

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2021

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ

ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΜΑ

Σας καλωσορίζουμε στο 1^ο τεύχος της ηλεκτρονικής εφημερίδας του σχολείου μας και σας ευχόμαστε καλή πλοήγηση.

«Το μυαλό δεν είναι ένα δοχείο που πρέπει να γεμίσει αλλά μια φωτιά που πρέπει ν' ανάψει».

Πλούταρχος

Η ΠΑΡΟΙΜΙΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Νοέμβρη οργώματα κι ελιές, δεν απολείπουν οι δουλειές.



ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

Το 1^ο Εργαστηριακό Κέντρο Κιάτου είναι δομή της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και βρίσκεται στο Κιάτο Κορινθίας. Εκπαιδεύει περί τους 350 μαθητές ανά έτος και απασχολεί 40 εκπαιδευτικούς. Ιδρύθηκε το 1999 και τα σχολεία που εξυπηρετούνται είναι το 1^ο ΕΠΑ.Λ. Κιάτου και το 1^ο ΕΠΑ.Λ. Ξυλοκάστρου. Συστηγάζεται με το 1^ο ΕΠΑ.Λ. Κιάτου και 2^ο ΓΕ.Λ. Κιάτου, στον κύριο χώρο λειτουργίας του.

Ο οργανισμός μας διαθέτει εργαστήρια εξοπλισμένα, για την υλοποίηση των εργαστηριακών μαθημάτων όλων των τομέων και ειδικοτήτων που λειτουργούν στα ΕΠΑ.Λ. που εξυπηρετεί, σε αυτόνομο, σχετικά σύγχρονο κτιριακό συγκρότημα. Είναι στελεχωμένο από έμπειρους και καταξιωμένους εκπαιδευτικούς-παιδαγωγούς, οι οποίοι μπορούν να υποστηρίξουν κάθε εκπαιδευόμενο μαθητή, προκειμένου να εξελιχθεί σε επιτυχημένο επαγγελματία και ευτυχισμένο δημοκρατικό πολίτη μαθητών. Ο οργανισμός μας έχει έντονη δραστηριότητα στο χώρο των εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Όσον αφορά Ευρωπαϊκά προγράμματα, το 1^ο Ε.Κ. Κιάτου, την σχολική χρονιά 2017-18 υλοποίησε το πρόγραμμα Erasmus+ με τίτλο «Σχεδίαση CAD, Μοντελοποίηση και Εκτύπωση ψηφιακών μοντέλων με την τεχνολογία Προσθετικής Κατασκευής – 3D Printing». Επιπλέον το 1^ο Εργαστηριακό Κέντρο Κιάτου με μαθητές από το 1^ο ΕΠΑ.Λ. Ξυλοκάστρου, σε συνεργασία με τη σχολή Theodor-Bräuer-Haus Berufsbildungszentrum από το Kleve της Γερμανίας πραγματοποίησαν την σχολική χρονιά 2018-19 και την σχολική χρονιά 2019-20, ανταλλαγή μαθητών Τεχνικών και Επαγγελματικών Σχολείων. Οι ανταλλαγές βασίστηκαν στην συνεργασία στον τομέα της νεολαίας όπως αποτυπώνεται στο σύμφωνο του Ελληνογερμανικού Ιδρύματος Νεολαίας.

Τα εργαστήρια (εργαστηριακοί χώροι) που λειτουργήσαν είναι τα παρακάτω:

