

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

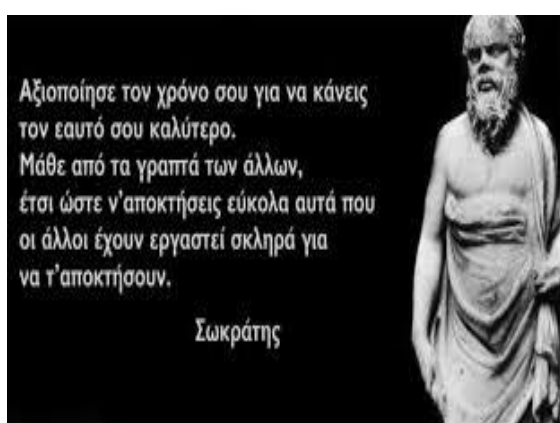
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2022

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ
1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΜΑ

Σας καλωσορίζουμε στο 3^ο τεύχος της ηλεκτρονικής εφημερίδας του σχολείου μας και σας ευχόμαστε καλή πλοήγηση.



Η ΠΑΡΟΙΜΙΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

ΠΑΡΟΙΜΙΑ
Ο Γενάρης δε χεννά
μήτε αυχά 🥞 μήτε
πουλιά, 🐔 μόνο
κρύο 🧊 και νερά. 💧

Ιανουάριος 2022

Αυτάρη	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
31						

ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ!!



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ BRAILLE

ΦΑΡΟΣ ΤΥΦΛΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΦΗΣ ΣΥΜΒΕΒΗΚΑ ΕΡΕΥΝΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΥΦΛΩΝ ΚΑΙ ΚΕΚΛΕΙΜΕΝΩΝ											
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ BRAILLE											
A	B	Γ	Δ	Ε	Ζ	Η	Θ				
Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π				
Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω				
ΔΙΦΘΟΓΟΙ BRAILLE											
ΑΙ	ΕΙ	ΟΙ	ΑΥ	ΕΥ	ΗΥ	ΥΙ	ΟΥ				
ΑΡΙΘΜΟΙ BRAILLE											
1	2	3	4	5							
6	7	8	9	0							

Ο Κώδικας Μπράιγ ή Braille ονομάζεται το σύστημα γραφής και ανάγνωσης των τυφλών. Ο πρώτος κώδικας Μπράιγ αναπτύχθηκε για την γαλλική γλώσσα από τον Λουί Μπράιγ το 1824. Η επίσημη καθιέρωση ενός ελληνικού κώδικα Μπράιγ για την εκπαίδευση των Ελλήνων τυφλών ήρθε το 1948, όπου και ο ελληνικός κώδικας προσαρμόστηκε από τον αντίστοιχο γαλλικό από μια επιτροπή Ελλήνων και ξένων επιστημόνων στην Λειψία και κατόπιν εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα στη Σχολή Τυφλών Καλλιθέας στην Αθήνα. Το αλφάβητο αυτό είναι μια αντικατάσταση του γραμματικού αλφάβητου με ανάγλυφες στιγμές, που με διάφορους συνδυασμούς αποδίδουν ένα κείμενο. Ο τυφλός μπορεί μ' αυτό το σύστημα να διαβάσει ψηλαφώντας τις στιγμές με το δάχτυλο, δηλαδή έχουμε ανάγνωση με την αφή. Το σύστημα αυτό έχει έξι ανάγλυφες κουκκίδες σαν το κεφαλάκι μιας καρφίτσας. Είναι τοποθετημένες ανά τρεις και μ' αυτές γίνονται 63 συνδυασμοί, που αντιστοιχούν στα γράμματα και τους αριθμούς. Η γραφή Μπράιγ διαβάζεται από αριστερά προς τα δεξιά και από πάνω προς τα κάτω, όπως ακριβώς και η γραφή των «βλεπόντων». Στόχος είναι να γίνει ένα εύχρηστο βοήθημα για την εκμάθησή της και ένας οδηγός για μετέπειτα.

(ΚΑΣΣΙΟΥ. Δ) (Γ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ)

ΚΟΒΑΛΤΙΟ



Οι μπαταρίες ιόντων λιθίου βρίσκονται πλέον σε κάθε είδους σύγχρονη συσκευή, ανεξαρτήτως μεγέθους, από τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα μέχρι τα ηλεκτροκίνητα οχήματα.

