

«Έρχομαι κοντά σου» - Μια Νέα Αρχή στα ΕΠΑΛ

Οι μαθητές της Α' τάξης του σχολείου μας υλοποιούν κατά τη φετινή σχολική χρονιά το σχέδιο δράσης «Έρχομαι κοντά σου» στο πλαίσιο του μαθήματος Ζώνη Δημιουργικών Δραστηριοτήτων.

Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε από τους καθηγητές που διδάσκουν το μάθημα, οι οποίοι συνεργάζονται μεταξύ τους, ώστε όλα τα τμήματα της Α' τάξης,

κατά τη διάρκεια της τριώρης διδασκαλίας του μαθήματος να δουλεύουν το ίδιο θέμα. Η δημιουργία ομάδων, η συνεργατική μάθηση, οι βιωματικές ασκήσεις και οι δράσεις των μαθητών με σκοπό την παραγωγή ενός

αξιολογήθηκε ως άριστο, με αποτέλεσμα να εγκριθεί η χρηματοδότηση του.

Έτσι σκοπεύουμε με τη βοήθεια των καθηγητών μας να φτιάξουμε μια βιβλιοθήκη, μια ταινιοθήκη,

– λαχονόκηπο

Το Α5 ένα βιβλίο με συνταγές από όλο τον κόσμο.

Επίσης θα συνεργαστούμε για μια Έκθεση Φωτογραφίας



Από το αρχείο της κ. Λυκοστράτη Κατερίνας

ένα σύγγραμμα με συνταγές από τους τόπους καταγωγής μας και το σχολικό λαχονόκηπο. Θα έχουμε με αυτόν τον τρόπο την ευκαιρία να γνωριστούμε καλύτερα μεταξύ μας και να συνεργαστούμε για έναν κοινό σκοπό.

Πιο συγκεκριμένα τα έργα που θα δημι-



συνολικού έργου που θα παρουσιαστεί στο τέλος της σχολικής χρονιάς είναι ο πυρήνας της διερεύνησης της θεματολογίας.

Το σχέδιο κατατέθηκε στο Κέντρο Διάδοσης Επιστημών και Μουσείο Τεχνολογίας «Νόησις» στο πλαίσιο της δράσης «Μια νέα αρχή στα ΕΠΑΛ» και

οργανήσουμε ανά τμήμα είναι τα εξής:

Τα τμήματα Α2 και Α3 μια βιβλιοθήκη με επίκεντρο τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Το Α1 μια ταινιοθήκη για τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Το Α4 τον κήπο της ζωής

Η τελική παρουσίαση του έργου θα γίνει με ένα τελικό θεατρικό έργο που θα παρουσιάζει την καθημερινότητα μιας πολυπολιτισμικής κοινωνίας που σέβεται τα ανθρώπινα δικαιώματα, μέσα από την επίσκεψη σε έναν «κατασκευασμένο πολυχώρο τεχνών», όπου τα παιδιά θα απολαμβάνουν μια έκθεση φωτογραφίας, θα μπορούν να απαγγείλουν ποιήματα ή να διαβάσουν ένα απόσπασμα από ένα κείμενο από τη βιβλιοθήκη, θα μεταδίδεται το σύγγραμμά τους με τις συνταγές του κόσμου και ο χώρος θα χαρακτηρίζεται από την παρουσία φυτών και καρπών, ώστε να προκύψει η σύνθεση της διαφορετικότητας των δράσεων αλλά και της κοινωνίας.

Καρέτου Ελπίδα Α2

Κόκα Θεοδώρα Α2

Κωσταδήμα Μαρία Α2

Σημεία ιδιαίτερου ενδιαφέροντος:

- ◆ Τα νέα του σχολείου μας
- ◆ Υγεία και διατροφή
- ◆ Δημιουργίες μαθητών



Περιεχόμενα τεύχους:

Επίσκεψη στο Πρότυπο Νηπιοτροφείο	2
Επίσκεψη στην Εθνική Βιβλιοθήκη	2
Ποίημα	3
Σκλήρυνση κατά πλάκας	3
Κάπνισμα	4
Λέτε να μείνουμε χωρίς σοκολάτα;	4
Άσκηση και στρες	5
Διατροφή εφήβων	5

Επίσκεψη στο Πρότυπο Εθνικό Νηπιοτροφείο Καλλιθέας

Την Τρίτη 29 Ιανουαρίου 2019 πραγματοποιήθηκε η αγαπημένη μας εκπαιδευτική επίσκεψη. Πήγαμε στο Πρότυπο Εθνικό Νηπιοτροφείο Καλλιθέας.