- ✓ Μηχανολογικών Εγκαταστάσεων και Κατασκευών
- ✓ Θερμικών Εγκαταστάσεων και Τεχνολογίας Πετρελαίου
- ✓ Εγκαταστάσεων Ψύξης Αερισμού και Κλιματισμού
- ✓ Οχημάτων Ι- Μηχανών και Συστημάτων Αυτοκινήτου
- ✓ Οχημάτων ΙΙ - Αμαξωμάτων
- ✓ Εργαλειομηχανών – C.N.C.
- ✓ Ηλεκτρολογίας
- ✓ Αυτοματισμού
- ✓ Ηλεκτρικών Εγκαταστάσεων
- ✓ Ηλεκτρικού Συστήματος Αυτοκινήτου
- ✓ Γεωπονίας και Περιβάλλοντος - Επιχειρηματικής Γεωργίας
- ✓ Τεχνολογίας Τροφίμων και Ποτών
- ✓ Κομμωτικής Τέχνης
- ✓ Νοσηλευτικής - Ιατρικό – Βιολογικό – Φαρμακείου - Φυσικοθεραπείας
- ✓ Πληροφορικής
- ✓ Εφαρμογών Η/Υ
- ✓ Οικονομίας και Διοίκησης
- ✓ Σχεδιαστήριο
- ✓ Πληροφορικής - Ξυλόκαστρο
- ✓ Εφαρμογών Η/Υ - Ξυλόκαστρο
- ✓ Ηλεκτρονικών Υπολογιστικών Συστημάτων και Δικτύων - Ξυλόκαστρο

Ταυτότητα Σχολείου: 1ο Εργαστηριακό Κέντρο Κιάτου

Έδρα του Σχολείου (διεύθυνση): Περιοχή Αγ. Νικολάου, Κιάτο, τ.κ. 20200

Τηλέφωνο: 2742029370

e-mail: 1sekkiat@sch.gr

Ιστοσελίδα: <http://1sek-kiatou.kor.sch.gr/>

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

«ΕΞΙ ΧΡΟΝΙΑ ΑΡΚΕΤΑ
ΔΕΝ ΘΑ ΓΙΝΟΥΝΕ ΕΦΤΑ»

«ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ»

17 Νοεμβρίου 1973

Ωρα 2.56 π.μ

Τρία τανκς ορμάνε μαζί.

Το πρώτο, που φαίνεται παράλογα πιο μεγάλο, ρίχνει τη μεγάλη πόρτα με τα κάγκελα.

Οι άνθρωποι πάντα σε τέτοιες στιγμές ή χάνονται ή μένουν και πολτοποιούνται!!

Τα παιδιά τραγουδάνε τον Εθνικό Ύμνο.!!

Στρατιώτες γέμισαν το Πολυτεχνείο. Ένα τάνκ περνάει πάνω από ένα οδόφραγμα που ήταν κάποτε αυτοκίνητο.

Ριπές πολυβόλου.

Χέρια υψωμένα.

Οι φοιτητές βγαίνουν με χέρια και μάτια στον ουρανό, την ψυχή στα δόντια. Βγαίνουν και προχωρούν. Παραδίδονται!!

Τι σημασία έχει πια αν θα είναι τώρα ή αύριο;

Σειρήνες εκκωφαντικές!!

Μάχες στους δρόμους!!

Κόλαση!!

Οι άνθρωποι στα γύρω σπίτια φοβούνται πολύ!!

Είναι άνθρωποι που είχαν πιστέψει πως η φωνή των παιδιών που τους μιλούσε εδώ και τρεις μέρες συνέχεια δε θα μπορούσε να πάψει.

Είχαν πιστέψει ακόμα και σ' ένα θαύμα.

Αδίκαια!!

Γύρω τους τώρα γίνονται μάχες. Άνισες μάχες. Οι μισοί οπλισμένοι!!

Δυνατοί!!

Οι άλλοι μισοί άοπλοι.

Γυμνοί από προσχήματα!!

Μόνοι!

Και φυσικά ...χαμένοι!

Η έξοδος γίνεται αργά, αλλά συχνά βίαια.

Τραυματίζονται παιδιά. Τραυματίζεται η νύχτα.

Οι πυροβολισμοί πυκνώνουν.

Ζεστός αέρας!! Πανικός!!

Τα τανκς έχουν πιάσει όλο το χώρο μέσα στο Πολυτεχνείο.

Πυκνός αέρας. Δεν υπάρχει διαχωριστική γραμμή για να ξεχωρίσεις τα βαριά σιδερένια οχήματα από τις κινούμενες σκιές.

Είναι όλα μαζί μια μάζα.

Ο κλειστός χώρος των τριών ημερών αδειάζει. Αυτό που απομένει είναι άδειες αίθουσες.