Στο εσωτερικό τους περιλαμβάνεται ένας μεγάλος αριθμός διαφορετικών υλικών όπως λίθιο, νικέλιο, αργίλιο (δηλαδή αλουμίνιο), σίδηρος, μαγγάνιο και κοβάλτιο. Από όλα αυτά τα μέταλλα το πιο ακριβό θεωρείται το τελευταίο: το κοβάλτιο.

Το κοβάλτιο, αν και διασκορπισμένο ευρέως, αποτελεί μόνο το 0,001 τοις εκατό του φλοιού της Γης. Βρίσκεται σε μικρές ποσότητες σε χερσαίο και μετεωριτικό φυσικό νικέλιο-σίδηρο και σε συνδυασμό με άλλα στοιχεία σε φυσικά νερά, σε φλοιούς σιδηρομαγγανίου βαθιά στους ωκεανούς. Στα ζώα, το κοβάλτιο είναι ένα ιχνοστοιχείο απαραίτητο στη διατροφή των μηρυκαστικών (βοοειδή, πρόβατα) και στην ωρίμανση του ανθρώπου ερυθρά αιμοσφαίρια υπό τη μορφή της βιταμίνης B12 περιέχουν κοβάλτιο. Η Ελλάδα μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στον εφοδιασμό αυτής της κρίσιμης αλυσίδας κοβαλτίου καθώς διαθέτει ένα πλούσιο μεταλλευτικό υπέδαφος που περιλαμβάνει πολλά είδη ορυκτών σε υψηλή ποιότητα, αλλά και τις βιομηχανίες εκείνες που υπεύθυνα και βιώσιμα πραγματοποιούν καθημερινά το έργο της εξόρυξης και διάθεσης των ορυκτών στην ευρωπαϊκή και παγκόσμια αγορά.

(ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΚΟΥΡΗΣ-ΜΙΑΤΟΣ ΣΑΡΤΖΗΣ-ΚΩΣΤΑΣ
ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ) (Γ ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΩΝ)

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΙΕΡΑΡΧΕΣ ΜΑΣ



Κάθε χρόνο στις 30 Ιανουαρίου η χριστιανική εκκλησία τιμά από κοινού τους τρεις μεγάλους Πατέρες και Οικουμενικούς Δασκάλους, τον Μέγα Βασίλειο, τον Γρηγόριο τον Θεολόγο και τον Ιωάννη τον Χρυσόστομο. Στην Ελλάδα τιμώνται ως προστάτες της εκπαίδευσης και των γραμμάτων. Η εορτή των Τριών Ιεραρχών εισήχθη στην εκκλησία στα μέσα του 11 αιώνα από τον λόγιο και μητροπολίτη Ευχαϊτών Ιωάννη Μαυρόποδα (1000-1070), επί αυτοκράτορος Κωνσταντίνου Θ' του Μονομάχου (1000-1055). Σκοπός του Μαυρόποδα ήταν να παρουσιάσει τις τρεις εξέχουσες αυτές προσωπικότητες της χριστιανοσύνης ως τους κατεξοχήν υπερμάχους του τριαδικού δόγματος και να δώσει τέλος στον φατριασμό που σοβούσε στο σώμα της εκκλησίας για το ποιος από τους τρεις ιεράρχες είναι ο σπουδαιότερος. Είναι χαρακτηριστικό ότι την εποχή εκείνη μεγάλος αριθμός ιερωμένων και πιστών είχαν χωριστεί σε τρεις ομάδες τους Ιωαννίτες, τους Γρηγορίτες και τους Βασιλείτες. Η εορτή των τριών Ιεραρχών θεωρείται ως η εορτή των ελληνικών γραμμάτων καθώς συνετέλεσαν στην ανάπτυξη της χριστιανικής διδασκαλίας, σε συνδυασμό με την ανάπτυξη των αρχαίων ελληνικών γραμμάτων. Το αφιέρωμα τους κάθε χρόνο κρίνεται απαραίτητο. (ΒΑΡΒΙΤΣΙΩΤΗ Π./ Γ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ).

