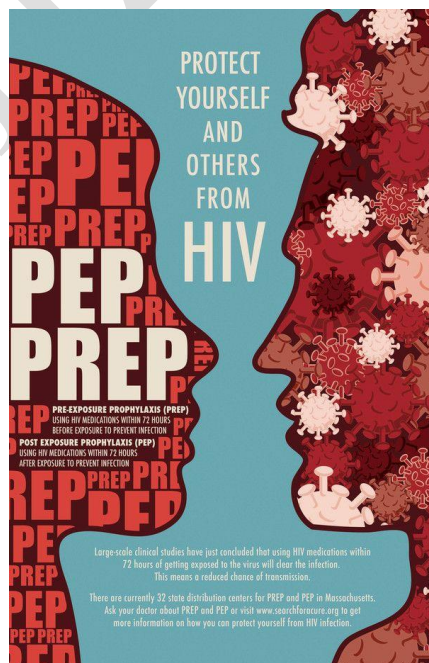
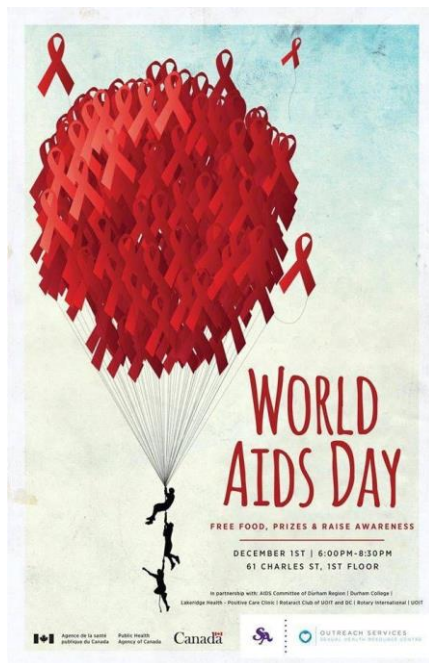
Το σύνδρομο της επίκτητης ανοσοανεπάρκειας (AIDS), διαγνώστηκε για πρώτη φορά το 1981 στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Ο αιτιολογικός παράγοντας του συνδρόμου είναι ο ιός HIV ο οποίος έχει ως κύριο χαρακτηριστικό να προσβάλλει και να καταστρέφει τα λεμφοκύτταρα του οργανισμού, ειδικά κύτταρα για την άμυνα, καθιστώντας έτσι μία απλή γρίπη ή οποιαδήποτε άλλη ίωση πολλές φορές σε θανατηφόρο παράγοντα, καθώς και κύτταρα του κεντρικού νευρικού συστήματος προκαλώντας νευρολογικά συμπτώματα και άνοια. Σύμφωνα με έρευνες που έχουν διεξαχθεί, στατιστικά στοιχεία έχουν δείξει πως οι συχνότερα προσβαλλόμενες ηλικίες είναι αυτές των 18 έως και 40 ετών.

Ο HIV κατατάσσεται στους ιούς που μεταδίδονται μέσω της σεξουαλικής επαφής. Παρόλα αυτά δεν αποτελεί τη μονή οδό μετάδοσης, καθώς μπορεί να μολυνθεί κάνεις από το αίμα ή τα παράγωγα του, μολυσμένες βελόνες και από μητέρα φορέα στο παιδί της κατά την ενδομήτρια ζωή, τον τοκετό ή ακόμα και από τον θηλασμό. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να γίνει κατανοητό από όλους τους ανθρώπους πως ο HIV δεν αποτελεί κριτήριο περιθωριοποίησης των ασθενών, καθώς δεν μεταδίδεται με ενέργειες όπως:

- Σάλιο, δάκρυα, ιδρώτα, κόπρανα ή ούρα
- Αγκαλιά
- Φιλί
- Μασάζ
- Χειραγία
- Τσιμπήματα εντόμων
- Συγκατοίκηση με κάποιον οροθετικό
- Κοινή χρήση τουαλέτας ή ντους

Επομένως η συναναστροφή με οροθετικούς ασθενείς δεν υποδεικνύει κανέναν κίνδυνο μετάδοσης της νόσου.

Τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί καινούργιες θεραπείες οι οποίες έχουν βελτιώσει και αυξήσει σημαντικά το προσδόκιμο ζωής των οροθετικών ασθενών. Αυτό δεν σημαίνει όμως πως πρέπει να εφησυχαστή κανείς. Ο HIV συνεχίζει να υπάρχει και να ζει ανάμεσά μας και εμείς καλούμαστε, τηρώντας πάντοτε τα προστατευτικά μέτρα, να συνυπάρξουμε μαζί του. (BELENTZA M.)



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΣΤΕΓΕΣ



Μια πράσινη στέγη επεκτείνει τη διάρκεια ζωής και τη στεγανότητα της στέγης χάρη στα διάφορα στρώματα από τα οποία αποτελείται και του ρόλου που διαδραματίζει στη ρύθμιση της θερμότητας.

Συγκεκριμένα:

- Η υδατοστεγής στρώση προστατεύει από την προσβολή από τις υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου και τις επιπτώσεις των δυσμενών καιρικών συνθηκών
- Η υδατοστεγής στρώση βοηθά στη ρύθμιση των επιπτώσεων που έχουν οι εναλλαγές της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος
- Η υδατοστεγής στρώση βοηθά στην προστασία από επιδράσεις όπως ποδοπατήματα κλπ

Η πράσινη στέγη είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να επαναφέρει σε ένα ορισμένο ποσό τη βιοποικιλότητα σε ένα οικοσύστημα, ιδιαίτερα στα κέντρα των πόλεων, με τη δημιουργία ειδικών χώρων και την τοποθέτηση φυτικών ειδών σε διάφορα μέρη για να αναπτυχθούν και να εξαπλωθούν. Σημαντικό είναι παράλληλα και το γεγονός πως παίζει κυρίαρχο ρόλο στη διαχείριση των όμβριων υδάτων, ιδίως στις αστικές περιοχές, δεδομένου ότι λειτουργεί ως ένα ρυθμιστικό μέσο μεταξύ της έκχυσης του συστήματος εκκένωσης της βροχής και του νερού της βροχής.





(ΔΡΙΤΣΑ Μ./ ΖΩΝΤΑΣ Σ.)

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ








Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΙΚΟΝΕΣ



ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΑΘΗΤΗ

<p style="text-align: center;">ΠΡΩΙΝΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ποτήρι γάλα & 2 φρυγανιές σικάλεως & 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη & 1 κ.γ με μέλι ή μαρμελάδα • 1 ποτήρι γάλα & 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα & 1 φρούτο <p style="text-align: center;">ΔΕΚΑΤΙΜΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη ή 2 φρούτα & 1 μπάρα δημητριακών ή 3 Cream – crackers σικάλης ή 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη • 1 ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη ή 2 φρούτα & 1 τوست ή κουλούρι Θεσ/κης <p style="text-align: center;">ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οσπριο ή λαδερό & τυρί & 4-5 ελιές & 1 φέτα ψωμί • Κοτόπουλο ή ψάρι & 1 φέτα ψωμί ή 4 κομ. πατάτες βραστές ή ψητές ή καστανό ρύζι & 4-5 ελιές & σαλάτα εποχής • Μπιρίτζολα ή μπιφτέκια & 1 φέτα ψωμί ή 4 κομ. πατάτες βραστές ή ψητές ή καστανό ρύζι & 4-5 ελιές & σαλάτα εποχής • Μοσχάρι κοκκινιστό ή λεμονάτο & 1 φέτα ψωμί ή 4 κομ. πατάτες ή ρύζι ή μακαρόνια & 4-5 ελιές & σαλάτα εποχής 	<ul style="list-style-type: none"> • Μακαρόνια με σάλτσα ή κιμά ή παστίτσιο & σαλάτα εποχής & τυρί & 4-5 ελιές <p style="text-align: center;">ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milkshake με φρέσκα φρούτα, γάλα, κανέλα, ανάλατους ξηρούς καρπούς • 1 γιαούρτι & κανέλα & 1 φρούτο & τριμμένο καρύδι <p style="text-align: center;">ΒΡΑΔΙΝΟ (ΣΑΒ/ΚΟ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ποτήρι γάλα & 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα & 1 φρούτο • Ομελέτα με λαχανικά & μανιτάρια & σαλάτα εποχής & τυρί & ψωμί & 4-5 ελιές • 1 τوست ή πίτα αραβική (τυρί, γαλοπούλα) & σαλάτα εποχής ή γάλα • Ντάκος κρητικός (ντομάτα, παξιμάδι, τυρί, 4-5 ελιές) • 1 αυγό βραστό & σαλάτα εποχής & τυρί & ψωμί & 4-5 ελιές • 2 πατάτες βραστές & σαλάτα εποχής & τυρί & 4-5 ελιές • Κοτόπουλο ψητό & σαλάτα εποχής & ψωμί & 4-5 ελιές
--	--