Ήταν μια ηλιόλουστη μέρα. Με χαρά και κέφι φορτώσαμε την



καλή μας διάθεση και τα πράγματα που είχαμε μαζέψει και ξεινήσαμε. Φτάνοντας στο Νηπιοτροφείο τα συναισθήματά μας ήταν απέραντα. Είχαμε συνεννοηθεί να κρυφτούμε για να κάνουμε έκπληξη στα μικρά παιδιά του Νηπιοτροφείου. Όλοι είχαμε πάρει από ένα παιχνίδι και περιμέναμε. Κάτι όμως πήγε στραβά και μας κατάλαβαν, έτρεξαν καταπάνω μας και άρπαξαν με τα χεράκια τους τα παιχνιδάκια που τους είχαμε πάρει.

Αντικρίσαμε παιδιά παραμελημένα από γονείς. Άλλα κάθονταν σε μια γωνία μαραζωμένα. Άκουγες με σπαραγμό κάποιες φωνούλες να μας φωνάζουν με

τις λέξεις μαμά ή μπαμπά και δάκρυα κυλούσαν από τα μάτια μας.

Ο στόχος μας ήταν να βάλουμε τα δυνατά μας και να βοηθήσουμε το ίδρυμα αυτό και τα καταφέραμε. Η λέξη που κρύβεται πίσω από όλη αυτή την προσπάθεια είναι εθελοντισμός. Είναι καλό να βοηθάμε στις μέρες μας ανθρώπους που έχουν ανάγκη.

Τέλος ένα ευχαριστώ στο διευθυντή του σχολείου μας κ. Σαβελώνα και τις καθηγήτριες κ. Οικονομίδου, κ. Στραβοριζού και κ. Παντελάκη που μας έδωσαν τη δυνατότητα να ζήσουμε αυτά τα συναισθήματα.

Ελένη Ζηγάκη ΓΝ

«Τα νέα του

σχολείου μας»

Επίσκεψη στην Εθνική Βιβλιοθήκη (Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος)

Στις 20 και 21 Μαρτίου 2019 όλοι οι μαθητές της Α' Λυκείου επισκεφθήκαμε το ίδρυμα «Σταύρος Νιάρχος» και ξεναγηθήκαμε στους χώρους της Εθνικής Βιβλιοθήκης.

Ανακαλύψαμε διάφορες εγκαταστάσεις που έχει το κτίριο της βιβλιοθήκης, όπως χώρους με αναπαυτικά καθίσματα για να μελετάς βιβλία τα οποία μπορείς να δανειστείς. Επίσης υπάρχουν διαθέσιμοι ηλεκτρονικοί υπολογιστές τους οποίους



μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθένας.

Επιπλέον διατίθενται αίθουσες για παρουσιάσεις, τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν κατόπιν κράτησης εταιρίες ή σχολεία, καθώς και στούντιο ηχογράφησης. Κάθε ενήλικος μπορεί να εγγραφεί και να γίνει μέλος και οι ανήλικοι με την βοήθεια κάποιου ενήλικου.

Μετά την ξενάγηση στην

βιβλιοθήκη, πήγαμε στον εξωτερικό χώρο του ιδρύματος και θαυμάσαμε την θέα από τον τελευταίο όροφο. Τέλος μας ενημέρωσαν ότι έχουν δημιουργηθεί ομάδες για μαθήματα ιστοπλοΐας και κανό στο κανάλι, τα οποία παρέχονται δωρεάν.

Ήταν μια ενδιαφέρουσα εμπειρία. Μακάρι να υπήρχαν πιο πολλοί χώροι σαν αυτόν στην Αθήνα.

