



ΕΠΑΛ news

Σχολική Εφημερίδα του ΕΠΑΛ Καλλονής

Την άνοιξη αν δεν την βρεις
τη φτιάχνεις (Οδοσσεάς Ελύτης)

Τοπία Καλλονής



Η Καλλονή της Λέσβου πληθυσμιακά είναι ένας μεγάλος οικισμός που βρίσκεται 40 χλμ. βορειοδυτικά της Μυτιλήνης και απλώνεται μέσα σε μια μεγάλη κι εύφορη πεδιάδα/λεκανοπέδιο στο κέντρο του νησιού. Έχει πληθυσμό 2.171 κατ. (απογραφή 2011) και είναι η έδρα του πρώην Δήμου Καλλονής. Αποτελεί το 2ο μεγαλύτερο εμπορικό κέντρο του νησιού. Αξίζει να επισκεφθείς την πανόψηλη και επιβλητική Μονή Λειψάνων, που βρίσκεται σε απόσταση 3 χλμ. από την Καλλονή με κατεύθυνση προς την Ερεσό και να θαυμάσεις τις τοιχογραφίες που κοσμούν το εσωτερικό του μοναστηριού.

Στη Σκάλα Καλλονής, που βρίσκεται σε απόσταση 4 χλμ. από την κομόπολη, μπορείς να κολυμπήσεις στα ρηχά και ζεστά νερά της ομώνυμης αμμουδερής παραλίας, η οποία είναι γεμάτη με πολύχρωμα κοχύλια. Επίσης μπορείς να επισκεφθείς τις παραλίες της Μικρής και Μεγάλης Τοιχράντας ή τον Καλό Λιμένα, μια μικρή αλλά πανέμορφη παραλία για να απολαύσεις το μπάνιο σου. Μπορείς να περπατήσεις στο γραφικό λιμάνι, που θυμίζει ζωγραφικό πίνακα, με τα παραδοσιακά καΐκια και τις βαμμένες με έντονα χρώματα ψαρόβαρκες να συμβάλλουν με την πολύχρωμη νότα τους στη σύνθεση του τοπίου.

Ο κόλπος Καλλονής είναι ο μεγαλύτερος του νησιού και όταν βρεθείς εκεί δεν μπορείς να παραλείψεις να δοκιμάσεις τα εκλεκτά ψάρια, τις περίφημες σαρδέλες του, τα οστρακοειδή, τα χτένια, τα κυδώνια, τα μύδια κ.λπ.

Η γραφικότητα της περιοχής ολοκληρώνεται από τις αλυκές του κόλπου και τους βιότοπους της Σκάλας και των Παρακοίλων, που εξαιτίας της παρουσίας μεγάλου αριθμού σπάνιων πουλιών αποτελεί σημείο που προσελκύει έντονο οικοτουρισμό.

Πηγή: https://el.wikipedia.org/wiki/Καλλονή_Λέσβου

Με δύο λόγια...

Κύριος σκοπός της έκδοσης της εφημερίδας ΕΠΑΛ news είναι να προσφέρει στους μαθητές νέα ερεθίσματα για γνώση, έκφραση και δημιουργία. Στόχος της συγκεκριμένης δραστηριότητας είναι να δώσει στους μαθητές τη δυνατότητα να αυτενεργήσουν και να βιώσουν τη χαρά μιας προσωπικής δημιουργίας.

Η έκδοση της εφημερίδας δεν αποτελεί μια απλή διαδικασία, χρειάζεται μέθοδο, τεχνική και στάδια όπου μέσα από αυτά οι μαθητές καλλιεργούν δεξιότητες και στάσεις, απαραίτητες στην κοινωνία της γνώσης.

Ταξιδέψτε μαζί μας...

Υπεύθυνη σύνταξης
Αρετή Κουτσιούμπα

Τεχνολογία και Φαντασία.

«γιατί η φαντασία είναι πιο σημαντική από τη γνώση»
‘Άλφρετ Αϊνστάϊν

Το φεστιβάλ Επιστήμης και Καινοτομίας, Athens Science Festival, ξεκίνησε το 2014 και μέσα σε αυτά τα χρόνια έχει καθιερωθεί ως μια από τις μεγαλύτερες γιορτές της επιστήμης και της τεχνολογίας στην Ελλάδα.

Κάθε άνοιξη, για μια εβδομάδα, οι κάτοικοι και τα σχολεία της Αθήνας εξερευνούν την επιστήμη μέσα από διασκεδαστικούς, καινοτόμους αλλά και διαδραστικούς τρόπους. Την ίδια στιγμή ερευνητές, δάσκαλοι, διακεκριμένοι επιστήμονες και καλλιτέχνες δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό για να εξηγήσουν την επιστήμη τους και να κάνουν τον θεατή μέρος της.

Εκτός από την μεγάλη συμμετοχή του κόσμου, που ξεπέρασε τους 33.000 επισκέπτες το 2015, το Athens Science Festival είναι περήφανο που όχι μόνο κατάφερε να πετύχει τους αρχικούς του στόχους, αλλά και να τους διευρύνει. Κάθε χρόνο τηρεί την υπόσχεσή του: Συνδέει τις επιστήμες με την καθημερινή ζωή και αναδεικνύει τον ρόλο τους, παρουσιάζει την υψηλής ποιότητας επιστημονική έρευνα που γίνεται στην Ελλάδα, συζητά και ψάχνει απαντήσεις σε πολύπλοκα και αμφιλεγόμενα επιστημονικά θέματα, εμπνέει και δημιουργεί νέα πρότυπα στον χώρο των επιστημών και εμπνέει τους νέους ανθρώπους να αναλογιστούν μια καριέρα κοντά στην επιστήμη. Αλλά κυρίως, το Athens Science Festival έχει καταφέρει να δείξει σε μικρούς ότι η επιστήμη δεν είναι μόνο γνώση αλλά και ψυχαγωγία.

Το Athens Science Festival διοργανώνεται από τον εκπαιδευτικό οργανισμό «Επιστήμη Επικοινωνία - SciCo», το Βρετανικό Συμβούλιο, τον Σύνδεσμο Υποτρόφων του Ιδρύματος Ωνάση, τον Κόμβο Καινοτομίας και Επιχειρηματικότητας “INNOVATHENS”, το Μουσείο Φωταερίου της Τεχνόπολης του Δήμου Αθηναίων και της Γενικής Γραμματείας Έρευνας & Τεχνολογίας, σε συνεργασία με πλήθος ακαδημαϊκών, ερευνητικών φορέων και εκπαιδευτικών οργανισμών.

Πηγή: <http://www.athens-science-festival.gr/festival>

Τι είναι η Σχολική Διαμεσολάβηση...



Η ενδοσχολική βία και ο εκφοβισμός μεταξύ μαθητών/τριών είναι ένα φαινόμενο που παρατηρείται και δημοσιοποιείται στην Ελλάδα τα τελευταία 15 χρόνια.
(συνέχεια στη σελίδα 2)



Η διατροφή στην εφηβεία: άρθρο της διατροφολόγου Βασιλικής Ιατρίδη (σελίδα 2)

Face-to-Face με την Δ/ντρια του ΕΠΑΛ Καλλονής

Η πρώτη συνέντευξη της εφημερίδας ΕΠΑΛ news είναι αφιερωμένη στη διεύθυντρια του σχολείου μας Κα Τσέτσινα Βασιλική, η οποία χαρογελαστή και καλοσυνάτη, μας υποδέχθηκε στο γραφείο της...

(συνέχεια στη σελίδα 8)



Η ζωή του καθενός είναι ανεκτίμητη (σελίδα 7)

* το λογότυπο ανήκει στο forum «Οδηγούμε με ασφάλεια»
<https://el-gr.facebook.com/DriveSafelyCrete>

