

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

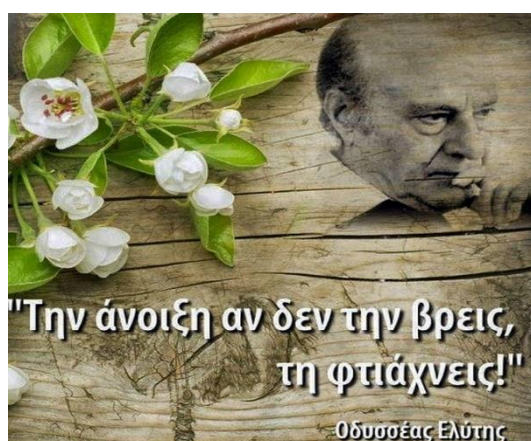
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2022

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ
1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΜΑ

Σας καλωσορίζουμε στο 4^ο τεύχος της ηλεκτρονικής εφημερίδας του σχολείου μας και σας ευχόμαστε καλή πλοήγηση.



Η ΠΑΡΟΙΜΙΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

ΠΑΡΟΙΜΙΑ

Ο Φλεβάρης  κι αν φλεβίσει,
πάλι άνοιξη  θ' ανθίσει.
Μα αν κάμει και πεισμώνει, 
μες τα χιόνια 
θα μας χώσει.

February 2022

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΣΘΕΝΩΝ



Η Παγκόσμια Ημέρα των Ασθενών (World Day of the Sick) εορτάζεται κάθε χρόνο στις 11 Φεβρουαρίου με πρωτοβουλία της Ρωμαιοκαθολικής Εκκλησίας. Περιλαμβάνει διάφορες εκδηλώσεις, που περιστρέφονται γύρω από την ασθένεια, τους πάσχοντες και τον ανθρώπινο πόνο.

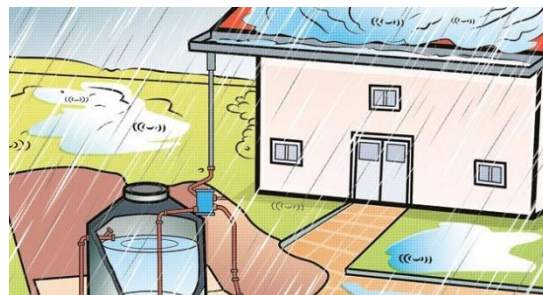
Η υλοποίηση της πρωτοβουλίας ανακοινώθηκε από τον Πάπα Ιωάννη Παύλο Β' στις 13 Μαΐου 1992, ένα χρόνο αφ' ότου είχε διαγνωσθεί με τη νόσο του Πάρκινσον στις αρχές του 1991. Ο ποντίφηκας είχε ασχοληθεί ιδιαίτερα με το θέμα του πόνου. Στις 11 Φεβρουαρίου 1984 είχε εκδώσει την αποστολική επιστολή «Salvifici Doloris» (σωτηρία από τον πόνο) για το χριστιανικό νόημα του ανθρώπινου πόνου και την αντιμετώπισή του μέσα από μια χριστιανική προοπτική.

Από το 1993, Παγκόσμια Ημέρα των Ασθενών εορτάζεται στις 11 Φεβρουαρίου για να συμπίπτει με τον εορτασμό της Παναγίας της Λούρδης, δηλαδή την εμφάνιση της Παναγίας σ' ένα 14χρονο κορίτσι στη Λούρδη (Lourdes) της Γαλλίας στις 11 Φεβρουαρίου 1858. Η ημερομηνία αυτή επιλέχτηκε επειδή πολλοί προσκυνητές και επισκέπτες, που συρρέουν κάθε χρόνο στην Λούρδη για να τιμήσουν αυτό το θρησκευτικό γεγονός, έχουν θεραπευτεί από τις μεσιτείες της Παναγίας.

Η Παγκόσμια Ημέρα των Ασθενών απέκτησε ιδιαίτερη σημασία στον ρωμαιοκαθολικό χριστιανισμό μετά το 2005, όταν ο Πάπας Ιωάννης Παύλος Β ' απεδήμησεν εις Κύριον. Την 11η Φεβρουαρίου διάλεξε ο διάδοχός του Βενέδικτος ΙΣΤ' για να υποβάλει τη παραίτησή του από τον παπικό θρόνο το 2013, για λόγους υγείας.

(ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΑΞΟΥΤΗ Γ ΝΟΣ.)

ΤΟ ΝΕΡΟ ΤΗΣ ΒΡΟΧΗΣ



Τα παραδοσιακά σπίτια πολλών περιοχών της Ελλάδας είχαν δεξαμενές που συγκέντρωναν το νερό της βροχής, με το οποίο κάλυπταν μεγάλο μέρος από το νερό που χρειαζόταν το νοικοκυριό όλη τη χρονιά. Σήμερα αναγνωρίζεται η σοφία της συλλογής του βρόχινου νερού στο σπίτι αλλά και σε δημόσια κτίρια, σχολεία, κ.λπ. Έτσι, γίνεται προσπάθεια για να ξαναμπεί η στέρνα στη ζωή των κατοίκων σε πόλεις και χωριά και να βελτιωθούν οι παλιότερες τεχνικές ώστε να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα που είχαν οι παραδοσιακές στέρνες.