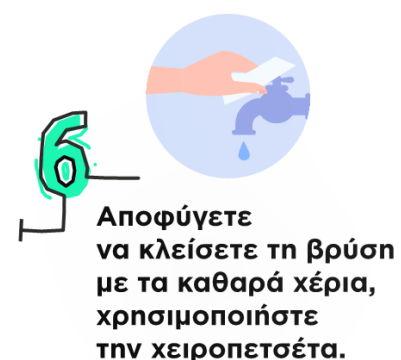
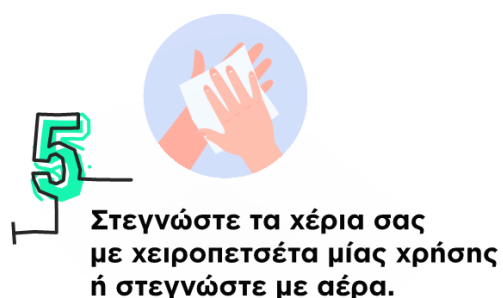








1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

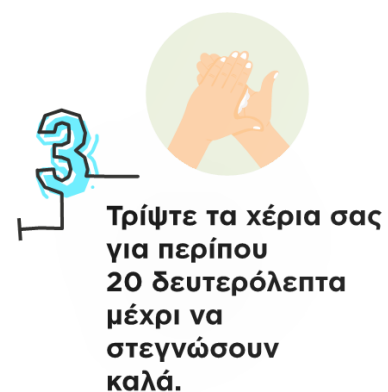
1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

6 βήματα για την σωστή εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών
με πλύσιμο με νερό και σαπούνι



3 βήματα για την σωστή εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών
με τη χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος



Τμήμα μικροβιακής αντοχής & λοιμώξεων που συνδέονται με φροντίδα υγείας

www.eody.gov.gr



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΥΓΕΙΑ
ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΟΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

03-12-21 3η Δεκεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία

Η 3η Δεκεμβρίου έχει καθιερωθεί από τον ΟΗΕ ως Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία. Είναι μια ημέρα ευαισθητοποίησης για τα δικαιώματα και τις δυνατότητες των ατόμων με αναπηρία. Είναι μια μέρα που υπογραμμίζει την αναγκαιότητα διασφάλισης του δικαιώματος στη ζωή, της ισότιμης πρόσβασης όλων των μαθητών στην εκπαίδευση, της καλλιέργειας του σεβασμού και καταπολέμησης κάθε μορφής διακρίσεων και αποκλεισμών.