Σχολική Διαμεσολάβηση

Η ενδοσχολική βία και ο εκφοβισμός μεταξύ μαθητών & μαθητριών είναι ένα φαινόμενο που παρατηρείται και δημοσιοποιείται στην Ελλάδα τα τελευταία 15 χρόνια. Από το 2014 σε κάθε σχολείο ορίζονται δύο υπεύθυνοι/υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί για την πρόληψη της ενδοσχολικής βίας (στην υπ' αριθ. 4077/28-4-2014 εγκύκλιο του ΥΠΑΙΘ με θέμα «Ανάπτυξη και Λειτουργία Δικτύου Πρόληψης και Αντιμετώπισης φαινομένων της Σχολικής Βίας και εκφοβισμού»). Εδώ και πολλά χρόνια υπήρχε και υπάρχει βία στα σχολεία - λεκτική, ψυχολογική, σωματική, οικονομική, σεξουαλική, ηλεκτρονική - με τη διαφορά ότι τα τελευταία χρόνια δημοσιοποιείται και καταγγέλλεται πιο συχνά από τα θύματα, τις οικογένειές τους και τις, τους εκπαιδευτικούς. Η επιθετικότητα και ο εκφοβισμός εκφράζεται είτε μεμονωμένα είτε από ομάδες μαθητών, μαθητριών που βάζουν στόχο κάποιον ή κάποια που διαφέρει και θεωρούν εύκολο και αδύναμο θύμα. Αυτό έχει ως συνέπεια την απομόνωση του θύματος, την κοινωνική του μοναξιά, το φόβο του και την άρνησή του να συμμετέχει σε ομαδικά παιχνίδια και δραστηριότητες του σχολείου. Αυτή η απόσυρσή του από τα κοινά και η εσωτερικέωση του προβλήματός του, σηματοδοτεί σχέσεις εξουσίας μέσα στο σχολείο μεταξύ συνομηλίκων με αρνητικές συνέπειες στη σχολική ευρυθμία. Μία από τις αποτελεσματικότερες πρακτικές αντιμετώπισης της είναι η «Σχολική Διαμεσολάβηση» είναι μία πρακτική επίλυσης των σχολικών συγκρούσεων και εφαρμόζεται με το διάλογο, την ενουναίωση και την ενεργητική ακρόαση. Αποτελεί μία μορφή ειρηνικής επίλυσης επιθετικών συμπεριφορών, η οποία οργανώνεται και εφαρμόζεται εντός του σχολικού πλαισίου, μεταξύ των μαθητριών, μαθητών, ως εναλλακτική πρακτική που αντικαθιστά το πειθαρχικό σύστημα τιμωρίας. Είναι μία δομημένη διαδικασία, η οποία χαρακτηρίζεται από τη σχετική αυτονομία των μαθητριών και μαθητών στην επίλυση των συγκρούσεών τους, την εθελοντική συμμετοχή τόσο των διαμεσολαβητών/τριών όσο και των διαμεσολαβούμενων, την εχεμύθεια, την αμεροληψία, την ενεργητική ακρόαση, την ισότητα, την εξισορρόπηση δυνάμεων και την ενδυνάμωση, το σεβασμό, την ειλικρίνεια και την αυτοπεποίθηση. Στη σχολική διαμεσολάβηση οι μαθήτριες και οι μαθητές συζητούν ανοιχτά χωρίς να δέχονται κριτική ερμηνεία από τους διαμεσολαβητές, εκφράζουν τα συναισθήματά τους, τις ανάγκες τους και διερευνούν από κοινού τρόπους επίλυσης των προβλημάτων τους. Μαθήτριες και μαθητριες που παρακινούνται να προτείνουν αλλαγές στο σχολείο, στον τρόπο διδασκαλίας και στις σχέσεις εκπαιδευτικών μαζί τους. Η σχολική διαμεσολάβηση έχει θεαματικά αποτελέσματα ως προς την μείωση της ενδοσχολικής βίας, την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκειά της, επειδή παρέχει ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟ στα παιδιά να μιλήσουν και κυρίως να ακουστούν. Στις συναντήσεις των διαμεσολαβήσεων, οι οποίες γίνονται εντός σχολικού ωραρίου, σε συγκεκριμένο προκαθορισμένο χώρο όπου έχουν πρόσβαση μόνο η ομάδα της διαμεσολάβησης, και οι δύο πλευρές επικοινωνούν με έναν πρωτόγνωρο πολλές φορές τρόπο, γιατί καλούνται να εκφράσουν με σαφήνεια και ακρίβεια τα συναισθήματά τους και τις ανάγκες τους. Οι 4 βασικές ερωτήσεις που καλούνται να διερευνηθούν είναι: τι συνέβη, πως νιώθετε για αυτό, τι θα ήθελες να γίνει και τι πιστεύεις ότι πραγματικά μπορεί να γίνει. Υπάρχουν πολλές προσεγγίσεις εκπαίδευσης για τις μαθήτριες και τους μαθητές που εκπαιδεύονται ως διαμεσολαβητριες και διαμεσολαβητές. Μία από αυτές είναι η θεωρία της Επικοινωνίας Δίχως Βία του Marshall B. Rosenberg. Η **επικοινωνία δίχως βία (ΕΔΒ)** είναι μια μέθοδος στην οποία χρησιμοποιούμε ένα συγκεκριμένο τρόπο σκέψης και έκφρασης, ώστε να λύνουμε τις συγκρούσεις μας με ειρηνικό τρόπο. Η **επικοινωνία δίχως βία (ΕΔΒ)** βασίζεται στις αρχές της μη-βίας. Δημιουργήθηκε από τον Marshall Rosenberg, ο οποίος εμπνεύστηκε αυτή τη μέθοδο από τις αρχές του ψυχολόγου Carl Rogers. Ο στόχος της ΕΔΒ είναι ο επαναπροσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο εκφραζόμαστε, αλλά και του τρόπου με τον οποίο ακούμε τους άλλους και τις άλλες. Αντί για τις αυτοματοποιημένες αντιδράσεις που χρησιμοποιούμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε, οι λέξεις μας πλέον γίνονται συνειδητές, βασίζομενες επάνω στο τι αντιλαμβανόμαστε, τι αισθανόμαστε και τι έχουμε ανάγκη. Οδηγούμαστε με αυτόν τον τρόπο στο να εκφραζόμαστε με ειλικρίνεια και σαφήνεια. Χρησιμοποιεί τη Γλώσσα της Καμηλοπάρδαλης η οποία μιλάει για τέσσερα βασικά βήματα στην επικοινωνία μας :

- Παρατήρηση:** Παρατηρούμε τι πραγματικά συμβαίνει σε μια κατάσταση. Η τέχνη είναι να εκφράσουμε τι παρατηρήσαμε, δηλαδή να περιγράψουμε το γεγονός χωρίς να το κρίνουμε, να το αξιολογήσουμε ή να το ερμηνεύσουμε.
- Συναίσθημα:** Εκφράζουμε πως αισθανόμαστε όταν παρατηρούμε το συγκεκριμένο γεγονός.
- Ανάγκες:** Εκφράζουμε ποια ανάγκη είναι συνδεδεμένη με το συγκεκριμένο γεγονός και συναισθήμα.
- Αιτήματα:** Εκφράζουμε τι χρειαζόμαστε από τους άλλους και τις άλλες να πράξουν.

Πηγή : <http://www.kede.org>

Η Διατροφή στην Εφηβεία

Η εφηβεία είναι μια ιδιαίτερα απαιτητική περίοδος, καθώς σε μικρό χρονικό διάστημα συντελούνται στο σώμα τεράστιες αλλαγές. Η ισορροπημένη διατροφή την κρίσιμη αυτή περίοδο μπορεί να εγγυηθεί φυσιολογική ανάπτυξη, υψηλές σχολικές επιδόσεις και βελτιωμένους δείκτες ψυχικής υγείας. Ο έφηβος που τρέφεται σωστά μπορεί επίσης ευκολότερα να διατηρεί το σωματικό του βάρος και λίπος σε φυσιολογικά επίπεδα, κάτι που θα τον ακολουθήσει και στην ενήλικη ζωή. Ποια είναι όμως η πραγματικότητα; Όσο αφορά τους εφήβους στο Ν. Λέσβο, σύμφωνα με δεδομένα του προγράμματος «Ευ Ζην», περίπου 1 στα 2 αγόρια και 1 στα 3 κορίτσια είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο.

Οι μεγαλύτεροι «σύμμαχοι» της κακής ποιότητας διατροφής των εφήβων και κατ' επέκταση του αυξημένου σωματικού βάρους, φαίνεται να είναι η χαμηλή κατανάλωση φρούτων & λαχανικών (<400 g/ημέρα), η χαμηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (<4 μερίδες/ημέρα) και στον αντίποδα η αυξημένη κατανάλωση κρέατος & τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη & αλάτι. Οι περισσότεροι έφηβοι επίσης δεν προσλαμβάνουν τις απαιτούμενες ποσότητες νερού (<1,5-2 λίτρα/ημέρα), ενώ υπερκαταναλώνουν αναψυκτικά και χυμούς. Όσον αφορά τη σωματική δραστηριότητα, το 50% των εφήβων αγοριών και το 75% των εφήβων κοριτσιών δεν ακολουθούν τις συστάσεις (<60 λεπτά κίνηση/ημέρα), ενώ περνούν σχεδόν τριπλάσιο χρόνο μπροστά σε οθόνες για μη εκπαιδευτικούς λόγους (>2 ώρες/ημέρα). Ίσως και η καταπίεση των συνιστώμενων ορίων των ωρών ύπνου (<7 ώρες ή >11 ώρες) έχει συμβάλει στα υψηλά ποσοστά υπέρβαρου και παχυσάρκας μεταξύ των εφήβων.

Ο Παγκόσμιος οργανισμός υγείας αναγνωρίζοντας τα ανησυχητικά αυτά δεδομένα έχει χαρακτηρίσει την παιδική παχυσάρκια ως παγκόσμια επιδημία. Σύμφωνα με τους υπολογισμούς των επιστημόνων, αν δε ληφθούν αποτελεσματικά μέτρα, ο αριθμός των υπέρβαρων & παχυσάρκων παιδιών και εφήβων πρόκειται σχεδόν να διπλασιαστεί μέσα μόλις στην επόμενη δεκαετία. Ας κάνετε λοιπόν εσείς την αρχή υιοθετώντας πιο υγιεινές συνήθειες διατροφής & άσκησης!

