

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

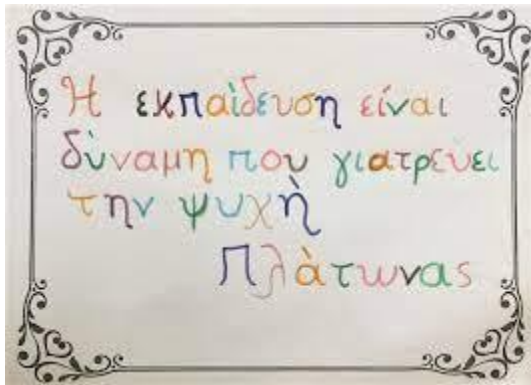
ΙΟΥΝΙΟΣ 2022

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ
1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΜΑ

Σας καλωσορίζουμε στο 7^ο τεύχος της ηλεκτρονικής εφημερίδας του σχολείου μας και σας ευχόμαστε καλή πλοήγηση.



Η ΠΑΡΟΙΜΙΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Από την αρχή του θεριστή, του δρεπανιού μας η γιορτή.



ΙΟΥΝΙΟΣ 2022

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
		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	29	30				

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ



Η Ημέρα της Μουσικής άρχισε να γιορτάζεται στο Παρίσι το 1982, με πρωτοβουλία του τότε υπουργού Πολιτισμού Ζακ Λανγκ, ενώ το 1985 ο θεσμός εξαπλώθηκε έξω από τα γαλλικά σύνορα. Η Αθήνα, Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης 1985, ήταν η πρώτη εκτός Γαλλίας χώρα στην οποία πραγματοποιήθηκε η Γιορτή της Μουσικής.

Μέσα σε λίγα χρόνια, η Ημέρα της Μουσικής έφτασε να είναι ένας πραγματικός θεσμός, ένα μεγάλο ευρωπαϊκό πολιτιστικό γεγονός που διεξάγεται κάθε [21 Ιουνίου](#) σε περισσότερες από 22 χώρες, από την Ιρλανδία μέχρι το Καζακστάν και από τις Βαλτικές χώρες μέχρι την Κύπρο.

Ερασιτέχνες και επαγγελματίες μουσικοί κατακλύζουν δημοτικούς χώρους, πλατείες, δρόμους, σταθμούς, πάρκα και διάφορους άλλους χώρους, παρουσιάζοντας αφιλοκερδώς συναυλίες απ' όλο το μουσικό φάσμα. Δίνεται, έτσι, η ευκαιρία για μία ευρωπαϊκή πολιτιστική γιορτή που συμβάλλει ώστε να αναπτυχθούν πολιτιστικές ανταλλαγές και συνεργασίες ανάμεσα σε νέους και καθιερωμένους καλλιτέχνες από διαφορετικές χώρες.



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΗΛΙΑΣΗ

Τι είναι η ηλίαση;

Η ηλίαση (υπερθερμία) είναι μια παθολογική κατάσταση που μπορεί να προκύψει, μετά από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο, συνήθως τους καλοκαιρινούς μήνες ή σε θερμά κλίματα. Ο άνθρωπος έχει την δυνατότητα να διατηρεί σταθερή την εσωτερική του θερμοκρασία (περίπου 37 βαθμούς Κελσίου), με τη βοήθεια θερμορρυθμιστικών μηχανισμών που βρίσκονται στον υποθάλαμο(εγκέφαλος).

Σε υψηλές θερμοκρασίες το σώμα αποβάλλει θερμότητα περιορίζοντας τις καύσεις του. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την αγγειοδιαστολή των μικρών αγγείων, την εφίδρωση(ιδρώτας) και τη γρήγορη αναπνοή. Η αποβολή θερμότητας γίνεται με αγωγή , με ακτινοβολία και με εξάτμιση. Κατά την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο, οι ομοιοστατικοί μηχανισμοί του σώματος υφίστανται κόπωση. Ο οργανισμός παράγει ή αποκτά περισσότερη θερμότητα από ότι μπορεί να ελέγξει. Αυτός είναι κυρίως ο λόγος που στις περιπτώσεις ηλίαςης παρουσιάζεται πυρετός.