Ρημαγμένα παράθυρα!! Ξεχαρβαλωμένες πόρτες!!

Λέξεις τσακισμένες στους τοίχους.

Σωροί από τρόφιμα πάνω σε πάγκους. Και τραγούδια που αιωρούνται στον αέρα.



ΨΩΜΙ ΠΑΙΔΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΙΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΝΟΕΜΒΡΗ

Η παγκόσμια ημέρα δωρεάς οργάνων ή αλλιώς γνωστή και ως ευρωπαϊκή ημέρα δωρεάς οργάνων σώματος και μεταμοσχεύσεων, είναι μία ιατρική πράξη κατά την οποία υγιή όργανα, ιστοί ή κύτταρα μεταφέρονται από ένα νεκρό ή ζωντανό δότη σε ένα χρονίως πάσχοντα άνθρωπο με σκοπό την αποκατάσταση της λειτουργίας των οργάνων του.

Έχει καθιερωθεί να γιορτάζεται την 1^η Νοεμβρίου.

Δυστυχώς στην χώρα μας υπάρχει απροθυμία για τους εξής λόγους:

- ✓ Ελλιπής και πολλές φορές εσφαλμένη ενημέρωση ή παραπληροφόρηση του πληθυσμού, που συχνά πέφτει θύμα διογκωμένης φημολογίας.
- ✓ έλλειψη εμπιστοσύνης σε φορείς και γιατρούς
- ✓ Φόβος για εμπόριο οργάνων
- ✓ διάφορες προλήψεις και προκαταλήψεις που συνοδεύουν το τέλος της ζωής.

Τέλος οι τρόποι δωρεάς οργάνων είναι οι ακόλουθοι:

1. Δωρεά από κλινικά νεκρούς ανθρώπους
2. Δωρεά οργάνων από ασθενείς των οποίων η καρδιά έχει σταματήσει να λειτουργεί.
3. Δωρεά από άτομα που βρίσκονται εν ζωή (συγγενικά ή συναισθηματικά συνδεδεμένα άτομα).

Είναι λογικό οποιοσδήποτε με ηλικία κάτω από 18 να μη θεωρείται κατάλληλος για δωρητής.

1 Νοεμβρίου
Πανελλήνια Ημέρα Δωρεάς Ιστών
& Οργάνων Σώματος



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ



Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη 14 Νοεμβρίου



Η παγκόσμια ημέρα του διαβήτη αφιερώθηκε στις 14 Νοεμβρίου. Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι ένα συχνό μεταβολικό νόσημα που χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Ο οργανισμός παράγει λιγότερη ή και καθόλου ινσουλίνη η χρησιμοποιεί την ινσουλίνη με τρόπο μη αποτελεσματικό. Υπάρχουν τρεις κύριοι τύποι σακχαρώδη διαβήτη ο διαβήτης τύπου 1 ο διαβήτης τύπου 2 και ο διαβήτης κύησης. Οι παράγοντες που συμβάλλουν και οδηγούν στην εμφάνιση του διαβήτη είναι ο τρόπος ζωής η διατροφή και η κληρονομικότητα. Τέλος οι άνθρωποι που έχουν διαβήτη πρέπει να προσέχουν την διατροφή τους.



Η Παγκόσμια Ημέρα Πρόωρου Τοκετού είναι στις 17 Νοεμβρίου. Πρόωρος τοκετός αναφέρεται σε όλες τις περιπτώσεις που το έμβρυο γεννιέται πριν την 37η εβδομάδα. Παράγοντες που παίζουν ρόλο είναι πολλοί. Όπως οι ανωμαλίες της μήτρας, κάποιο προηγούμενο χειρουργείο στον τράχηλο, χρήση ναρκωτικών ουσιών και κάπνισμα από τη μητέρα. Ο ψυχολογικός παράγοντας παίζει εξίσου σημαντικό ρόλο. Ο γιατρός πάντα σεβόμενος τις επιθυμίες της μητέρας και λαμβάνοντας υπόψιν το ιστορικό της θα αποφασίσει το καλύτερο.