Βασιλική Ιατρίδη
Διατροφολόγος - Διατροφολόγος, MSc
Πτυχιούχος Χαροκοπίου Πανεπιστημίου Αθηνών
Μεταπτυχιακή ειδίκευση στην Κλινική Διατροφή
Μέλος Πανελληνίου Συλλόγου Διατροφολόγων - Διατροφολόγος

Γνωρίζεται ότι...

Τα μάτια σου έχουν το ίδιο μέγεθος μ' αυτό που είχαν όταν γεννήθηκες. Η μύτη σου και τ' αυτιά σου όμως δεν παύουν ποτέ να μεγαλώνουν!

Είμαστε δυνατόι και θα τα καταφέρουμε!

Η περίοδος των εξετάσεων αποτελεί την κατεξοχήν περίοδο έντονου άγχους όχι μόνο για εμάς, τα παιδιά, που υποβάλλονται στη συγκεκριμένη διαδικασία αλλά και για όλη την οικογένεια μας. Το γεγονός ότι σε μερικές μέρες αξιολογείται η μόρφωση μετά από 12(δώδεκα) χρόνια συνεχούς μάθησης αλλά και προσδιορίζεται τόσο καθοριστικά το μέλλον μας, μεταδίδει σε εμάς τους υποψήφιους ένα πρόσθετο αίσθημα, στρες και εσωτερικής αναστάτωσης. Ο παράγοντας τύχη παίζει σημαντικό ρόλο για την επιτυχία ενός μαθητή στις Πανελλαδικές Εξετάσεις. Εμείς οι ίδιοι μπορούμε να οδηγήσουμε την τύχη μας και να μεγιστοποιήσουμε τις πιθανότητες για το επιθυμητό αποτέλεσμα. Όταν είμαστε καλά καταρτισμένοι στην ύλη που μας ζητείται για το κάθε μάθημα δεν πρέπει να μας διακατέχει φόβος αποτυχίας. Αυτή η προετοιμασία δεν πρέπει να γίνεται εντατικά το τελευταίο χρονικό διάστημα πριν τις Πανελλαδικές Εξετάσεις αλλά πολύ νωρίτερα με αργό ρυθμό και ουσιαστική εμπέδωση γνώσεων. Αν όμως μη υπολογίσουμε συνισταμένες, όπως μια απρόβλεπτη ασθένεια ή ένα σοβαρό οικογενειακό πρόβλημα είναι οι κακοί οιωνοί ότι η τύχη δεν είναι με το μέρος μας, εμείς δεν πρέπει να πτοούμαστε αλλά ακάθεκτοι, εφόσον υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις χωρίς στρες και ηττοπάθεια, ώστε να προχωρήσουμε προς την επιτυχία. Αλλά τελικά δεν μπορούμε να εξαρτήσουμε την ευτυχία μας ή την δυστυχία μας, από την επιτυχία ή την αποτυχία μας αντίστοιχα, στις Πανελλαδικές Εξετάσεις. Μπορεί μια δεύτερη σκέψη να μας οδηγήσει στην επιλογή ενός άλλου κλάδου σπουδών και μελλοντικά να διαπιστώσουμε ότι ήμασταν τυχεροί που απορροφηθήκαμε, όταν αποφοιτήσαμε, άμεσα στην αρένα εργασίας. Κανείς δεν προεξοφλεί ότι η επιτυχία μας στην σχολή που επιλέξαμε θα μας φέρει ουσιαστική ευτυχία στη ζωή. Μπορεί τελικά μια οικονομική κρίση όπως αυτή που υπάρχει σήμερα στην Ελλάδα να θέσει στο περιθώριο επαγγελματίες που πρωτότερα ήταν σε πρώτη ζήτηση και οι ασκούντες σε αυτά τα επαγγέλματα ήταν προνομιούχοι. Κατάληγουμε λοιπόν, πως όλα είναι ρίσκα. Με ευχές, για άριστη υγεία και πίστη στο Θεό, έτσι όλα θα έρθουν ευνοϊκά στην ζωή μας!

Τοαραμόρη Ιωάννα

Μάθε τις ορμόνες και τι σημαίνουν για τον οργανισμό σου!



Μπορεί η ανεξήγητη μελαγχολία μας να συνδέεται με τη σεροτονίνη και τα νεύρα μας με την τεστοστερόνη; Ή, διαφορετικά, μπορούν οι ενδογενείς χημικές ουσίες του οργανισμού μας να καθορίζουν τη ζωή μας;

Τα όργανά μας παράγουν ορμόνες, που ελέγχουν ποικίλες δραστηριότητες του οργανισμού μας, όπως η αναπαραγωγή, ο μεταβολισμός, η ανάπτυξη. Επίσης, ελέγχουν σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο που απαντάμε σε ερεθίσματα του περιβάλλοντος, αλλά και το πώς αισθανόμαστε. Διαβάζοντας, λοιπόν, όσα ακολουθούν, μπορούμε να μάθουμε ποιος είναι ο ρόλος ορισμένων βασικών ορμονών στο σώμα μας, αλλά και πώς να τις «ελέγξουμε», ώστε να «πάρομε» τα καλά τους, αφήνοντας στην άκρη τα αρνητικά.

Κορτιζόλη, η ορμόνη του στρες.

Τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι η αύξηση της ευθύνεται για τη βουλιμία, την απώλεια μυϊκού όγκου ή μνήμης την εμφάνιση διαβήτη, και την κατάθλιψη. Ας θμηθούμε τον χρυσό κανόνα που λέει γυμναστική 3 φορές την εβδομάδα. Μάλιστα, για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, μπορούμε να εναλλάσσουμε μια συνεδρία έντονου αεροβικού προγράμματος με 1-2 συνεδρίες πιο χαλαρής άσκησης.

Μελατονίνη, η ορμόνη του ύπνου.

Έχει πολλαπλές δράσεις, ενώ, μεταξύ άλλων, φαίνεται ότι είναι ο φυσικός ογκοστατικός παράγοντας, συμβάλλοντας στην προστασία του οργανισμού από την καρκινογένεση. Παράγεται από τον εγκέφαλο και συγκεντρώνεται από την επίφωση. Η σύνθεση και έκκρισή της ενεργοποιούνται από το σκοτάδι και απενεργοποιούνται από το φως και έτσι βοηθά τον οργανισμό μας να γνωρίζει πότε είναι ώρα να κοιμηθούμε και πότε να ξυπνήσουμε.

Ενδορφίνες, οι «ορμόνες» της ευτυχίας.

Παράγονται κυρίως στην υπόφυση και τον υποθάλαμο. Οι ενδορφίνες συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού και στην καλή ψυχολογική μας κατάσταση, καθώς ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα σε καταστάσεις στρες, βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, έχουν αντιγηραντική δράση και βελτιώνουν τη μνήμη. **Η κύρια δράση τους, ωστόσο, είναι η μείωση του στρες και η αναλγησία.** Η κατανάλωση σοκολάτας σε λογικές ποσότητες και η μουσική μας κάνουν να αισθανόμαστε καλύτερα, ενεργοποιώντας την απελευθέρωσή τους στον εγκέφαλο. Όμως, ο πιο απολαυστικός τρόπος για να τις «παράγουμε» εξακολουθεί να είναι η σεξουαλική επαφή, που μέσω της έκκρισής τους συμβάλλει στη γενική ευεξία του οργανισμού και -μεταξύ άλλων- προκαλεί χαλάρωση.

Θυροειδής, ο «θερμοστάτης» μας.

Ο θυροειδής ρυθμίζει την παραγωγή, τη χρήση και την αποθήκευση ενέργειας σε όλο το σώμα και λειτουργεί σαν τον θερμοστάτη για τα κύτταρα του οργανισμού. Παράγει βασικά 2 ορμόνες, τη θυροξίνη (T4) και την τριιωδοθυρονίνη (T3). Οι δύο αυτές ορμόνες ρυθμίζουν: την ωρίμαση του σκελετού και του εγκέφαλου του εμβρύου, την αύξηση του βασικού μεταβολισμού, την αύξηση του ρυθμού και της συστατικότητας της καρδιάς, την αύξηση της κινητικότητας του εντέρου, την αύξηση της αποδόμησης των οστών, την αύξηση του σακχάρου και την ελάττωση της χοληστερίνης του αίματος.

Σεροτονίνη, η ουσία της καλής διάθεσης.

Είναι εν μέρει υπεύθυνη για τη διάθεση και τη μνήμη μας και θεωρείται σημαντική για την έλεση του ύπνου. Η άσκηση και η έκθεση στον ήλιο αυξάνουν τα επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο, όπως και η πρόσληψη υδατανθράκων (π.χ. προϊόντων ολικής άλεσης). Επίσης, πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι τα ω-3 λιπαρά οξέα παίζουν βασικό ρόλο στην αύξηση της συγκέντρωσής της, ενώ θετική επίδραση στα επίπεδά της έχει και το αμινοξύ τρυπτοφάνη, που αποτελεί πρόδρομη ουσία της σεροτονίνης και βρίσκεται σε αρκετά τρόφιμα, όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα πουλερικά, οι μπανάνες και οι ξηροί καρποί.