Προδιαθεσικοί παράγοντες & άτομα υψηλού κινδύνου

Συνήθως τα άκρα των ηλικιών, βρέφη και ηλικιωμένοι, επηρεάζονται περισσότερο. Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα και που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή πρέπει να συμβουλευονται τον ιατρό τους καθώς μερικά φάρμακα έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος. Έτσι, η ηλικία άνω των 65,η καρδιακή ανεπάρκεια, η παχυσαρκία, η χρήση αλκοόλ και άλλων κατασταλτικών φαρμάκων, η χρήση κάποιων αντικαταθληπτικών, αντιπαρκινσονικών και αντισταμινικών φαρμάκων (αντιαλλεργικά) αποτελούν σοβαρούς παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση της ηλίαςης.

Τέλος, απροπύνητοι αθλητές σε μεγάλη κόπωση (μαραθώνιος) καθώς και εργάτες κάτω από υψηλή θερμοκρασία περιβάλλοντος διατρέχουν υψηλό κίνδυνο.

Συμπτώματα

Στην ηλίαση το σώμα υπερθερμαίνεται και παράγει περισσότερο ιδρώτα από το κανονικό (μηχανισμός ψύξης του σώματος). Όταν το σώμα δεν είναι πλέον σε θέση να παράγει τον ιδρώτα που απαιτείται, η θερμοκρασία αρχίζει να αυξάνεται.

Το πρώτο σύμπτωμα που παρατηρείται είναι η ερυθρότητα του δέρματος. Στην ήπια ηλίαση μπορούν να παρατηρηθούν εμβοές στα αυτιά, πονοκέφαλος και ναυτία, ταχυκαρδία, ταχύπνοια και μυδρίαση (διαστολή της κόρης των ματιών).

Σε σοβαρότερης μορφής ηλίαση, παρατηρείται έντονη κεφαλαλγία , αδυναμία, και πιθανή απώλεια ή διαταραχή της συνείδησης . Συχνό είναι και το αίσθημα λιποθυμίας ή ζάλης. Σε ορισμένες περιπτώσεις δημιουργούνται φουσκάλες στο δέρμα. Παρατηρείται επίσης γενική κατάπτωση, ίλιγγος, και πυρετός (38-39 βαθμούς Κελσίου).

Στη σοβαρή ηλίαση που είναι και μια ξεχωριστή οντότητα και ονομάζεται θερμοπληξία, συνήθως έχουμε απώλεια συνείδησης, ερυθρότητα αλλά και ωχρότητα προσώπου. Μπορεί να εκδηλωθούν σπασμοί, παραισθήσεις και παραλήρημα. Αρκετές φορές υπάρχει ακούσια ούρηση και αφόδευση. Υπάρχει υψηλός πυρετός και η θερμοκρασία του σώματος μπορεί να φτάσει στους 41 βαθμούς Κελσίου.

Σε αντίθεση με τις ηπιότερες μορφές παρατηρείται ανιδρωσία και μύση (συστολή της κόρης των ματιών). Εάν δεν αντιμετωπιστεί η σοβαρή ηλίαση το συντομότερο, μπορεί να προκύψουν εγκεφαλικές βλάβες. Η θνητότητα στο στάδιο αυτό είναι περίπου 30%

Πρόληψη

- Να αποφεύγεται η έκθεση στον ήλιο, ειδικά στις ώρες 10.30- 17.00
- Αναζήτηση σκιερών και δροσερών τόπων, ελαφρύ ντύσιμο και ανοιχτόχρωμα ρούχα
- Οποσδήποτε καπέλο και γυαλιά ηλίου
- Χρήση αντηλιακού πολλές φορές και με υψηλό δείκτη προστασίας (δε μας προφυλάσσει από την ηλίαση αλλά από τα εγκαύματα)
- Άφθονη λήψη υγρών σε τακτά χρονικά διαστήματα
- Σε έντονη εφίδρωση, λήψη αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο των ηλεκτρολυτών στον οργανισμό.
- Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών
- Ελαφριά γεύματα με πολλά φρούτα και λαχανικά
- Όχι βαριά σωματική εργασία σε ζεστούς χώρους, αποφυγή μεγάλων διαδρομών με μέσα μαζικής μεταφοράς
- Ιατρική συμβουλή για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας.