Πώς λειτουργεί σήμερα ένα σύστημα συλλογής του βρόχινου νερού;

Ένα σύστημα συλλογής του βρόχινου νερού σε κατοικία περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

1. Το νερό της βροχής πέφτει σε μία στεγανή και όσο το δυνατόν καθαρή επιφάνεια που έχει την κατάλληλη κλίση για τη συλλογή του νερού, π.χ. στη στέγη, στην ταράτσα (**επιφάνεια συλλογής**).
2. Το νερό οδηγείται μέσα από σωλήνες (**υδρορροές**) στο χώρο αποθήκευσης. Στην είσοδό της υδρορροής υπάρχει ένα φίλτρο (**σίτα/πλέγμα**) που κάνει ένα αρχικό φιλτράρισμα του νερού συγκρατώντας φύλλα, πετραδάκια, σκουπίδια, κ.ά.
3. Το νερό φιλτράρεται επιπλέον περνώντας μέσα από ένα **φρεάτιο** (φίλτρο από στρώσεις άμμου, χαλίκια, κ.λπ.) που έχει άνοιγμα για τον καθαρισμό του.
4. Το νερό εισέρχεται στη δεξαμενή αποθήκευσης που βρίσκεται είτε στο υπόγειο είτε σε εξωτερικό χώρο π.χ. στην αυλή. Η **δεξαμενή αποθήκευσης** του νερού πρέπει να έχει συγκεκριμένες προδιαγραφές:
 - Θερμοκρασία μικρότερη των 18°C.
 - Κατασκευασμένη από στεγανό υλικό (π.χ. κατάλληλο πλαστικό), χωρίς να το διαπερνά το φως και να έχει ουδέτερη οσμή. - Το μέγεθος της να είναι ανάλογο με το μέγεθος της επιφάνειας συλλογής.
 - Να είναι προστατευμένη από μικρά ζώα, έντομα, κ.λπ.
5. Η δεξαμενή έχει μια **αντλία** για την άντληση του νερού.
6. Η δεξαμενή έχει ένα «**σιφόνι**» που επιτρέπει την πιθανή υπερχειλίση του νερού.
7. Από τη δεξαμενή αποθήκευσης το νερό μεταφέρεται σε διάφορα τμήματα του κτηρίου μέσα από **σωλήνες**.

Το βρόχινο νερό που συλλέγεται με αυτό τον τρόπο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο καζανάκι της τουαλέτας, το πότισμα, την καθαριότητα καθώς και τη βιομηχανία. Μπορεί επίσης να γίνει πόσιμο αρκεί να απολυμανθεί (π.χ. με λάμπες UV, όζον, χλωρίωση).

Ορισμένα υλικά κατασκευής της επιφάνειας συλλογής όπως είναι το τσιμέντο, η κεραμοσκεπή και τα μονωτικά υλικά θεωρούνται περισσότερο κατάλληλα από άλλα. Λιγότερο κατάλληλα θεωρούνται η άσφαλτος που μπορεί να προσδώσει χρώμα και οσμή στο νερό καθώς και οι ταράτσες με φυτοκάλυψη μιας και απαιτείται επιπλέον φιλτράρισμα από τα φύλλα, το χώμα, κ.λπ. Το σύστημα συλλογής του βρόχινου νερού χρειάζεται τακτική συντήρηση ειδικά πριν από την έναρξη των βροχερών περιόδων. Τα φίλτρα και οι υδρορροές πρέπει να είναι απαλλαγμένες από σκουπίδια, πετραδάκια, λάσπη, κ.λπ. και η δεξαμενή πρέπει να επιθεωρείται τουλάχιστον μία φορά το χρόνο για να καθαρίζεται.

(ΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΚΛΑΔΟΥΧΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ)

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΜΗΤΡΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ



21 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

Παγκόσμια Ημέρα Μητρικής Γλώσσας

*Καθιερώθηκε από τη Γενική Συνέλευση της UNESCO
το Νοέμβριο του 1999*

Η Διεθνής Ημέρα Μητρικής Γλώσσας είναι μία παγκόσμια εορτή που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 21 Φεβρουαρίου. Καθιερώθηκε από τη γενική συνέλευση UNESCO στις 17 Νοεμβρίου το 1999 και επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο από το Φεβρουάριο του 2000. Η Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών αναγνώρισε επίσημα την Διεθνή Ημέρα της Μητρικής Γλώσσας και καθιέρωσε το 2008 ως το διεθνές έτος Γλωσσών. Σκοπός της ημέρας αυτής είναι να προωθήσει τη γλωσσική και την πολιτιστική πολυμορφία, την πολυγλωσσία και την διάσωση των ολιγότερο ομιλούμενων γλωσσών.

(ΒΑΡΒΙΤΣΙΩΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Γ ΝΟΣ.)

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ CROHN

Ορισμός: Είναι χρόνια φλεγμονώδης αυτοάνοση πάθηση του πεπτικού σωλήνα που μπορεί να επηρεάζει οποιοδήποτε τμήμα του, από το στόμα έως τον πρωκτό. Στις περισσότερες περιπτώσεις εντοπίζεται στο τελευταίο μέρος του λεπτού εντέρου, στον ειλεό αλλά και στο παχύ έντερο. Επηρεάζει όλα τα στρώματα του τοιχώματος του εντέρου και μπορεί να υπάρχουν υγιή τμήματα εντέρου μεταξύ των τμημάτων που έχουν προσβληθεί (τμηματική εντερίτιδα).

Αίτια: Άγνωστα

Συμπτώματα:

Γενικά:

- Πόνο της κοιλιάς
- Διάρροια μπορεί να συνοδεύεται από αιμορραγία αν η φλεγμονή υπάρχει στο κόλον ή στο ορθό
- Δυσκοιλιότητα αν υπάρχει απόφραξη στο λεπτό έντερο
- Ναυτία
- Εμετό
- Κόπωση λήθαργο
- Μπορεί να ανεβάσουν πυρετό
- Αναιμία
- Αβιταμίνωση
- Αδυνάτισμα

Στην περιοχή του πρωκτού:

- Ραγάδες
- Συρίγγια
- Αποστήματα
- Οιδήματα

Στα παιδιά:

- Αναστολή της σεξουαλικής ανάπτυξης σε σημαντικό βαθμό
- Καθυστέρηση της εμφάνισης της περιόδου
- Βραδείς ρυθμοί της σωματικής ανάπτυξης

Στις ηλικιωμένες γυναίκες:

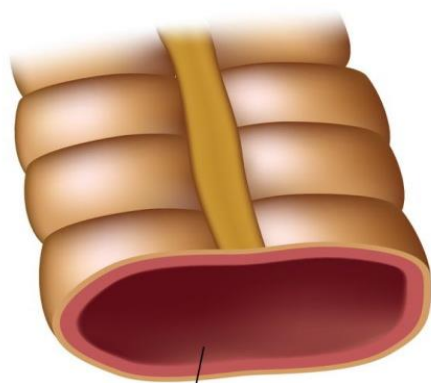
- Ορθοπρωκτική εντόπιση

Αντιμετώπιση: Δεν υπάρχει θεραπεία στη νόσο

(ΚΑΣΣΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ Γ ΝΟΣ.)

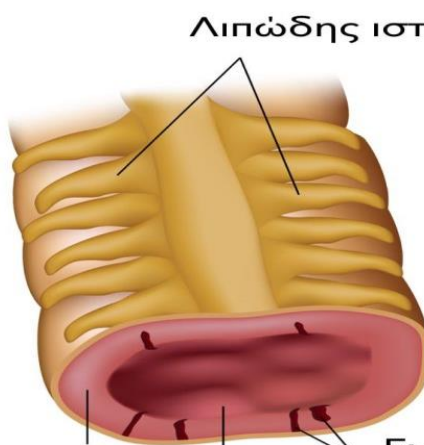
Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου

Υγιές έντερο



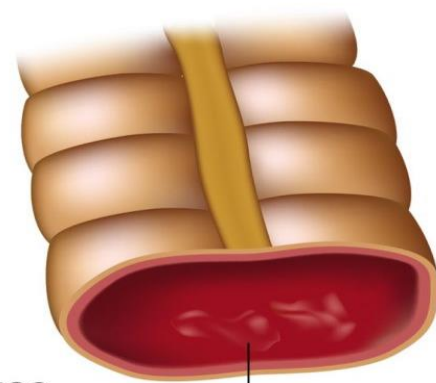
Φυσιολογικός
βλεννογόνος

Νόσος του Crohn



Λιπώδης ιστός
Υπερτροφία
του μυϊκού
χιτώνα
Εγκάρσιες
ραγάδες
Βλεννογόνος
δικην
πλακόστρωτου

Ελκώδης κολίτιδα



Έλκη στο
βλεννογόνο

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ

Το γιαούρτι είναι προϊόν πηγμένου γάλακτος που προκύπτει από γαλακτική ζύμωση με την επίδραση των καλοηθών βακτηρίων Λακτομπάκιλλους Μπουλγκάρικους (**Lactobacillus Bulgaricus**) και Στρεπτόκοκους Θερμόφιλους (**Streptococcus Termophilus**) επί γάλακτος . Οι μικροοργανισμοί στο τελικό προϊόν πρέπει να είναι ζωντανοί και άφθονοι.