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΧΩΡΗΣΕΤΕ ΤΟ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΡΙΠΗ



Κρυολόγημα	Γρίπη
 Καταρροή	 Μυαλγίες
 Συνάχι	 Υψηλός πυρετός
 Βήχας	 Κεφαλαλγία
 Δέκατα	 Έντονη κόπωση
	 Βήχας
	 Δύσπνοια



Αναπνευστική υγιεινή

Cover your cough and sneeze



Choose a healthy lifestyle



1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ



Η Διατροφική αξία των εσπεριδοειδών

Η σημασία των φρούτων και των λαχανικών είναι πολύ σημαντική ώστε να διασφαλίσουν ένα καλό επίπεδο υγείας στον άνθρωπο. Τα εσπεριδοειδή : πορτοκάλι, λεμόνι, γκρέιπφρουτ, μανταρίνι θεωρούνται από τα πιο σημαντικά στοιχεία της διατροφής του ανθρώπου καθημερινά και έτσι ο οργανισμός εξασφαλίζει πάρα πολλά θρεπτικά συστατικά όπως η βιταμίνη C , το φυλλικό οξύ, το κάλιο και άλλα αντιοξειδωτικά στοιχεία. Η βιταμίνη C είναι η κυριότερη βιταμίνη των εσπεριδοειδών και η σημασία της έγινε γνωστή από τον 17^ο αιώνα αντιμετωπίζοντας μια παράξενη ασθένεια των ναυτικών το σκορβούτο το οποίο εμφανίζεται όταν από τη διατροφή του ανθρώπου λείπει τελείως η βιταμίνη C. Εκτός από τη βιταμίνη C σημαντικός είναι και ο ρόλος του φυλλικού οξέος ιδιαίτερα στην αναπαραγωγική ηλικία των γυναικών γιατί συμβάλλει στη σωστή ανάπτυξη του εμβρύου. Επίσης το φυλλικό οξύ μέσω της ρύθμισης της ομοκυστεΐνης στο αίμα συμβάλλει στην καλύτερη υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος μειώνοντας σημαντικά τα καρδιαγγειακά επεισόδια. Ιδιαίτερη σημασία έχει και το κάλιο που περιέχεται στα εσπεριδοειδή φρούτα το οποίο αποτελεί ένα σημαντικό ηλεκτρολύτη, ο οποίος μπορεί να συμβάλλει στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε χαμηλά επίπεδα.

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ



HALLOWEEN

Halloween is held on the 31st of October every year. It is celebrated in many countries around Europe, the USA and Australia, but it has been gaining popularity all over the world. The word Halloween is short for All Hallows Eve, which means the evening before All Saints Day, which is on November 1st. It is believed to have been influenced by the ancient Celtic Samhain, a celebration for the ending of harvest season and the beginning of winter. It was said that, on this night, the veil between the worlds of the living and the dead grows thin, and the souls return to walk the earth. For this reason, lanterns carved from pumpkins were used to ward off evil spirits. For the same reason people would wear masks and costumes. It was also traditional to make soul cakes as offerings. Nowadays, the most popular activity on Halloween is Trick or Treat. Children dress up in costumes, (mostly scary costumes like ghosts, skeletons, witches etc, but any costume will do) and go from house to house asking "Trick or Treat?" They will then either receive a treat, mostly candy, or be tricked, e.g. with itching powder.

Ten things to do on Halloween:

1. Have a costume party.
2. Go trick or treating.
3. Decorate your home or garden.
4. Watch scary movies with friends.
5. Eat candy.
6. Carve pumpkins and make jack o lanterns.
7. Bake apple pies.
8. Tell scary stories.
9. Make spooky finger food.
10. Have a "silent dinner" and remember departed loved ones.

In Greece, Halloween is not normally celebrated, and it is not included in the traditions of the Orthodox church. However, in the last decade, many clubs and restaurants have thematic parties, and more and more people decorate their homes and have scary movie marathons. So, if you like, go on and celebrate! After all, it is fun!