ΕΛ

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

Η ΔΙΕΘΝΗΣ ΗΜΕΡΑ ΕΙΡΗΝΗΣ



Η Διεθνής ημέρα Ειρήνης καθιερώθηκε το 1981 από τον ΟΗΕ για να συμπίπτει με την ετήσια γενική συνέλευση του Οργανισμού κάθε Σεπτέμβριο. Από το 2001 γιορτάζεται σε σταθερή ημερομηνία, την 21η Σεπτεμβρίου κάθε χρόνου. Την ημέρα αυτή προγραμματίζονται διάφορες εκδηλώσεις σε όλο τον κόσμο από τον ΟΗΕ, τις Μ.Κ.Ο, από θρησκευτικές οργανώσεις και τις τοπικές κοινωνίες των πολιτών για την προώθηση των ιδανικών της Ειρήνης και της μη βίας. Ο ΟΗΕ έχει κηρύξει την 21η Σεπτεμβρίου Ημέρα Παγκόσμιας Εκεχειρίας και προτρέπει όλους τους ανθρώπους να τηρήσουν ενός λεπτού σιγή στις 12 το μεσημέρι.<< Ας υποσχεθούμε να γίνει η ειρήνη, όχι μόνο προτεραιότητα αλλά και πάθος για μας. Ας δεσμευθούμε να κάνουμε περισσότερα, όπου και να είμαστε, με όποιον τρόπο μπορούμε, έτσι ώστε κάθε ημέρα να είναι ημέρα Ειρήνης>>.

(ΒΑΡΒΙΤΣΙΩΤΗ. Π/ Γ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ)

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ



Η ωφέλιμη δράση του ελαιολάδου οφείλεται στην υψηλή περιεκτικότητά του σε ουσίες με αντιοξειδωτική δράση με αποτέλεσμα να λειτουργούν συνδυαστικά και να περιορίζουν αποτελεσματικά την καταστροφική δράση των ελευθέρων ριζών, ενισχύοντας την άμυνα του οργανισμού και θωρακίζοντας την καρδιά και τα αγγεία! Έτσι, το «υγρό» χρυσάφι, όπως συνήθιζε να αναφέρει και ο Όμηρος ξεχειλίζει από πληθώρα θρεπτικών συστατικών:

- Τοκοφερόλες (βιταμίνη E)
- Φαινόλες
- Σκουαλένιο
- Αρωματικές ενώσεις
- Φυτοστερόλες
- Ολεωρωπαΐνη

Μετά από πολλές επιστημονικές μελέτες, έχει πλέον αποδειχθεί ότι το ελαιόλαδο αποτελεί πολύτιμο συστατικό και πολύ ισχυρό όπλο έναντι γρόνιων νοσημάτων και συμβάλλει:

- Στη μείωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL) στο αίμα
- Στη διατήρηση της περιεκτικότητας του αίματος σε «καλή» χοληστερίνη (HDL)
- Στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων και στην προστασία του οργανισμού από τη στεφανιαία νόσο λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών που περιέχει
- Στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό
- Στο σωστό μεταβολισμό των διαβητικών και κατά συνέπεια στην ισορροπία των τιμών του σακχάρου
- Στην καλή λειτουργία του εντέρου
- Στη θεραπεία του έλκους στομάχου και δωδεκαδάκτυλου, αφού διευκολύνει την πέψη
- Στη μείωση των γαστρικών υγρών
- Στην πρόληψη του καρκίνου
- Ενώ τέλος... αναζωογονεί το δέρμα!

(ΤΟΜΕΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ/ Γ ΤΑΞΗ).

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

1^ο ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΠΤΩΣΗ ΣΤΟΝ ΠΑΓΟ

Κατακόρυφη αύξηση των ατυχημάτων μεταξύ των πεζών είθισται να παρατηρείται μετά από ισχυρές χιονοπτώσεις στις πόλεις, καθώς το χιόνι μετατρέπεται σε πάγο ο οποίος είναι ιδιαίτερα ολισθηρός. Ειδικά σε περιοχές όπου τα χιόνια δεν εμφανίζονται συχνά, οι πτώσεις στον πάγο είναι πάρα πολύ συχνές. Πολλά ατυχήματα συμβαίνουν σε πεζοδρόμια, πάρκινγκ και σε σημεία όπου έχουν πατήσει άλλα άτομα. Τα σημεία αυτά είναι πιο λεία και είναι πιθανότερο να χάσει κάποιος τον βηματισμό του και να πέσει, λέει ο Dr Joseph Samuel Jones, από το Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών του Νοσοκομείου Mercy, στο Σπρίνγκφιλντ του Μισούρι.