Ολγα Κανελλάκη Α2



ΑΓΑΠΗ ποίημα του Αμίρι Ραχμάτ Α1

Αγάπη είναι μια λέξη γλυκιά.
 Μια λέξη μεγάλη,
 του κόσμου η πιο όμορφη,
 σαν αυτή δεν είναι άλλη !
 Αγάπησα είναι λέξη μάγισσα,
 που όσο και να έψαξα,
 όσο και να πάσχισα ,
 όμοια της στη ζωή δεν συνάντησα.
 Αν στην καρδιά σου αγάπη δεν κρύβεις,
 αν στην καρδιά σου αγάπη δεν νιώθεις,
 θα΄σαι υπόλογος μπροστά στη ζωή!
 Γιατί δεν αγάπησες θα μετανιώσεις.
 Είμαστε άνθρωποι και
 θέλουμε να ζήσουμε στην πατρίδα του ο καθένας,
 με γαλήνη,
 μέσα σε ένα κόσμο πιο σωστό, πιο δίκαιο,
 με σύντροφο μας πάντα την ΕΙΡΗΝΗ!!!!

Κοινωνική προσαρμογή ασθενών με Πολλαπλή Σκλήρυνση

Η Πολλαπλή Σκλήρυνση (Π.Σ.) ή σκλήρυνση κατά πλάκας, αποτελεί μια χρόνια νευρολογική νόσο που χαρακτηρίζεται από πολλαπλότητα και διακύμανση της έντασης των συμπτωμάτων.

Τα άτομα που εμφανίζουν τη νόσο βρίσκονται στην παραγωγική ηλικία και η εμφάνιση συμπτωμάτων, όπως διαταραχές στην κινητικότητα,

κόπωση, προβλήματα όρασης, συναισθηματικά προβλήματα, αποτελεί εμπόδιο για να συνεχίσουν την προσωπική και επαγγελματική τους ζωή. Έτσι, οδηγούνται σε αλλαγή των κοινωνι-

κών ρόλων που διατηρούσαν. Το κοινωνικό στίγμα που συνοδεύει τη διάγνωση, συχνά οδηγεί σε απόσυρση από την εργασία, αλλά και αποξένωση από τις υπόλοιπες κοινωνικές δραστηριότητες. Η άγνοια, η προκατάληψη, αλλά και η έλλειψη κοινωνικής μέριμνας και φροντίδας δυσκολεύουν την κοινωνική προσαρμογή και την επανένταξη.

Χρέος κάθε επαγγελματία υγείας είναι να βοηθήσει τους ασθενείς να διατηρήσουν την αυτονομία τους, όσο αυτό είναι εφικτό, και να διασφαλίσει την ικανότητά τους για προσαρμογή στη νέα κατάσταση

Καθήκον της Πολιτείας αποτελεί η δημιουργία δικτύου ενημέρωσης για αποδοχή και βοήθεια, η παροχή βοήθειας με τη μορφή της οικονομικής ενίσχυσης, των μετατροπών σε χώρους κατοικίας και εργασιακού περιβάλλοντος, δημιουργία κινήτρων για τους εργοδότες και διασφάλιση των δικαιωμάτων των ασθενών.

Οι ασθενείς με Π.Σ., παρά τις δυσκολίες και τα προβλήματα, μπορούν να παραμείνουν δημιουργικοί και να αναζητήσουν καλή ποιότητα ζωής.

Όλγα Κανελλάκη Α2

«Σκέψεις και
 απόψεις»

Κάπνισμα: Μια βλαβερή συνήθεια

Η συνήθεια του καπνίσματος αποτελεί ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα δημόσιας υγείας στις σύγχρονες ανθρώπινες κοινωνίες. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), το κάπνισμα είναι μια σοβαρή χρόνια ασθένεια και ο καπνιστής είναι ασθενής που χρειάζεται συχνή ιατρική παρέμβαση.

Σύμφωνα με έρευνες οι ακόλουθοι παράγοντες καθορίζουν την αιτία που οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα:

- Συνήθεια γονέων
- Φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με την εικόνα του
- Σχέσεις / οικογενειακή δομή
- Επίπεδο εκπαίδευσης

- Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο
 - Διαχείριση άγχους και καταπίεσης
 - Αποδοχή
- Η χρήση καπνού συνδέεται με μια ποικιλία ασθενειών



Κοκτέιλ από δηλητήρια....

και αναπηρίες με αποτέλεσμα τη μείωση της ποιότητας ζωής και το υψηλό κοινωνικό κόστος. Το κάπνισμα δεν είναι επιβλαβές μόνο για τους καπνιστές, αλλά είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας κιν-

δύνου για τους παθητικούς καπνιστές.