Οιστρογόνα και προγεστερόνη, οι γυναικείες ορμόνες.

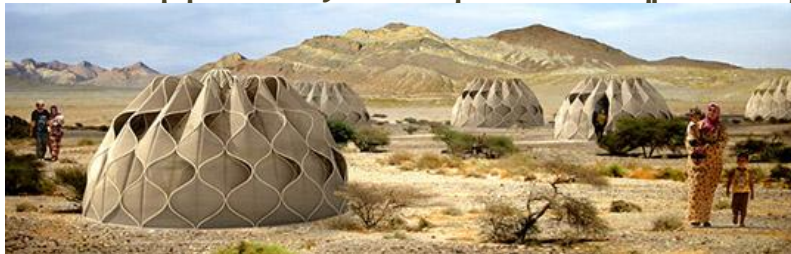
Τα οιστρογόνα παράγονται στις ωοθήκες μέχρι την εμμηνόπαυση. Η δράση τους σε ό,τι αφορά την πυκνότητα των οστών είναι πιο έντονη στις γυναίκες, όπως και στα μαλλιά, στην επιδερμίδα και την εξωτερική εμφάνιση. Επίσης, μειώνουν τη χοληστερόλη, διευκολύνουν την κυκλοφορία και επηρεάζουν το νευρικό σύστημα.

Τεστοστερόνη, η βασική ανδρική ορμόνη.

Η έλλειψή της επηρεάζει αρνητικά τη λίμπιντο, ενώ οι αυξημένες τιμές της, εξαιτίας παθολογικών καταστάσεων, π.χ. όγκοι επιπυριδίων, έχουν παρενέργειες, όπως έντονη τριχοφυΐα, ακμή, διαταραχές του κύκλου και σπάνια απόκτηση ανδρικής χροιάς στη φωνή.

Πηγή: <http://proionta-tis-fisis.com/mathe-tis-ormones-sou-kai-ti-simainoun-gia-ton-organismo-sou/bc>

Η ανακάλυψη που αλλάζει τα δεδομένα σε ολόκληρο τον κόσμο...



Η αρχιτέκτονας Abeer Seikaly βρήκε μια υπέροχη ιδέα για να βοηθήσει, να σώσει και να αλλάξει τις ζωές εκατομμυρίων προσφύγων σε όλο τον κόσμο.

Η ανακάλυψή της είναι μια αναπτυσσόμενη σκηνή που ονομάζεται «Weaving a Home» και στόχος της είναι να ανακουφίσει τους πρόσφυγες, παρέχοντάς τους ασφάλεια και άνεση.

Εκτός από το γεγονός πως αποτελεί καταφύγιο, η σκηνή μπορεί να συλλέξει νερό, να αποθηκεύσει ηλιακή ενέργεια, να παρέχει ηλεκτρισμό, τρεχούμενο νερό και αποθηκευτικό χώρο.

Το νερό της βροχής συλλέγεται από τη κορυφή της σκηνής και φιλτράρεται στις πλευρές της. Οι άνθρωποι που μένουν σε αυτή μπορούν να κάνουν ντους χρησιμοποιώντας το νερό που συλλέχθηκε με μια μέθοδο που ονομάζεται thermosiphoning.

Οι κάτοικοι μπορούν επίσης να επωφεληθούν από την αποθηκευμένη ηλιακή ενέργεια που μεταφέρεται από το ύφασμα της σκηνής σε μια μπαταρία.

Εμπνευσμένο από υλικά που υπάρχουν στη φύση και τις παραδοσιακές κοινωνικές δραστηριότητες η σκηνή έχει επιφάνεια δύο στρωμάτων και εξοπλίζεται δύο σκοπούς. Επιτρέπει στο δροσερό αέρα να εισέλθει κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού ενώ τον κρατά μακριά τους χειμερινούς μήνες.

Το «Weaving a Home» επανεξετάζει την ιδέα της παραδοσιακής αρχιτεκτονικής της σκηνής-καταφύγιου με τη δημιουργία ενός τεχνικού, δομικού υλικού που επεκτείνεται και συρρικνώνεται για να είναι ευκίνητο καθώς παρέχει ανέσεις ενός συμβατικού σπιτιού όπως θέρμανση, ηλεκτρισμός, νερό, αποθηκευτικός χώρος και άλλα.», έγραψε στην ιστοσελίδα της η Abeer Seikaly.

Πηγή: <http://www.aberseikaly.com/weavinghome.php>

Τι είναι ο Συνήγορος;

Ο **Συνήγορος του Πολίτη** είναι ανεξάρτητη αρχή κατοχυρωμένη στο Σύνταγμα. Ξεκίνησε τη λειτουργία του την 1η Οκτωβρίου 1998 και παρέχει τις υπηρεσίες του σε όλους τους πολίτες δωρεάν.

Αποστολή του Συνηγόρου του Πολίτη είναι η διαμεσολάβηση μεταξύ της δημόσιας διοίκησης και των πολιτών για την προστασία των δικαιωμάτων τους, την καταπολέμηση της κακοδιοίκησης και την τήρηση της νομιμότητας. Επίσης, ως **Συνήγορος του Παιδιού**, έχει ως κύριο αντικείμενο την πρόοψη και προαγωγή των δικαιωμάτων του παιδιού.

(Οργάνωση & Καταστατικό Λειτουργίας - Νόμος 3094/2003 και ΠΔ 273/1999).

Ο **Κύκλος Δικαιωμάτων του Παιδιού** ξεκίνησε τη λειτουργία του τον Ιούλιο του 2003. Δημιουργήθηκε με τον Νόμο 3094/2003, ο οποίος επεκτείνει την αποστολή του Συνηγόρου του Πολίτη στο πεδίο της πρόοψης και προαγωγής των δικαιωμάτων του παιδιού, και λειτουργεί σύμφωνα με τα πρότυπα του διεθνώς καταξιωμένου θεσμού του **Συνηγόρου του Παιδιού**.

Αποστολή του είναι η πρόοψη και προαγωγή των δικαιωμάτων κάθε προσώπου που δεν έχει συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας του. Σε αυτό το πλαίσιο:

- διαμεσολαβεί ύστερα από αναφορές πολιτών σε συγκεκριμένες περιπτώσεις παραβίασης δικαιωμάτων του παιδιού, επιδιώκοντας την προστασία και την αποκατάστασή τους. Εάν το κρίνει αναγκαίο, σε περιπτώσεις σοβαρών παραβιάσεων, ενεργεί αυτεπάγγελτα
- αναλαμβάνει πρωτοβουλίες για την παρακολούθηση και προώθηση της εφαρμογής των διεθνών συμβάσεων και της λοιπής εθνικής νομοθεσίας για τα δικαιώματα του παιδιού, την ενημέρωση του κοινού, την ανταλλαγή απόψεων με εκπαιδευτικούς φορέων και την εκπόνηση προτάσεων προς την πολιτεία.

Πηγή: <http://www.0-18.gr/gia-megaloyis/ti-einai-o-synigoros>

Ένας αθλητής ανάμεσα μας



Μιχάλη, πόσα χρόνια ασχολείσαι με τον στίβο και από ποια ηλικία ξεκίνησες;

Ξεκίνησα από την Ε' Δημοτικού και ασχολήθηκα επαγγελματικά από την Β' Γυμνασίου, δηλαδή περίπου 6 χρόνια.

Τι πιστεύεις ότι σου προσφέρει το άθλημα με το οποίο ασχολείσαι;

Το άθλημα με το οποίο ασχολούμαι είναι 400μ με εμπόδια. Μου προσφέρει ζωντάνια και αγάπη για τον στίβο και επίσης είναι ένας τρόπος χαλάρωσης.

Πώς συνδυάζεις τα μαθήματα με τον αθλητισμό;

Ξεκινάω με ασκήσεις προπόνησης στο σπίτι και αργότερα κάνω τα μαθήματά μου, τις υπόλοιπες ώρες, το βράδυ.

Τι γραμμή ακολουθείς προκειμένου να έχεις έναν υγιεινό τρόπο ζωής;

Για παράδειγμα, το πρωινό μου είναι συγκεκριμένο. Αποτελείται από κορν φλεκς με μια κουταλιά μέλι. Γενικά καταναλώνω μεγάλες ποσότητες από υδατάνθρακες και πρωτεΐνες.

Ποιες είναι οι διακρίσεις σου;

Το 2013 ήμουν τρίτος στους Αιγαίοπελαγήτικους αγώνες.

Τραυματιστικές ποτέ, φοβάσαι τους τραυματισμούς ή τους συνήθειες;

Πριν λίγα χρόνια είχα πάθει θλάση στο γόνατο. Ο τραυματισμός είναι κάτι επώδυνο και είναι κάτι που δεν το συνηθίζεις. Μετά από αυτή την εμπειρία, θα κάνω ότι μπορώ ώστε να μην ξανατραυματιστώ.

Κάνεις όνειρα για τους Ολυμπιακούς αγώνες;

Οι Ολυμπιακοί αγώνες είναι ένας από τους μεγαλύτερους στόχους ενός αθλητή, φυσικά και τους ονειρεύομαι και πιστεύω στο μέλλον θα συμμετέχω, με όλη μου την ψυχή και με σκληρή προπόνηση.