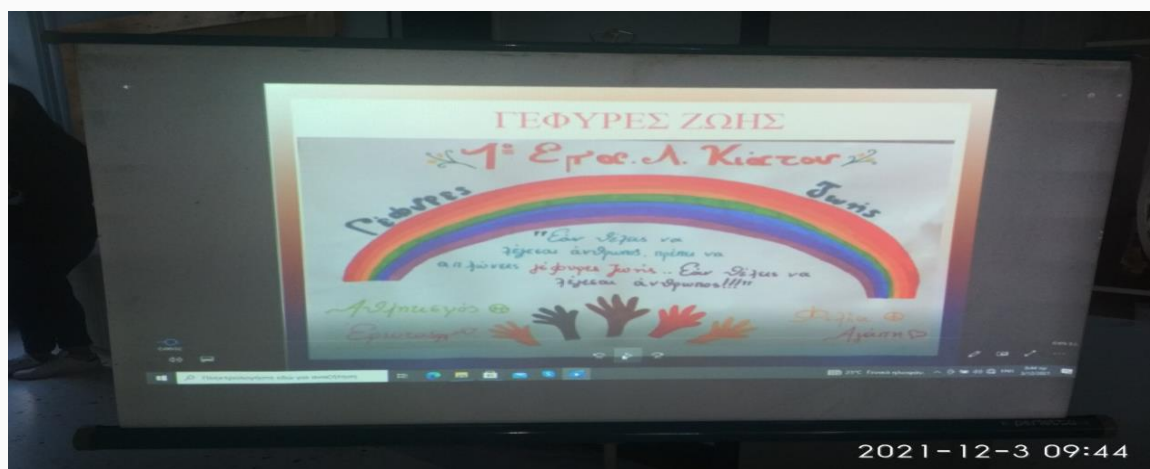
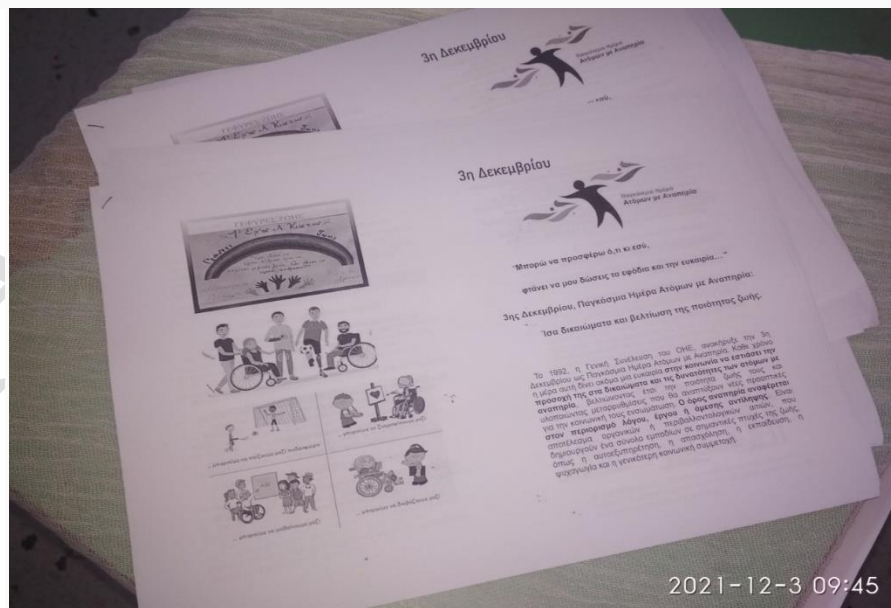
Η αναγκαιότητα δημιουργίας εκπαιδευτικών συστημάτων που βασίζονται στις αρχές της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης αποτελεί πλέον διεθνές πρόσταγμα.

Το σχολείο μας μέσα από θεματικό άξονα που υλοποιεί κάθε χρόνο τις “ΓΕΦΥΡΕΣ ΖΩΗΣ” υλοποιεί δράσεις που στοχεύουν στη συμπερίληψη μαθητών με αναπηρίες ή με εκπαιδευτικές ανάγκες.

Σε αυτό το πλαίσιο, στις 3 Δεκέμβρη το 1^ο ΕΠΑΛ και το Ε.Κ. Κιάτου αφιερώσαμε δύο διαλείμματα για την προβολή πολυμεσικού υλικού (φωτογραφίες, αφίσες και βίντεο), που επιμελήθηκαν οι μαθητές με την καθοδήγηση εκπαιδευτικών. Στη συνέχεια αφιερώθηκε μία διδακτική ώρα για προβληματισμό, συζήτηση με τους μαθητές στα τμήματά τους.

Οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να εξασκηθούν στο παραολυμπιακό άθλημα Boccia που αθλείται μαθητής μας με κινητική αναπηρία.

(Συντονίστριες της εκδήλωσης: Μπούζιου Μ. , Φούζα Χ.)



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

Ενημέρωση των καθηγητών/τριών του 1^{ου} ΕΠΑΛ / 1^{ου} ΕΚ στις ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ από την καθηγήτρια Τζανέτου Χρυσουγή ΠΕ87.01

Την Τετάρτη 17 Νοεμβρίου, πραγματοποιήθηκε ενημέρωση των εκπαιδευτικών του σχολείου μας για τις Πρώτες Βοήθειες.

Αφορμή τα προβλήματα υγείας και τα ατυχήματα, τα οποία είναι συχνά παντού, αλλά και στο περιβάλλον του σχολείου.

Τονίστηκε, ότι η παροχή πρώτων βοηθειών είναι καθοριστική για τη ζωή του πάσχοντα, μέχρι να έχει την ιατρική φροντίδα. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε μια επείγουσα κατάσταση και να γνωρίζουμε τα βήματα που θα ακολουθήσουμε, ώστε το θύμα να ανακουφιστεί, να προφυλαχθεί από την επιδείνωση και μερικές φορές να προστατευθεί από το θάνατο.

Αναφέρθηκαν καταστάσεις που αφορούν κυρίως παιδιά, αλλά και ατυχήματα που μπορεί να συμβούν κατά την άσκηση του επαγγέλματος, στις διάφορες ειδικότητες που λειτουργούν στο σχολείο μας.

Η περιγραφή των περιστατικών ήταν κατά σειρά βαρύτητας. Έγινε προσπάθεια οι οδηγίες να είναι κατανοητές, με σταδιοποίηση από τις απλές στις σύνθετες και να μην απαιτούν ιδιαίτερη εκπαίδευση.

Αναφέρθηκαν οι λάθος αντιλήψεις και αντιμετώπισεις που υπάρχουν π.χ. στη ρινορραγία (λάθος η θέση του κεφαλιού προς τα πίσω), στα εγκαύματα (λάθος να βάλουμε οδοντόκρεμα ή να σπάσουμε τις φυσαλίδες) ή στην επιληψία(λάθος να βάλουμε οτιδήποτε στο στόμα του ασθενή).

Έγινε επίδειξη της σωστής λήψης ζωτικών σημείων (σφυγμού και αρτηριακής πίεσης), που είναι καθοριστικής σημασίας στην εκτίμηση της κατάστασης του πάσχοντα και την παροχή πρώτων βοηθειών.

Η παρουσίαση έγινε με power point και όπου ήταν δυνατόν έγινε επίδειξη του τρόπου παροχής Πρώτων Βοηθειών (π.χ. σε λιποθυμία).

Κατά τη διάρκεια της ενημέρωσης υπήρχε διάλογος για την επίλυση αποριών.

Σε επόμενη συνάντηση θα γίνει επίδειξη αλλά και εξάσκηση των καθηγητών/τριών στην παροχή ΚΑΡΠΑ και την τοποθέτηση του θύματος σε θέση ανάνηψης, καθώς και σε άλλους χειρισμούς όπως του Heimlich. Για το σκοπό αυτό θα χρησιμοποιηθούν τα προπλάσματα ανθρώπινου σώματος που διαθέτει το σχολείο μας.



EK

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΕΚ ΜΕΡΟΥΣ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗΣ ΜΑΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!!!

«ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ»

- ✚ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ Χ.
- ✚ ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.
- ✚ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ε.
- ✚ ΚΡΟΥΣΤΑΛΛΗ Κ.
- ✚ ΚΟΥΤΕΡΗ Ε.
- ✚ ΠΟΛΙΤΟΠΟΥΛΟΣ Γ.

«ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ/ΤΜΗΜΑΤΑ»

- Γ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ
- Β ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
- Β ΚΑΙ Γ ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΑΣ
- Β ΓΕΟΠΟΝΙΑΣ
- Γ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