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΑΤΟΥ ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

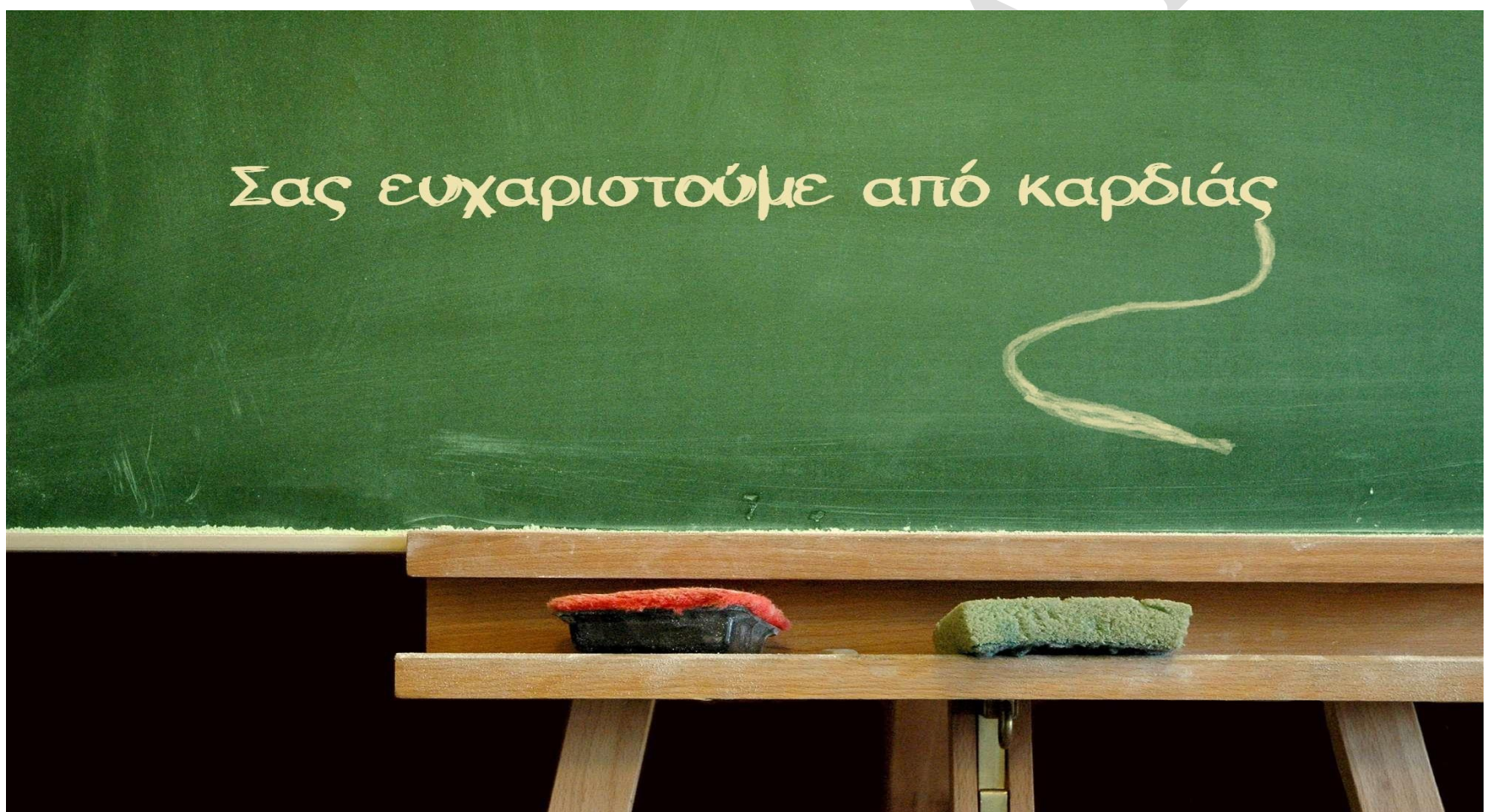
ΕΚ ΜΕΡΟΥΣ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗΣ ΜΑΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!!!

«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 ΚΑΙ Γ ΓΕΟΠΟΝΩΝΙΑΣ



ΕΚ