Πότε έχεις περισσότερη αγωνία, όταν έχεις εξετάσεις στο σχολείο ή όταν έχεις αγώνα;

Πιο πολλή αγωνία έχω όταν πρόκειται να αγωνιστώ, επειδή προπονούμαι πολύ και κουράζομαι αρκετά, όμως είναι κάτι που μου αρέσει. Δεν έχω τόσο αγωνία για το σχολείο, ίσως όμως θα έπρεπε να διαβάζω λιγάκι παραπάνω!

Ποιες είναι οι προσδοκίες του προπονητή σου και ποιες οι δικές σου για το σχολείο;

Οι προσδοκίες του προπονητή μου είναι να καταφέρω να μω στην Εθνική Ελλάδος και να αγωνιστώ σαν ένας μεγάλος αθλητής. Θέλω να είμαι εντάξει και στις υποχρεώσεις του σχολείου, δεν τα καταφέρνω συχνά αλλά προσπαθώ πάρα πολύ.

Ποιες συμβουλές θα έδινες στα παιδιά που θέλουν να ασχοληθούν με τον αθλητισμό;

Ο αθλητισμός είναι στάση ζωής, είναι ελευθερία, είναι αυτό που μου αρέσει και μου δίνει δύναμη. Θα τους έλεγα ότι, για να κάνουν αυτά που θέλουν πρέπει να το αγαπάνε, να το κάνουν με την θέλησή τους γιατί διαφορετικά δεν θα τα καταφέρουν.



Ο μαθητής του Σχολείου μας **Μαινεμενλής Μιχάλης** προκρίθηκε στη Γ' Φάση των Πανελληνίων Σχολικών Αγώνων Στίβου στο αγώνισμα των 400μ με εμπόδια! Συγχαρητήρια, Μιχάλη και καλή επιτυχία στη συνέχεια! Είμαστε περήφανοι για σένα!

Ιωάννα Τσαραμύρη
Περδικέλλη Στρατούλα
Γιάνκα Ντιμίτροβα

«Τέτοιο πλάσμα ευαίσθητο και θαρραλό συνάμα δεν μας παρουσιάζει συχνά η ζωή. Ένα μικροκαμωμένο, βαθυμελάχρινο κορίτσι, ένα "μαυροτσουκαλό", όπως θα λέγαμε σήμερα, που, ωστόσο, έδειξε ότι είναι σε θέση να υποτάξει ένα τριαντάφυλλο, να ερμηνεύσει ένα κύμα ή ένα αηδόνι και να πει "ο' αγαπάω" για να συγκινηθεί η υψηλός» **γράφει για τη Σαπφώ ο Οδυσσεύς Ελύτης.**

Συμμετοχές & δράσεις

Μέλη της περιβαλλοντικής Ομάδας του Σχολείου μας με τη συνεργασία της καθηγήτριάς μας κας Αρετής Κουτσιούμα βοήθησαν την Ομάδα Εθελοντικής Δράσης Καλλονής την Κυριακή 17 Απριλίου, συμμετέχοντας στην πανελλήνια περιβαλλοντική δράση **Let's Do it Greece!** Συγχαρητήρια στους συμμετέχοντες!



Η «Σχολική Εβδομάδα Εθελοντισμού Let's do it Greece 2016» ολοκληρώθηκε την Παρασκευή 15 Απριλίου και οι μαθητές του Σχολείου μας, με τη συνδρομή των καθηγητών τους, φροντίσανε το χώρο τους, κάνοντάς τον πιο όμορφο γενικά και όχι μόνο πιο καθαρό. Προσπαθούμε πλέον ο περιβάλλον χώρος μας να είναι όμορφος όλη τη χρονιά!

Επίσκεψη στην εφημερίδα «Εμπρός»



Επισκεφθήκαμε την εφημερίδα «Εμπρός» στο Καρά Τεπέ, όπου με πολλή χαρά μας υποδέχθηκαν εκεί η κα Λάγαρη Ρίτα, υπεύθυνη παραγωγής και γραμματειακής διοίκησης της εφημερίδας με τον εκδότη κο Μανωλά Μανώλη. Μας ξενάγησαν στις εγκαταστάσεις της εφημερίδας και μας μίλησαν για τις απαιτήσεις που έχει η έκδοσή της από το αρχικό στάδιο μέχρι την τελική εκτόπισή της. Η εφημερίδα «Εμπρός» είναι ημερήσια εφημερίδα του νομού Λέσβου.

Δεν έχω λόγια

Δυο στάλες δάκρυα πώς να κλείσω
Σε μια κάρτα να σου τις στείλω
Δεν έχω λόγια

Πως δυο λέξεις να σου γράψω
Πως μάταιος είναι ο κόσμος και να κλάψω
Δεν... έχω... λόγια...

Στρατός οι σκέψεις μου περνάνε
Μα οι αλήθειες που συμβαίνουμε
με ξεπερνάνε
Δεν... έχω... λόγια...

Μια χούφτα χρώμα στα χέρια μου κρατάω
Και στο γαλάζιο του αιγαίου το σκορπάω

Δεν Έχω λόγια...
Πονάω κρυώνω και λουφάζω
Και το ζημέρομα να 'ρθει παρακαλώ
Γλυτώνω τη νύχτα γλυτώνω τη μέρα
Και πέφτω κάτω από κάποιου ανόητου τη σφαίρα

Δεν... έχω ... λόγια

Ματώνω - κλαίω - πονάω
Σε κάτι ελπίζω τον ουρανό «μάς» κοιτάω
Δεν έχω λόγια!!!!

(Ποίηση: Κουτσιούμα Ελένη)

Ευαισθητοποιημένοι μαθητές



Διανύουμε το έτος του 2016 και από τα τέλη του 2015 μέχρι και σήμερα το νησί μας βρίσκεται σε μια πραγματικά δύσκολη κατάσταση. «Η χώρα μου είναι σε πόλεμο κι έτσι χωρίς να θέλω έφυγα και βρέθηκα εδώ. Το μόνο που λαχταρώ είναι να 'χω μια μέρα τη χώρα μου πίσω...», λόγια πατέρα δυο παιδιών από τη Συρία!!! Είναι μια μονάχα από τις μαρτυρίες των προσφύγων που ακούγονται καθημερινά στον τόπο μας. Τόσες επισκέψεις, σημαντικών ανθρώπων δεν μπορούν να απαλύνουν τον πόνο των χιλιάδων προσφύγων που έχουν κατακλύσει το όμορφο νησί της Λέσβου, το νησί μας.

Πριν λίγους μήνες επισκέφτηκε τους μετανάστες στην περιοχή της Μόριας, του Καρά Τεπέ και του λιμανιού της Μυτιλήνης όπου έχουν εγκατασταθεί προσωρινά η Αντζελίνα Τζολί, ως πρόεδρος της ΟΗΕ.

Μερικές ακόμη σημαντικές προσωπικότητες που ήρθαν θέλοντας να δείξουν την ευαισθητοποίησή τους σχετικά με αυτό το θέμα που μας έχει απασχολήσει όλους τόσο πολύ ήταν ο Πάπας Φραγκίσκος, ο Αρχιεπίσκοπος και ο Οικουμενικός Πατριάρχης. Η θρησκεία ενώνει, είναι δύναμη, però διαχωρίζει τους ανθρώπους, τους αγκαλιάζει, έτσι ο Πάπας Φραγκίσκος πήρε μαζί του 12 Σύρους πρόσφυγες, μητέρες με παιδιά, ανθρώπους με κινητικά προβλήματα, μήνυμα για τους υπόλοιπους «συχρούς».

Η ελπίδα όμως πεθαίνει πάντα τελευταία έτσι την Μεγάλη Δευτέρα έχει προγραμματιστεί την επίσκεψη της η βασίλισσα Ράνια της Ιορδανίας. Μέσα σε όλα αυτά που συμβαίνουν το Επαγγελματικό Λύκειο Καλλονής στα πλαίσια μιας σχολικής εκδρομής τους στον Μόλυβο και ευαισθητοποιημένοι από αυτήν την κατάσταση που επικρατεί θέλησαν να δωρίσουν ρούχα, τρόφιμα αλλά και παιχνίδια για τα μικρά παιδιά. Έτσι, οι μαθητές αντήκρισαν την πραγματική κατάσταση, την οποία βιώνουν αυτοί οι άτυχοι άνθρωποι, και προβληματίστηκαν ιδιαίτερα.

Ιωάννα Μόλβαλη
Πάμελα Ιμπρο
Ελπινίκη Πάντη

Αλλά-ζουμε μαζί..