Το εθιστικό κάπνισμα αποτελεί την κύρια αιτία πρώιμης θνησιμότητας στον ανεπτυγμένο κόσμο. Το κάπνισμα αυξάνει τη συχνότητα εμφάνισης σοβαρών νοσημάτων. Τα κυριότερα και συχνότερα είναι:

- Στεφανιαία νόσος (εμφράγματα)
- Καρκίνος (πνεύμονα, λάρυγγα, ουροδόχου κύστης κ.λπ.)
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)
- Αγγειακές παθήσεις εγκεφάλου (εγκεφαλικά)
- Αύξηση της βρεφική θνησιμότητα και πρόκληση εμβρυικών επιπλοκών κατά την κύηση.

Κατσιούλη Γαβριέλα Α2
Κουτσογιάννη Αργυρώ Α2

«Υγεία -
Διατροφή»

Λέτε να μείνουμε χωρίς σοκολάτα;

Η Εθνική Υπηρεσία Ωκεανών και Ατμόσφαιρας των ΗΠΑ ανακοίνωσε ότι αν συνεχιστεί με τον ίδιο ρυθμό η αύξηση της μέσης θερμοκρασίας στο πλανήτη, σε 30 χρόνια θα έχουν εξαφανιστεί τα κακαόδεντρα από τον καρπό των οποίων παράγεται η σοκολάτα.

Τα τελευταία χρόνια η παγκόσμια κατανάλωση σοκολάτας

σε ετήσια βάση αυξάνεται υπέρμετρα σε σχέση με την ποσότητα

που παράγεται στο ίδιο διάστημα. Οι μεγάλες σοκολατοβιομηχανίες αναφέρουν ότι μέχρι το 2020 η κατανάλωση της σοκολάτας θα αυξηθεί κατά 14 φορές ενώ μέχρι το 2030 θα παρουσιαστεί έλλειμμα κατά 2 εκατομμύρια τόνους.

Την ίδια στιγμή αυξάνεται με γεωμετρική πρόοδο η ζήτηση για σοκολάτα εξαιτίας των απαιτήσεων νέων αγορών όπως αυτή της Κίνας και αυξάνεται ειδικότερα η ζήτηση για μαύρη σοκολάτα η οποία απαιτεί μεγαλύτερες ποσότητες κακάου.

Ένα από τα κύρια προβλήματα είναι οι ασθένειες που χτυ-

πούν τα κακαόδεντρα τα τελευταία χρόνια με αποτέλεσμα να έχει αφανιστεί περίπου το 35% των καλλιέργειών σε όλο τον κόσμο. Επίσης οι κλιματικές αλλαγές έχουν ήδη οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα τις καλλιέργειες κακαόδεντρων.

Λέτε τελικά να μείνουμε χωρίς σοκολάτα;

Αργυρώ Κουτσογιάννη Α2
Βικτώρια Ιλιεβα Α2
Γαβριέλα Κατσιούλη Α2



Άσκηση και στρες

Τα άτομα όταν συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, νιώθουν ευχάριστα, ιδιαίτερα όταν δεν κουράζονται πολύ, όταν η δραστηριότητα τους αρέσει ή όταν γίνεται σε κατάλληλες συνθήκες. Η καλή ψυχική διάθεση και η ευφορία που νιώθουν ύστερα από ένα πρόγραμμα άσκησης διαρκεί από 2 έως 4 ώρες. Γι αυτό σε ιδανικές καταστάσεις, η συχνότητα της άσκησης, καλό είναι να εκτελείται σε καθημερινή βάση, έτσι ώστε η ευφορία να είναι διαρκής.