Πολύτιμα θρεπτικά συστατικά

- **Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας:** οι οποίες αποτελούν πολύ σημαντικά «δομικά» συστατικά και είναι υπεύθυνες για την ανάπτυξη των ιστών και κυρίως των μυών και διάφορων βιολογικών οργάνων.
- **Βιταμίνη Α:** η οποία είναι απαραίτητη για την διάπλαση των ιστών και τη μορφοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος, την όραση, την ανάπτυξη και την αναπαραγωγή.
- **Βιταμίνη D:** η οποία συμβάλει στην ισορροπία του ανοσοποιητικού συστήματος και ρυθμίζει τα επίπεδα ασβεστίου και φωσφόρου.
- **Βιταμίνες του Συμπλέγματος Β:** οι οποίες συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του μεταβολισμού και του νευρικού συστήματος, στην γρήγορη ανάπτυξη των παιδιών και συμμετέχουν σε πολλές λειτουργίες και βιοχημικές διεργασίες.
- **Και Ασβέστιο:** το οποίο είναι πολύ σημαντικό θρεπτικό συστατικό για την δημιουργία και την υγιή ανάπτυξη οστών και δοντιών και συμβάλλει στην αποτροπή της οστεοπόρωσης.

Κατά την επιλογή του γιαουρτιού θα πρέπει να προσέχουμε...

Υπάρχουν πολλά είδη και ποικιλίες γιαουρτιού, θα πρέπει όμως ο καταναλωτής να διαβάσει τις ετικέτες για να επιλέξει το καλύτερο.

- Το πραγματικό γιαούρτι πρέπει να αναφέρει στην ετικέτα «ζωντανό» ή «με ζωντανά γαλακτικά ένζυμα» ή να γράφει την επιστημονική τους ονομασία.
- Το γιαούρτι με φρούτα δεν πρέπει να έχει προσθετικά ή συντηρητικά, όπως σορβικό κάλιο (που χρησιμοποιείται στα φρούτα).

(ΤΟΜΕΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ / Γ ΤΡΟΦΙΜΩΝ)



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ



Γνωρίζουμε πως υπάρχουν ουκ ολίγες διαφορετικές προσεγγίσεις και επεξηγήσεις γύρω από την έννοια της ‘‘υγιεινής διατροφής’’. Γενικά, η υγιεινή διατροφή δεν συνεπάγεται απαραίτητα με την απώλεια βάρους όπως σκεφτόμαστε οι περισσότεροι όταν ακούμε τους όρους <<δίαιτα ή θερμίδες>>. Στην πραγματικότητα το φαγητό και κυρίως η ποιότητα και η διατροφική αξία των τροφών που καταναλώνουμε παίζουν καθοριστικό ρόλο όχι μόνο στην σωματική αλλά και στην ψυχική μας υγεία!

Γιατί να τρέφομαι υγιεινά;

Όπως και στη σωματική υγεία, είναι σημαντικό να επικεντρωθούμε στη ψυχική μας υγεία προτού εμφανιστεί κάποιο πρόβλημα. Και αποδεικνύεται ότι η ψυχική, σωματική και πνευματική υγεία έχουν σύνδεση μεταξύ τους και αποτελούν μέρη του ίδιου συνόλου... Όλες μαζί συμμετέχουν σε αυτό που αποκαλούμε «ευεξία»!



Τα βασικά συστατικά της υγείας μας είναι η ψυχική, σωματική και πνευματική υγεία. Το ιδιαίτερο είναι ότι για κάποιο λόγο, στην καθημερινότητάς μας, όλα αυτά τα αντιμετωπίζουμε σαν να είναι 3 διαφορετικά μέρη που είναι αποσυνδεδεμένα μεταξύ τους. Κάνουμε παρεμβάσεις στη διατροφή μας, χωρίς να συλλογιστούμε τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει στη ψυχολογία μας.

Ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα λοιπόν είναι η διατροφή για καλύτερη διάθεση και ψυχική υγεία! Το φαγητό είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα, καθώς μας δίνει την ευκαιρία να προσεγγίσουμε ολιστικά την υγεία μας.

ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ

Το πώς αισθάνεσαι, το πώς φαίνεσαι, ακόμα και η ποιότητα των σκέψεων σου επηρεάζεται από τη διατροφή που κάνεις. Μια υγιής εικόνα του σώματος ξεκινά από την υγιεινή διατροφή. Η αυτοεκτίμηση ξεκινά από το σώμα μας. Αφού το μυαλό και το σώμα αποτελούν μια οντότητα, η ομαλή, συντονισμένη λειτουργία των μερών του σώματος και της χημείας του εγκεφάλου παρέχουν τα θεμέλια για μια έμφυτη αίσθηση ευεξίας. **Γι' αυτό και η διατροφή για καλύτερη διάθεση!**

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΟΜΩΣ Η ΠΙΟ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ?