Η κινητοποίηση του τμήματος Α' Υγείας για τη δένδροφύτευση του αύλειου χώρου του ΕΠΑΛ Καλλονής, ήταν άμεση όταν, κατά τη διάρκεια διδασκαλίας μαθημάτων σχετικά με περιβαλλοντικά θέματα, διαπιστώσαμε, εμείς οι μαθητές, πως ανησυχούμε ιδιαίτερα για τις αρνητικές επιπτώσεις των ενεργειών του ανθρώπου στο περιβάλλον. Τη δράση αυτή στηρίζει, με την ενεργή της παρουσία του η Δ/νοη του σχολείου μας. Με την συγκεκριμένη βιωματική δράση καθώς και με αυτές που ήδη υλοποιούνται στο σχολείο μας, στα πλαίσια της δράσης Let's do it Greece! στοχεύουμε να «μάθουν» τα παιδιά πως μπορούν να μορφώνουν και να προστατεύσουν το περιβάλλον, αλλά και να μεταφέρουν όλα όσα διδαχθούν στο σπίτι και την οικογένειά τους.



Η επιλογή των φυτών έγινε από τους μαθητές με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών κας Μάρως Μόλβαλη και κος Ασημάκη Ευαγγελίδη ενώ την προμήθειά τους διασφάλισε με ιδίους πόρους η Δ/νοη του σχολείου. Οι μαθητές με σύνθημά τους «γίνε η αλλαγή που περιμένεις» εμπνευσμένοι από τη δράση Let's do it Greece! ολοκλήρωσαν την αλλαγή στον αύλειο χώρο του σχολείου μας με μεγάλη επιτυχία. Με λίγα λόγια, οι μαθητές κατάφεραν να αφηγηθούν την οικολογική συνείδηση μέσα τους, να μορφώνουν την αυλή του σχολείου, και να συνειδητοποιήσουν τη συμβολή του πράσινου στην ποιότητα της καθημερινότητάς τους.

Μόλβαλη Ιωάννα
Πάμελα Ιμπρο

Σχολικοί αγώνες

Η συμμετοχή του ΕΠΑΛ Καλλονής στους σχολικούς αγώνες στίβου στέφθηκε με επιτυχία, για άλλη μια χρονιά, με διακρίσεις σε πολλά αγωνίσματα.

Συγκεκριμένα:

400μ. με εμπόδια: Μαινεμενλής Μιχάλης - χρυσό (και προκρίθηκε στην επόμενη φάση, περνώντας το όριο)
800μ: Νεζάι Χριστόφορος - χρυσό, Σέχι Ντάνιελ - αργυρό (φώτο)



1500μ: Χαζίζι Άλεξ - χάλκινο

Τριπλούν: Τράγος Κώστας - χρυσό

100μ: Ολεΐμάτ Σήφης - χρυσό

Ύψος: Νούρτος Άμζα - αργυρό, Λικολάρι Έντσο - χάλκινο

100μ: Χατζηδημητρίου Χριστιάννα - χάλκινο

Δυστυχώς στη διάρκεια του αγώνα τραυματίστηκε και δεν μπόρεσε να τερματίσει ο Κουνής Πάνος. (Περαστικά...)

Συχαρητήρια σε όλα τα παιδιά που πήραν μέρος στους αγώνες!

Δώσε στον άνθρωπο ένα φάρι και θα τον χορτάσεις μια φορά. Μάθε τον να πιάνει φάρια και θα είναι χορτασμένος σε όλη του τη ζωή.

Μαϊμωνίδης, 1135-1204μ.χ - Εβραϊός φιλόσοφος



Κουνέλ στ' γάστρα:

Ένα κουνέλ γύρω στα 2κίλα –αλάτ –πιπέρ –ρίγαν – ένα κρασουπότρη λευκό κρασί.

Αλατοπιπερόν'τε το κουνέλ αφού το πλύντε και το στραγγίξετε καλά. Το πασπαλίζετε με λίγη ρίγαν και το βάζτε στ' γάστρα. Ρίχν'τε ελάχιστο νερό (ένα κρασουπότρη, μας λείπει η γιαγιά) του περιχόν'ται με του λάδ', σκεπάζετε τη γάστρα και του ψην'τε για περίπου μια ώρα σε μέτριο φούρνο. Του βγάζετε του γυρίζετε από την άλλ', του περιχόν'τε με του κρασί, του σκεπάζετε και του ψην'τε για άλλ' μισή ώρα. Αν θέλτε πριν του βάλτε στου φούρνο, γεμίστε τ'ν κλιά του με μυζήθρα, τη ράβετ' κι συνεχίζετ' όπως σας είπα παραπάν'.

Μηλοπιτάκια

Ζύμη: Δυο ποτήρια λάδ' και καλαμποκέλαιο – ένα ποτήρ κρασ' ρετινα – δυο φαρινάπ

Γέμιση: Οχτώ μήλα τα κόβουμε φέτες με ένα ποτήρ' νερό σε σιγανή φωτιά να πηξ' χωρίς ζμί, λίγ' κανέλα μέσα, λίγ' καρδία, λίγες σταφίδες. Κανέλα και άχν' από πάνου, κ ετοιμα τα μλοπιτάκια.

Η γιαγιά της Ιωάννας

(**το λογότυπο ανήκει στο εργαστήρι «Συνταγή της Γιαγιάς»)
www.sintagiagiapas.gr

Είμαστε ότι τρώμε;



Στα πλαίσια Ερευνητικής εργασίας της Α΄ τάξης του ΕΠΑΛ Καλλονής, οι μαθητές συντάξαν ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο σκοπό έχει να ερευνήσει τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών. Το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε σχεδόν σε όλα τα τμήματα και στις τρεις τάξεις του σχολείου. Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου έδειξαν ότι τα κορίτσια περισσότερο από τα αγόρια λαμβάνουν πρωινό στο σπίτι και κάθε πρωί πίνουν γάλα. Τα κορίτσια επίσης είναι εκείνα που προετοιμάζουν δεκατιανό από το σπίτι τους. Αυτή είναι μια πολύ καλή συνήθεια, διότι το σπιτικό φαγητό είναι ωφέλιμο για την υγεία. Επίσης, όπως δείχνει η έρευνα μας, συμπληρώνουν το δεκατιανό τους και από το κυλικείο.

Η έρευνα δείχνει πως τα αγόρια τρώνε καθημερινά τα απαραίτητα γεύματα για μια ισορροπημένη υγιεινή διατροφή, όπως φρούτα και λαχανικά σε ποσοστό πολύ μεγαλύτερο από αυτό των κοριτσιών. Τα φρούτα είναι υγιεινά και μπορεί να καταναλώνονται όλη την ημέρα. Με πολύ μικρή διαφορά όλοι οι μαθητές τρώνε σπιτικό φαγητό αλλά και έτοιμο φαγητό από φαστ φουντ τουλάχιστον 2 με 3 φορές την εβδομάδα. Το φαγητό σε φαστ φουντ είναι ανθυγιεινό και ευτυχώς τα ποσοστά μας είναι σε γενικές γραμμές ικανοποιητικά. Το ποσοστό των καπνιστών είναι αρκετά μικρό, αλλά εξίσου το ίδιο και για τα δυο φύλλα.

Ο καπνός κάνει κακό και στην ανάπτυξη των παιδιών, τόσο στη σωματική όσο και στην πνευματική. Μας εξέπληξε το γεγονός ότι τα κορίτσια καταναλώνουν περισσότερο αλκοόλ από ότι τα αγόρια. Το αλκοόλ σταδιακά μειώνει την απόδοση του σχολείου, και οδηγεί συχνά σε επιθετικές συμπεριφορές.

Γενικά, μπορούμε να πούμε πως οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών είναι αρκετά υγιεινές. Ετοιμάζουν δεκατιανό από το σπίτι τους, τρώνε φρούτα και λαχανικά και υιοθετούν ένα υγιεινό τρόπο διατροφής απαραίτητο για την ανάπτυξη τους. Ευχαριστούμε όλους τους μαθητές για τη συμμετοχή τους.



Σχόλιο: Η απάτη στον τομέα της υγιεινής διατροφής έχει μεγάλες διαστάσεις για διάφορους λόγους, όπως τα άρθρα περιοδικών κυρίως αθλητικών που παραπλανούν τους μαθητές, οι διατητικές συνήθειες «επωνύμων», η ελλιπής γνώση των παιδιών - μαθητών σε θέματα υγιεινής διατροφής, καθώς και η διαφήμιση «υγιεινών τροφών». Κακές διατροφικές συνήθειες παρατηρούνται τόσο στα κορίτσια όσο και στα αγόρια. Η υγιεινή διατροφή θα πρέπει να περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών σε αυτή την ηλικία.

Πάμερα Ιμπρο
Ιωάννα Μόλβαλη

Ολίγον από χιούμορ...

Σκέπτεστε πολύ πριν πάρετε μια απόφαση;

- Ναι
- Όχι
- Χμμ...

Απλάς

Είστε υπερβολικός στις αντιδράσεις σας;

- Ναι
- Όχι

Απλάς

Δέχετε την αντίθετη άποψη;

- Ναι
- Όχι

Απλάς



Απλά μαθηματικά...



Τελική ευθεία

Η περίοδος των πανελλαδικών εξετάσεων είναι η πιο κρίσιμη περίοδος στη ζωή ενός μαθητή. Είναι η τελική ευθεία της σχολικής ζωής τους και μέσα από αυτές τις εξετάσεις θα ανταμειφθούν οι κόποι του.