Οι πτώσεις στον πάγο απειλούν ιδιαίτερος τους ηλικιωμένους, που μπορεί ήδη να αντιμετωπίζουν προβλήματα ισορροπίας. Είναι επίσης συχνές στους ιδιοκτήτες κατοικίδιων σκύλων, όταν τους βγάζουν βόλτα. Σε πολλές περιπτώσεις, οι πτώσεις στον πάγο οδηγούν σε τραυματισμούς. «Το σημείο του τραυματισμού εξαρτάται από την κατεύθυνση της πτώσης», λέει ο Dr. Jones. «Όταν ένα άτομο γλιστρήσει και πέσει προς τα εμπρός, είναι πιθανό να κτυπήσει στα χέρια του τα οποία προτάσσει για να προστατευθεί. Αν πέσει με τα γόνατα, μπορεί να τα κτυπήσει και αυτά». Αντίστοιχα, «αν πέσει προς τα πίσω, είναι πιθανότερο να κτυπήσει στο ισχίο, στη μέση ή και στο κεφάλι του». Μεγάλη διακύμανση παρατηρείται και στο είδος του τραυματισμού που προκαλούν οι πτώσεις στον πάγο. Αναλόγως με τη σοβαρότητά τους μπορεί να επιφέρουν από κακώσεις των μαλακών μοριών έως διαστρέμματα και κατάγματα. «Τα κατάγματα είναι πολύ συχνά, ιδίως σε διαρθρώσεις όπως οι καρποί, οι αστράγαλοι και τα ισχία», εξηγεί ο Dr. Jones. «Τα κατάγματα ισχίου είναι ιδιαίτερα συχνά στους ηλικιωμένους, πρωτίστως σε όσους έχουν οστεοπόρωση».

Οι ύποπτες ενδείξεις

Πώς μπορείτε όμως να καταλάβετε αν έχετε κτυπήσει πολύ, ώστε να πάτε στον γιατρό; «Κατ' αρχάς, κοιτάξτε το σημείο όπου πονάτε». «Αν λ.χ. ο καρπός σας έχει παραμορφωθεί, μπορεί να έχετε υποστεί ένα κάταγμα. Το ίδιο και αν ο αστράγαλός σας «δείχνει» προς την λάθος κατεύθυνση. Ή αν δεν μπορείτε να στηρίξετε το βάρος σας στο ισχίο ή στον αστράγαλό σας». Ο πόνος επίσης είναι καλή ένδειξη για το μέγεθος του τραυματισμού. «Αν δεν υποχωρεί με απλά παυσίπονα, χρειάζεται ιατρική αξιολόγηση. Το ίδιο και αν επιδεινώνεται καθώς περνά η ώρα»,

Ανεξαρτήτως πόνου, όμως, όσοι έχουν πτώσεις στον πάγο προς τα πίσω, πρέπει να αξιολογούνται αμέσως από τον γιατρό. Αυτό ισχύει ακόμα περισσότερο όταν η πτώση αφορά μεγάλης ηλικίας άτομο ή εμπεριέχει κτύπημα στην πλάτη, την μέση ή/και στο κεφάλι.

Πώς να προστατευθείτε

Το καλύτερο που έχετε να κάνετε, πάντως, είναι να λάβετε μέτρα προστασίας από τις πτώσεις στον πάγο. «Μην βγείτε έξω πριν υποχωρήσει ο παγετός, εάν δεν είναι απολύτως απαραίτητο», συνιστά ο Dr. Jones. «Αν πρέπει να βγείτε, να είστε εξαιρετικά προσεκτικοί και συγκεντρωμένοι στη βάδιση».

Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι δεν θα κρατάτε το κινητό σας τηλέφωνο, ούτε θα στέλνετε μηνύματα. «Βλέπουμε πολλούς νέους ανθρώπους με κατάγματα επειδή έκαναν αυτό ακριβώς», προειδοποιεί.

Μία άλλη καλή ιδέα είναι να βαδίζετε σαν... πιγκουΐνοι. Δηλαδή να κάνετε μικρά, αδέξια βήματα, χρησιμοποιώντας τα χέρια σας για ισορροπία.

Βεβαιωθείτε επίσης ότι φοράτε παπούτσια με αντιολισθητική σόλα και καλό κράτημα. Τέλος, μην παραλείψετε να καθαρίσετε καλά τις σόλες τους πριν μπείτε σε εσωτερικό χώρο. Και αυτό διότι πολλοί άνθρωποι έχουν πτώσεις στα πλακάκια, καθώς γλιστρούν στο χιόνι που συσσωρεύτηκε στα παπούτσια τους!

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