Η αλήθεια είναι πως δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη διατροφή που να θεωρείται σωστή για όλους τους ανθρώπους καθώς ο καθένας από εμάς έχει διαφορετικές ανάγκες, διαφορετικές γευστικές προτιμήσεις και διαφορετική καθημερινότητα.

Η πιο σωστή διατροφή λοιπόν είναι αυτή που κάνει τον καθένα να νιώθει πως δίνει στον οργανισμό του αυτό που πραγματικά έχει ανάγκη και παράλληλα του προσφέρει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά τα οποία χρειάζεται για να ανταποκριθεί στις λειτουργίες που εκτελεί.

Η σωστή και κυρίως **ΥΓΙΕΙΝΗ** διατροφή δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να ταυτίζεται με την στέρηση και την πείνα. Αντιθέτως πρέπει να γίνει αντιληπτό πως η φύση μας παρέχει άπειρες φυσικές πρώτες ύλες οι οποίες χωρίς ιδιαίτερη επεξεργασία και προσθήκη τεχνητών ουσιών μπορούν να αποτελέσουν την βάση της διατροφής μας χωρίς να νιώθουμε ότι περιορίζουμε τον εαυτό μας!

Κάνοντας λοιπόν μια έρευνα πάνω στο θέμα των υγιεινών τροφίμων, που πλέον εύκολα μπορεί κανείς να βρει ακόμα και στα ράφια του σούπερ μάρκετ, ανακαλύπτουμε άφθονες υγιεινές εναλλακτικές προτάσεις οι οποίες γεμίζουν το σώμα μας με θρεπτικά συστατικά και παράλληλα μας δίνουν **ψυχική ικανοποίηση** καθώς νιώθουμε όμορφα που φροντίσαμε τον εαυτό μας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Άλλωστε όπως λέγεται **‘‘είμαστε ότι τρώμε’’**. (ΚΑΡΑΒΑ ΝΑΤΑΛΙΑ /BY1).

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΟΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

Το σχολείο μας 1ο ΕΠΑΛ Κιάτου και το 1ο Ε.Κ.Κιάτου, οργάνωσαν στις 8-2-2022 παρουσίαση οπτικοακουστικού υλικού με εγκεκριμένα βίντεο του Saferinternet και δημιουργίες μαθητών μας, στην είσοδο των σχολείων, τηρώντας απαρέγκλιτα το υγειονομικό πρωτόκολλο λόγω κορονοϊού. Μαθητές συμπλήρωσαν σχετικό ημερολόγιο, συμμετείχαν σε συζητήσεις εντός των τάξεων με τη συνδρομή κατάλληλου υλικού στοχευμένης στοχοθεσίας για την ευαισθητοποίησή της εκπαιδευτικής κοινότητας στην ασφαλή χρήση του διαδικτύου.

Το σχολείο μας συμμετείχε ως υποστηρικτής και στη Διαδικτυακή εκδήλωση για τον εορτασμό της Ημέρας Ασφαλούς διαδικτύου 2022 από το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου του ΙΤΕ και το Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο.

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

Τρίτη, 8 Φεβρουαρίου 2022

Ημέρα Ασφαλούς Διαδικτύου Γιορτάζοντας τη θετική δύναμη του Διαδικτύου, το σύνθημα της Ημέρας Ασφαλούς Διαδικτύου:

Μαζί για ένα καλύτερο διαδίκτυο (Together for a better internet)