Η χρονιά είναι απαιτητική, με πολλή ταλαιπωρία, άπειρες ώρες διαβάσματος, ξενύχτια, περιορισμένο ελεύθερο χρόνο, πολλά φροντιστήρια, αλλά όλα αυτά συνειδητά, από τη στιγμή που ο σκοπός αγιάζει τα μέσα. Οι μαθητές καταβάλλονται από άγχος στην προσπάθεια να πετύχουν τον στόχο τους. Η ψυχολογία τους είναι πεσμένη και δεν έχουν χρόνο για χαλάρωση και διασκέδαση. Πρέπει να κάνουν μια καλή προετοιμασία για να είναι σίγουροι πως θα έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Βέβαια είναι και θέμα τύχης, διότι τα θέματα που θα πέσουν είναι άγνωστα και υπάρχει πιθανότητα να πέσουν αυτά που δεν έχουν διαβάσει τόσο καλά. Για αυτό το λόγο η οικογένεια και οι φίλοι των μαθητών πρέπει να τους στηρίζουν, να τους δώσουν δύναμη, και να τους συγχαρούν όποιο και αν είναι το αποτέλεσμα των εξετάσεων. Ας μη ξεχνάμε ότι η περίοδος προετοιμασίας είναι πολύ οδυνηρή και αξίζουν πολλά συγχαρητήρια, και σε όσους πέτυχαν τον στόχο τους αλλά και σε όσους δεν κατάφεραν να φτάσουν εκεί που ήθελαν. Όσοι απέτυχαν δεν πρέπει να απελπίζονται και να απογοητεύονται διότι οι εξετάσεις δεν προδιαγράφουν την ευτυχία ή την δυστυχία στη μελλοντική τους ζωή. Πρέπει να είναι αισιόδοξοι και να συνεχίσουν την προσπάθεια.

Συμπερασματικά, λοιπόν, επισημαίνουμε ότι οι πανελλαδικές εξετάσεις δεν προδιαγράφουν την ευτυχία του κάθε ανθρώπου, οπότε κανένας μαθητής δεν πρέπει να απογοητεύεται και να το βάζει κάτω.

Καλή επιτυχία σε όλους!!

Πάμελα Ιμπρο

Ανησυχία γονέων...

21ος αιώνας. Παραγωγή επιστημόνων, βιομηχανία τεχνολογικών και πρωτοποριακών καινοτομιών, διαστημική τεχνολογία, βιο-ιατρική, νανοτεχνολογία, και από την άλλη, ανεργία, πόλεμοι, μετανάστευση, φτώχεια, αβεβαιότητα και ψυχολογική απομόνωση. Όλα αυτά μας κάνουν ανήσυχους για το μέλλον των παιδιών μας. Έχουμε φτάσει στο τέρμα μιας σχολικής διαδρομής, γονείς και παιδιά, όπου η αγωνία κορυφώνεται με τις πανελλαδικές εξετάσεις. Η ανησυχία των γονιών εκφράζεται πολλές φορές με παρεμβατικό ρόλο στην απόφαση του παιδιού. Τα ερωτήματα που μας κάνουν να ανησυχούμε συνήθως είναι πολλά και ο λόγος των γονιών σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να είναι πειστικός και απόλυτος. Η πίεση των γονιών πολλές φορές είναι μεγαλύτερη του επιτρεπτού, και οι προσδοκίες τους επίσης. Θα πρέπει να ακούνε περισσότερο τα παιδιά που έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των δυνατοτήτων τους, καθώς το παιδί προσπαθεί να στοχεύσει και να παλέψει για την εξέλιξη του μέσα από την ωρίμανση της εφηβείας του. Πολλές φορές προσπαθούμε να επηρεάσουμε τα παιδιά καθώς μας κυριεύουν οι φόβοι για μια πιθανή αποτυχία των πανελλαδικών εξετάσεων με αποτέλεσμα την απομάκρυνση από τον επιθυμητό «στόχο».

Ο γονιός παρόλο το άγχος του, την ανησυχία του, καθώς και την προσδοκία του για το καλύτερο αποτέλεσμα, θα πρέπει να είναι υποστηρικτικός, ενθαρρυντικός, αισιόδοξος. Γιατί αλίμονο αν ο γονιός πιστεύει ότι ο ίδιος θέλει περισσότερο «το καλύτερο μέλλον» από το ίδιο το παιδί. Άλλωστε η εξέλιξη των πραγμάτων αποδεικνύει περίτρανα ότι το μέλλον του παιδιού δεν κρίνεται αποκλειστικά από την επιτυχία των πανελλαδικών εξετάσεων. Η επιτυχία κρίνεται από τον διαρκή αγώνα του ανθρώπου για εξέλιξη, πορευμένος με αξίες, σεβασμό και ηθική σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο.

Ελένη & Βασίλης Κόγια
(γονείς μαθητή Γ' Λυκείου)

Δράσεις & αποδράσεις...



Επισκεφτήκαμε την έκθεση μαθητικού εντύπου, που πραγματοποιήθηκε στο Δημοτικό Σχολείο Καλλονής. Μας υποδέχθηκε με πολύ αγάπη και δείχνοντας μας κάποια από αυτά, μας υπενθύμισε πολλές φορές την αξία του γραπτού κειμένου και της εικόνας στο χρόνο και πόσο ενδιαφέρον είναι σήμερα να βλέπουμε τι έγραφαν οι μαθητές πριν πάρα πολλά χρόνια και ποια ήταν τα ενδιαφέροντα θέματα που τους απασχολούσα τότε. Κάποιοι από αυτούς μας είπε η κα. Χατζηγεωργίου δεν αποκλείεται σήμερα να συνεχίζουν τη δημοσιογραφία ή να είναι συγγραφείς. Στην Έκθεση έχουμε Μαθητικά Έντυπα τα οποία έχουν εκδοθεί από το 1915.

Η ζωή του καθενός είναι ανεκτίμητη

Στο πλαίσιο της ενημέρωσης για τα τροχαία ατυχήματα και την οδική συμπεριφορά πραγματοποιήθηκε στο σχολείο μας ομιλία από αξιωματικούς του αστυνομικού τμήματος Καλλονής. Η σχετική εκδήλωση έγινε στο αμφιθέατρο του ΕΠΑΛ Καλλονής με τη συνεργασία της Ομάδας Εθελοντικής Δράσης. Οι αξιωματικοί της αστυνομίας επισήμαναν τους πιο συνηθισμένους λόγους ατυχημάτων στην οδήγηση, οι οποίοι δεν είναι άλλοι από το κινητό τηλέφωνο, το αλκοόλ, την έλλειψη κράνους, τη μη χρήση της ζώνης αλλά και τις καιρικές συνθήκες. Τα περισσότερα τροχαία, συμβαίνουν στην ηλικία των 17 -25 ετών, αλλά και άνω των 60 ετών. Η σωστή διαπαιδαγώγηση από την οικογένεια και το σχολείο συμβάλλει στη διαμόρφωση μιας σωστής οδικής συμπεριφοράς.

Καθοριστικοί παράγοντες αποτελούν και τα οδικά δίκτυα (δρόμοι - σημάσεις) καθώς και ο τεχνικός έλεγχος των αυτοκινήτων. «Είναι κρίμα να θρηνούμε τόσα θύματα από τροχαία, τόσους νέους ανθρώπους, ενώ μπορούμε με δυο τρία βασικά σημεία προσοχής να μειώσουμε κατά πολύ τα ποσοστά των τροχαίων δυστυχημάτων. Η ζωή του καθενός είναι ανεκτίμητη», μας τόνισε πολλές φορές ο Αρχιφύλακας του αστυνομικού τμήματος Καλλονής κος **Θεοδωρίδης Τιμολέων**. «Προσοχή στην οδική συμπεριφορά, οι περισσότεροι οδηγοί δεν προσέχουν, όταν οδηγούν» συμπληρώνει ο Ανθυπαστυνομός του τμήματος Μηθόμνης, κος **Χατζίδης Κων/νος**.

Τους ευχαριστούμε πολύ
Μολβαλη Ιωάννα
Πάμελα Ιμπρο

Tet a tet...

με την πρόεδρο του 15μελούς μαθητικού συμβουλίου, Γεωργία Μυτιληνιού

Γεωργία, γιατί έθεσες υποψηφιότητα ως πρόεδρος του 15μελούς;

Ανέκαθεν μου άρεσε να ασχολούμαι με τα κοινά. Έβαλα, λοιπόν, υποψηφιότητα για να μπορέσω να βοηθήσω τους συμμαθητές μου να λύσουμε τα όποια προβλήματα μας απασχολούν στο σχολείο. Η εκλογή μου ως πρόεδρος του 15μελούς ήταν και είναι για εμένα πάρα πολύ σημαντική.

Ποιες είναι οι αρμοδιότητές σου;

Οι αρμοδιότητές μου είναι σύμφωνα με τις αρμοδιότητες του μαθητικού συμβουλίου του σχολείου μου. Οι πιο χαρακτηριστικές είναι να εκπροσωπώ τους συμμαθητές μου σε συνεργασία με άλλους φορείς (το σύλλογο καθηγητών, τη διεύθυνση του σχολείου και το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων) και να προωθώ στη διεύθυνση του σχολείου τις αποφάσεις των μαθητών στα θέματα που μας απασχολούν.