Πρώτες βοήθειες & Θεραπεία

- Αρχικά, η απομάκρυνσή από τον ήλιο είναι το σημαντικότερο. Ο πάσχων από ηλίαση πρέπει να παραμένει σε δροσερό μέρος, να απαλλαγθεί από στενά ρούχα, να πιει υγρά (χωρίς ζάχαρη) και να λάβει αντιπυρετικά σε περίπτωση πυρετού. Συνήθως η τοποθέτηση κρύας κομπρέσας στον αυχένα βοηθάει στην πτώση της θερμοκρασίας.
- Ένα δροσερό μάνιο και ενυδάτωση με αλατόνερο (ένα κουταλάκι γλυκού αλάτι σε ένα λίτρο νερό) βοηθούν τη διατήρηση των υγρών και ηλεκτρολυτών (γιατί λόγω του ιδρώτα φεύγει το αλάτι από το σώμα).
- Μην δίνετε υγρά εάν το άτομο κάνει εμετό ή εάν έχει ναυτία, υπνηλία, μειωμένη εγρήγορση.
- Είναι προτιμότερο στις περιπτώσεις αυτές να αναζητούμε ιατρική βοήθεια.
- Στη περίπτωση της θερμοπληξίας ο ασθενής είναι σοβαρά πάσχων και πρέπει άμεσα να μεταφέρεται σε νοσηλευτικό ίδρυμα, όπου γίνεται θεραπεία με ενδοφλέβια χορήγηση υγρών και εντατική παρακολούθηση των ζωτικών παραμέτρων. Κατά τη μεταφορά καλό είναι να δημιουργείται ψυχρό περιβάλλον (ανεμιστήρας, κλιματιστικό, παγωμένες κομπρέσες).

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΒΡΑΒΕΥΣΗ 1ου ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

Βράβευση του 1ου ΕΠΑΛ Κιάτου για τη συμμετοχή του στον Πανελλήνιο Σχολικό Διαγωνισμό “Let;s move” που διοργάνωσε ο εκπαιδευτικός οργανισμός ORIZONTES4ALL.

Ο συγκεκριμένος διαγωνισμός αποσκοπούσε στο να αναδείξει τα οφέλη της άσκησης τόσο για την υγεία των μαθητών/τριών, διαμορφώνοντας πρότυπα για δια βίου άσκηση, όσο και για την κοινωνική ένταξη των φυσικά αδυνάτων στο σχολικό περιβάλλον.

Το σχολείο μας συμμετείχε με δράσεις μέσα από τον θεματικό άξονα “Γέφυρες Ζωής- συνάθλιση με άτομα με αναπηρίες”, που υλοποιούνται μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και κατάφερε να κερδίσει το 2ο Πανελλήνιο Βραβείο Λυκείων.

Η βράβευση πραγματοποιήθηκε στο σχολείο μας στις 12-5-2022 από την κυρία Γκορτσίλα Ευγενία καθηγήτρια ΕΚΠΑ. Βραβεύτηκαν οι συμμετέχοντες μαθητές, το σχολείο και η υπεύθυνη εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής. Ιδιαίτερη μνεία είχαν ο μαθητής με κινητική αναπηρία και ο μαθητής με σύνδρομο down που συμμετείχαν στον διαγωνισμό.



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ



ΕΚ/ΕΠΛ

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΤΟΥ 1^{ΟΥ} ΕΠΑΛ /ΕΚ ΚΙΑΤΟΥ

Στα πλαίσια του εθελοντισμού και της αγάπης προς τον συνάνθρωπο πραγματοποιήθηκε στον χώρο του σχολείου μας εθελοντική αιμοδοσία. Σας παραθέτουμε φωτογραφικό υλικό.

Υπεύθυνοι Οργάνωσης : Νοσοκομείο Κορίνθου και η Εκπαιδευτικός κ. Τζανέτου Χρυσανγή.

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ 1^ο ΕΠΑ.Λ. – 1^ο Ε.Κ. ΚΙΑΤΟΥ

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Σας καλούμε όλους
να συμμετέχετε στην
Αιμοδοσία
10 Μαΐου 2022



ΤΡΙΤΗ 10 ΜΑΪΟΥ 2022

09:00 – 13:00

στο χώρο του Σχολείου
1^ο ΕΠΑ.Λ. - 1^ο Ε.Κ. ΚΙΑΤΟΥ



Μπορούν να συμμετέχουν

↓ Καθηγητές/τριες

↓ Μαθητές/τριες

όσοι μαθητές/τριες είναι 17-18 ετών χρειάζεται υπεύθυνη
δήλωση του κηδεμόνα τους

↓ Γονείς και Κηδεμόνες



ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕ ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ ΤΟΥ



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ 1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ 1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ



ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ !!!!!!!

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