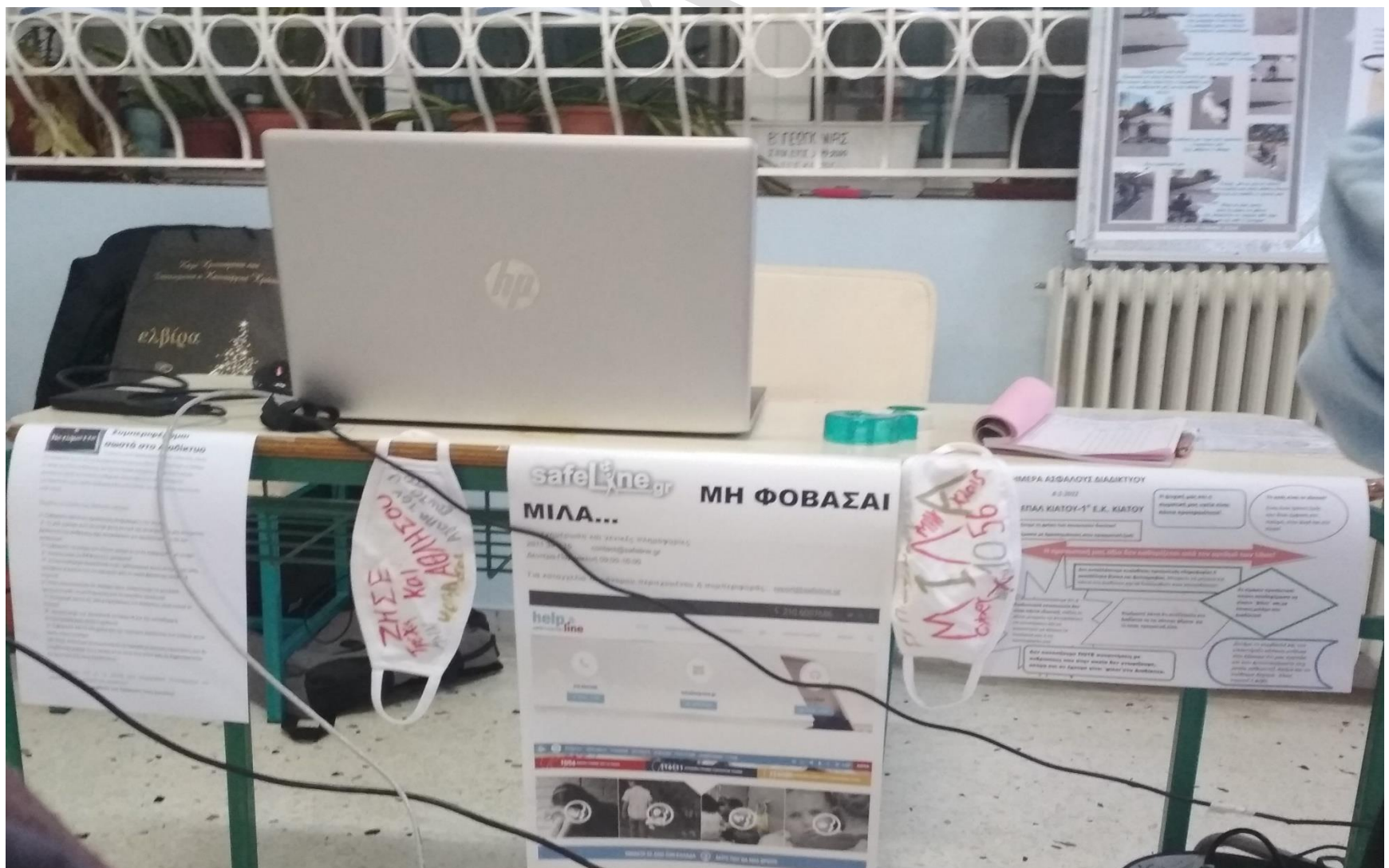
<https://www.saferinternetday.org>

αποτελεί μία πρόσκληση σε όλους/όλες, ώστε να συμμετάσχουν αποφασιστικά και να διαδραματίσουν τον δικό τους καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση ενός καλύτερου και ασφαλέστερου Διαδικτύου.

Όλοι ΜΑΖΙ, μέσα από την υπεύθυνη, κριτική, δημιουργική και με σεβασμό αξιοποίησή του, καλούμαστε να κινητοποιηθούμε με κάθε τρόπο και να ενώσουμε τις φωνές μας, σε μια συλλογική προσπάθεια ευαισθητοποίησης και ενθάρρυνσης θετικών συμπεριφορών στη χρήση του Διαδικτύου.