Επίσης, για να υπάρξουν θετικές μεταβολές στην ψυχική διάθεση και μείωση του στρες, θα πρέπει να προσαρμόζεται η ένταση της άσκησης στο επίπεδο των ασκουμένων. Η άσκηση, για να προκαλεί ευχαρίστηση και να σχετίζεται με

αλλαγές στη διάθεση, πρέπει να περιέχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- να παράγει ρυθμική διαφραγματική αναπνοή,
 - να περιλαμβάνει ελάχιστο ανταγωνισμό,
 - να είναι ελεγχόμενη και προβλεπόμενη δραστηριότητα και
 - να περιέχει ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις.
- Αντιθέτως, τα αθλήματα ρίσκου, η πολύωρη, εξαντλητική, υπερβολική, καθημερινή και έντονη άσκηση πέρα από τις δυνατότητες του ατόμου και ο ανταγωνιστικός αθλητισμός δεν ενδείκνυνται για τις περισσότερες κατηγορίες του πληθυσμού για τον έλεγχο του στρες. Η αερόβια και η αναερόβια μορφή άσκησης είναι αποτε-

λεσματικές στον περιορισμό του άγχους και στον έλεγχο του στρες, όπως επίσης και η

άσκηση με όργανα και αντιστάσεις. Η σωστή αναπνοή επίσης, είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να ελέγχει κανείς το στρες, την ένταση των μυών του και να επιτυγχάνει τη χαλάρωση. Η εξάσκηση της αναπνοής κατά τη διάρκεια εκτέλεσης ασκήσεων βοηθάει στην καλή απόδοση και στον έλεγχο του στρες.

Φάιβορ Ιμπετόλιε Α2
Βάσω Κουρή Α2



«Υγεία -

Διατροφή»

Διατροφή και έφηβοι

Η διατροφή κατά την εφηβική ηλικία έχει ιδιαίτερη βαρύτητα και σημαντικούς στόχους, οι οποίοι συνοψίζονται παρακάτω:

- Παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για την επίτευξη της φυσιολογικής εφηβικής ανάπτυξης και της καθημερινής εφηβικής δραστηριότητας
- Πρόληψη καταστάσεων κατά την εφηβική ηλικία (σιδηροπενική αναιμία, οδοντική τερηδόνα)
- Πρόληψη παθολογικών καταστάσεων κατά την ενήλικη ζωή

Τα χαρακτηριστικά που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων είναι τα εξής: οι διαιτητικές συνήθειες των γονιών, η εμπορική προώθηση των τροφίμων μέσω των διαφημίσεων, το κοινωνικό περιβάλλον, τα σωματικά πρότυπα, η εικόνα

του σώματος, η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη, η γεύση, οσμή και εμφάνιση των τροφίμων, η διαθεσιμότητα, η ευκολία παρασκευής και το κόστος αυτών.

Μια κακή διατροφή στην παιδική και εφηβική ηλικία, μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία, η οποία είναι δυνατόν να συνδεθεί με την εμφάνιση σοβαρών παθολογικών καταστάσεων κατά την διάρκεια της ζωής.

Πρακτικές συμβουλές διατροφής για εφήβους:

Για να είναι ο μεταβολισμός καλά ρυθμισμένος είναι απαραίτητο να μοιράζε-

ται η ενεργειακή πρόσληψη σε 5 γεύματα: 3 κυρίως γεύματα και 2 ενδιάμεσα snack. Εξίσου σημαντικό είναι:

1. Η αποφυγή ζαχαρούχων ροφημάτων και τα βιομηχανοποιημένα snack πλούσια σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά
2. Ναι στα δημητριακά ολικής αλέσεως!
3. Κατανάλωση 400γρ. φρούτων και λαχανικών την ημέρα
4. Ναι στο άπαχο κρέας, το κοτόπουλο και το ψάρι.

Καρέτου Ελπίδα Α2
Κόκα Θεοδώρα Α2
Κωσταδήμα Μαρία Α2



δεκατιανό



αιδογευματικό



βραδινό

ωρμηνά



μεσημεριανά



Δημιουργίες μαθητών της Α' τάξης με θέμα «Ανθρώπινα δικαιώματα»

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Ιμπετόλιε Φεΐβορ
Καλαματιανού Αντωνία
Κανελλάκη Όλγα
Κατσιούλη Γαβριέλα
Καρέτου Ελπίδα
Κόκα Θεοδώρα
Κορδώνη Γεωργία
Κουνή Βασιλική
Κουτσογιάννη Αργυρώ
Κωσταδήμα Μαρία

Συνεργάστηκαν:
Ζηκάκη Ελένη ΓΝ

Υπεύθυνοι καθηγητές:

Παντελάκη Παρασκευή
Στραβορίζου Ακριβή



Είμαστε στο δια-
δίκτυο:
<http://2epal-galats.att.sch.gr/>