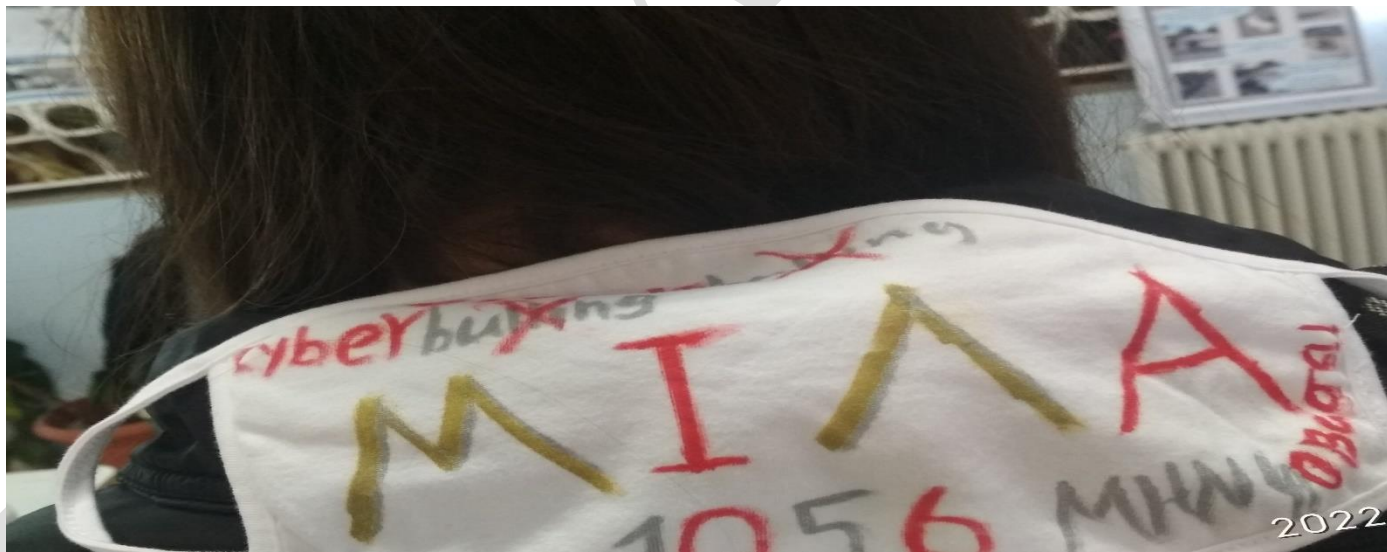
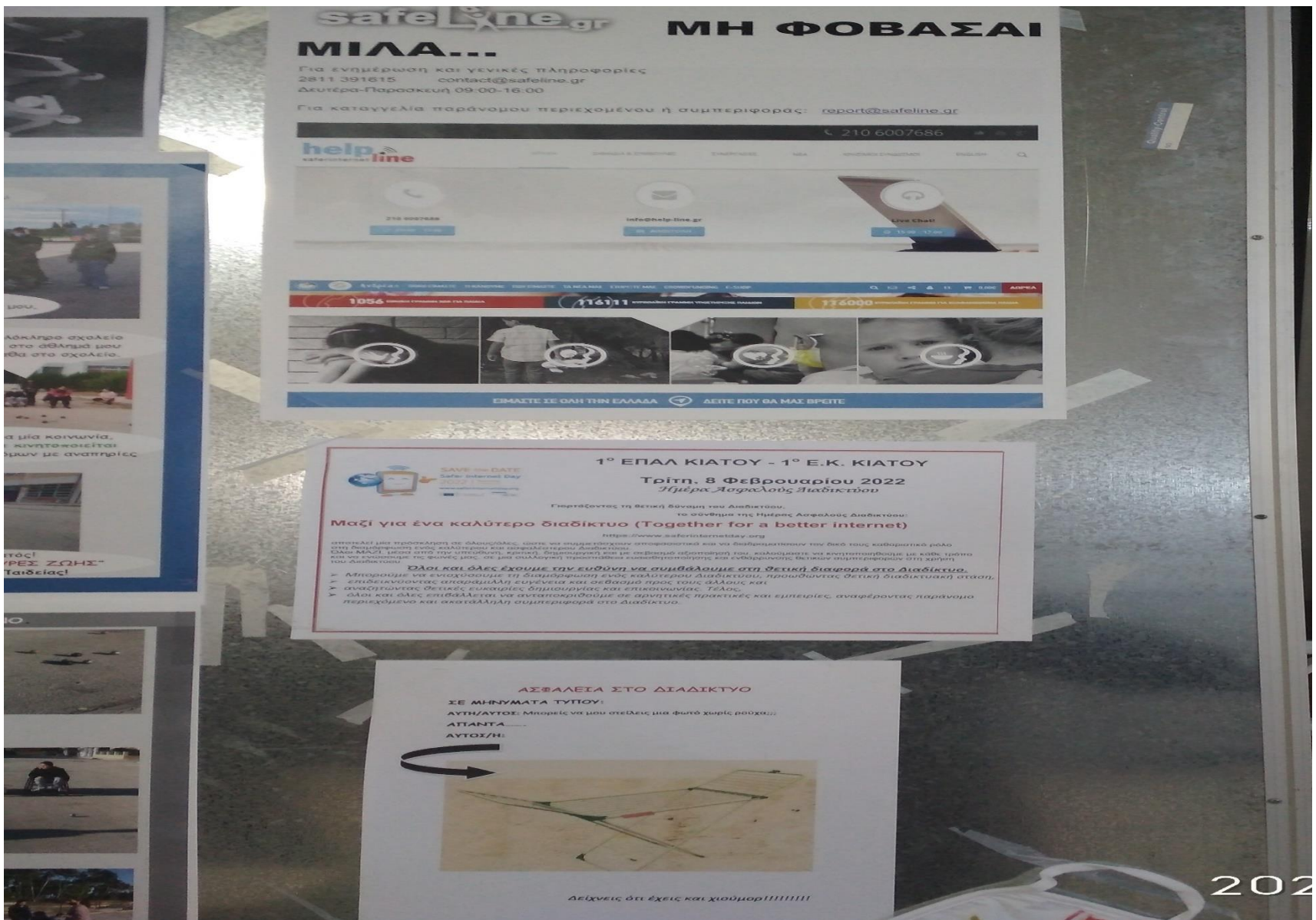
Όλοι και όλες έχουμε την ευθύνη να συμβάλουμε στη θετική διαφορά στο Διαδίκτυο.

- Ø Μπορούμε να ενισχύσουμε τη διαμόρφωση ενός καλύτερου Διαδικτύου, προωθώντας θετική διαδικτυακή στάση,
- Ø επιδεικνύοντας απaráμιλλη ευγένεια και σεβασμό προς τους άλλους και
- Ø αναζητώντας θετικές ευκαιρίες δημιουργίας και επικοινωνίας. Τέλος,
- Ø όλοι και όλες επιβάλλεται να ανταποκριθούμε σε αρνητικές πρακτικές και εμπειρίες, αναφέροντας παράνομο περιεχόμενο και ακατάλληλη συμπεριφορά στο Διαδίκτυο.



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΗΜΕΡΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

8-2-2022

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ-1^ο Ε.Κ. ΚΙΑΤΟΥ

Περιορίζουμε τη χρήση των κοινωνικών δικτύων!

Ασχολούμαστε με δραστηριότητες στην πραγματική ζωή!

Η ψυχική μας και η σωματική μας υγεία είναι πάντα προτεραιότητα!

Το υγιές είναι το ιδανικό!

Είναι ένας τρόπος ζωής που δίνει έμφαση στο πνεύμα, στην ψυχή και στο σώμα!

Η προσωπική μας αξία δεν καθορίζεται από τον αριθμό των Likes!

Ας συνειδητοποιήσουμε ότι η διαδικτυακή επικοινωνία δεν είναι πάντα ιδιωτική, καθώς οι άλλοι μπορούν να αντιγράψουν να εκτυπώσουν και να μοιραστούν τα λεγόμενά μας ή τις φωτογραφίες μας.

Δεν ανταλλάσσουμε ευαίσθητες προσωπικές πληροφορίες, φέρνουμε προσεκτικοί ποιους αποδεχόμαστε να ακατάλληλα βίντεο και φωτογραφίες. Μπορούν να μείνουν ως "φίλοι" και με ποιους μιλάμε στο Διαδίκτυο! πάντα στο Διαδίκτυο και να διανεμηθούν στον οποιονδήποτε!

Θυμόμαστε πάντα ότι είναι εύκολο στο Διαδίκτυο κάποιος ψέματα για το ποιος πραγματικά είναι.

Δεν κανονίζουμε ΠΟΤΕ συναντήσεις με ανθρώπους που στην ουσία δεν γνωρίζουμε, ακόμα και αν έχουμε γίνει "φίλοι" στο Διαδίκτυο.

Ζητάμε τη συμβουλή και την υποστήριξη κάποιου ενήλικα που ξέρουμε ότι μας αγαπάει και που εμπιστευόμαστε (π.χ γονέα, καθηγητή). Ακόμα και αν νιώθουμε άσχημα, όπως ντροπή ή φόβο.



SAVE the DATE
Safer Internet Day
2022 | Tuesday
8 February
www.saferinternetday.org

Τρίτη, 8 Φεβρουαρίου 2022 Ημέρα Ασφαλούς Διαδικτύου

Γιορτάζοντας τη θετική δύναμη του Διαδικτύου, το σύνθημα της Ημέρας Ασφαλούς Διαδικτύου:

Μαζί για ένα καλύτερο διαδίκτυο (Together for a better internet)

<https://www.saferinternetday.org>

αποτελεί μία πρόσκληση σε όλους/όλες, ώστε να συμμετάσχουν αποφασιστικά και να διαδραματίσουν τον δικό τους καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση ενός καλύτερου και ασφαλέστερου Διαδικτύου.

Όλοι ΜΑΖΙ, μέσα από την υπεύθυνη, κριτική, δημιουργική και με σεβασμό αξιοποίησή του, καλούμαστε να κινητοποιηθούμε με κάθε τρόπο και να ενώσουμε τις φωνές μας, σε μια συλλογική προσπάθεια ευαισθητοποίησης και ενθάρρυνσης θετικών συμπεριφορών στη χρήση του Διαδικτύου.

Όλοι και όλες έχουμε την ευθύνη να συμβάλουμε στη θετική διαφορά στο Διαδίκτυο.

- > Μπορούμε να ενισχύσουμε τη διαμόρφωση ενός καλύτερου Διαδικτύου, προωθώντας θετική διαδικτυακή στάση,
- > επιδεικνύοντας απaráμλλη ευγένεια και σεβασμό προς τους άλλους και
- > αναζητώντας θετικές ευκαιρίες δημιουργίας και επικοινωνίας. Τέλος,
- > όλοι και όλες επιβάλλεται να ανταποκριθούμε σε αρνητικές πρακτικές και εμπειρίες, αναφέροντας παράνομο περιεχόμενο και ακατάλληλη συμπεριφορά στο Διαδίκτυο.

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
- + ΚΟΥΤΕΡΗ Ε.
- + ΠΟΛΙΤΟΠΟΥΛΟΣ Γ.

«ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ/ΤΜΗΜΑΤΑ»

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