Έχει πραγματοποιηθεί κάποιος από τους στόχους σου ως πρόεδρος και, αν ναι, ποιος είναι;

Ο βασικότερος στόχος μου που είναι η καλή συνεργασία με τους συμμαθητές μου και τους υπόλοιπους φορείς του σχολείου μου, έχει πραγματοποιηθεί σε μεγάλο βαθμό. Τα διάφορα «προβλήματα» που έχουν δημιουργηθεί, όπως η κατάληψη στην αρχή του σχολικού έτους, λύθηκαν με συζήτηση και συνεργασία με το σχολείο καθώς και με εκπροσώπους από το Δήμο Καλλονής. Το τίμημα, βεβαίως για την κατάληψη μας είναι πως χάσαμε τους σχολικούς περιπάτους. Όμως έτσι είναι, σε κάθε αγώνα κάτι κερδίζεις και κάτι χάνεις.

Έχεις κάποιο όραμα για το μέλλον του ΕΠΑΛ ;

Το όραμα που έχω ως πρόεδρος του 15μελούς είναι να συνεχίσω και του χρόνου τη «δουλειά» που ξεκίνησα φέτος έχοντας στο πλευρό μου, στήριγμα, τους συμμαθητές μου. Θέλω το σχολείο μας να είναι πρότυπο μάθησης, διότι όπως βλέπετε είναι ένα σύγχρονο κτίριο υψηλών προδιαγραφών...

Ιωάννα Μόλβαλη
Ελληνική Πανιτή

Face-to-face με την Δ/τρια του ΕΠΑΛ Καλλονής

Πόσα χρόνια είστε διευθύντρια, κα Τσέτσινα, στο ΕΠΑΛ και τι σας ώθησε να δηλώσετε υποψηφιότητα;
Είναι η τρίτη σχολική χρονιά που είμαι διευθύντρια στο σχολείο μας, και το γεγονός ότι ήμουν υποδιευθύντρια για πάρα πολλά χρόνια είναι αυτό που με έκανε να θελήσω να προχωρήσω και να συνεχίσω σαν διευθύντρια. Αφού έφυγε ο διευθυντής που είχαμε, ο κ. Κεραμιτζής, με τον οποίο είχα δουλέψει για πολλά χρόνια και μάλιστα πολύ καλά, θεώρησα ότι θα άξιζε να δοκιμάσω κι εγώ αυτή την θέση.

Γιατί οι μαθητές να επιλέξουν το ΕΠΑΛ, ποια η δομή του;

Το επαγγελματικό λύκειο είναι ένα λύκειο όπως λέει και το όνομα, που του δίνει ακριβώς το ίδιο απολυτήριο με το γενικό λύκειο, οπότε από αυτή την άποψη όποιο παιδί έρθει εδώ τελειώνει με τα ίδια προσόντα. Τελειώνοντας ένα παιδί από το επαγγελματικό λύκειο εκτός από το απολυτήριο θα πάρει και πτυχίο ειδικότητας. Αυτό σημαίνει ότι αν τελειώσει κάποιος ψυκτικός έχει το δικαίωμα με το πτυχίο του να δουλέψει κάπου σαν ψυκτικός.

Πώς αντιμετωπίζονται οι μαθητές το σχολείο;

Νομίζω πως οι περισσότεροι είναι συνειδητοποιημένοι μαθητές, ξέρουν τι θέλουνε, διαβάζουνε αρκετά, έχουνε κάποιο στόχο, και θέλουν να τελειώσουν το λύκειο και να περάσουν σε κάποια σχολή. Υπάρχουν και οι άλλοι μαθητές που έρχονται γιατί τους στέλνουν οι γονείς τους ή έρχονται γιατί δεν θέλουν να σταματήσουν, χωρίς όμως να έχουν κάποιο στόχο. Κατά τ' άλλα, τα παιδιά μας σε γενικές γραμμές, πιστεύω πως σέβονται το χώρο και το έμφυχο υλικό του σχολείου (μαθητές, καθηγητές). Εξαιρέσεις υπάρχουν πάντα αλλά αυτές είναι ελάχιστες εδώ.

Είναι δύσκολα τα μαθήματα έχουν κάποια διαφορά με του ΓΕΛ;

Στην πρώτη τάξη τα μαθήματα είναι σχεδόν όλα ίδια με του γενικού λυκείου. Εκτός από τις δεκατρείς ώρες ειδικότητας που κάνουν τα δικά μας παιδιά τα αρχαία που κάνουν στο γενικό λύκειο, τα υπόλοιπα (γλώσσα, μαθηματικά, φυσική, χημεία) είναι τα ίδια, έτσι δεν μπορούμε να πούμε ότι είναι πιο εύκολα ή πιο δύσκολα. Όσον αφορά στη δεύτερα και στην τρίτη τάξη, τα μαθήματα γενικής παιδείας είναι κι εδώ ίδια. Η διαφορά μας είναι πως έχουμε είκοσι τρεις ώρες μαθημάτων ειδικότητας. Αυτά δεν μπορώ να πω αν είναι πιο εύκολα ή πιο δύσκολα από τα μαθήματα του γενικού λυκείου. Το θέμα είναι ότι σε εμάς τα παιδιά παρακολουθούν κύκλους μαθημάτων τα οποία είναι του ενδιαφέροντος τους.

Αν θα μπορούσαμε να πούμε μόνο μία, ποια ήταν η δυσκολότερη στιγμή ως διευθύντρια, και ποια η καλύτερη;

Θα πω μία η οποία επαναλαμβάνεται. Κάθε χρόνο είναι δύσκολο το γεγονός ότι αποχωρίζεται την Γ' τάξη που φεύγει. Κάποια παιδιά ενδεχομένως να μη τα ξαναδεί, ίσως και τα περισσότερα, και αυτό είναι πάρα πολύ δύσκολο. Έχεις περάσει κάποια χρόνια μαζί, έχεις δεθεί σίγουρα με όλους και με τους εύκολους και με τους δύσκολους και με τους καλούς και με τους λιγότερο καλούς. Αυτό είναι από μόνο του δύσκολο. Επίσης, δύσκολο είναι να επιβάλεις τιμωρίες σε ορισμένους μαθητές, γιατί έχουν κάνει κάτι πολύ άσχημο. Θα σας πω την στιγμή που συγκινήθηκα αλλά και χάρηκα πάρα πολύ. Ήταν πέροι το καλοκαίρι, πριν κλείσουμε για διακοπές, όταν έγινε ψηφοφορία για την επιλογή διευθυντών από τους καθηγητές του σχολείου, και με συγκίνησε πάρα πολύ το γεγονός ότι με ψήφισαν όλοι.

Η θέση της διευθύντριας επηρεάζει την καθημερινότητα σας;

Η ζωή μου μέσα στο σχολείο και το πώς φέρομαι με τα παιδιά και το τι σχέσεις έχω δεν επηρεάζει την καθημερινότητά μου. Κι αυτό γιατί μπορεί να λέω «σήμερα θύμωσα πάρα πολύ, με νευρίασε ο τάδε μαθητής ή συνέβη κάτι πάρα πολύ άσχημο» αλλά αυτό δεν το αφήνω να με επηρεάσει μετά το σχολείο. Η δουλειά υπάρχει βέβαια, και ασχολούμαι μ' αυτήν και στο σπίτι.

Ποια η άποψη σας για την εκπαίδευση σήμερα;

Περνάω πολύ δύσκολα καταστάσεις, ως χώρα γενικά, και αυτό κάνει τα πράγματα δύσκολα και για την εκπαίδευση. Φέτος, για πρώτη φορά τελειώνει η σχολική μας χρονιά χωρίς να έχουμε καλύψει όλες μας τις ώρες, υπάρχουν μαθήματα τα οποία δεν έχουν γίνει καθόλου στο σχολείο μας. Αυτό συμβαίνει πρώτη φορά και είναι μια μεγάλη απογοήτευση. Υπάρχουν πλέον στην εποχή μας πολλά πράγματα που μπορούν να βοηθήσουν την εκπαίδευση να προχωρήσει, πιο καλά και πιο όμορφα, αλλά επειδή τα περισσότερα απαιτούν χρήματα, δεν χρησιμοποιούνται όπως θα έπρεπε.

Τι γνώμη έχετε για τα φροντιστήρια;

Καταρχήν εγώ επειδή είμαι καθηγήτρια αγγλικών ξεκίνησα με το φροντιστήριο. Σε φροντιστήριο ξεκίνησα να δουλεύω, κάποια στιγμή έγινε και δικό μου, απλά επειδή ήτανε δύσκολη εποχή στράφηκα στο δημόσιο. Υπάρχει η συνήθεια να λέμε ότι χρειάζονται τα φροντιστήρια, εγώ πιστεύω ότι τα παιδιά τα οποία θέλουν, μπορούν και χωρίς αυτά. Ο κάθε καθηγητής στο δικό μας το σχολείο (γιατί δεν ξέρω τι γίνεται σε άλλα σχολεία) είναι διατεθειμένος να βοηθήσει και προσωπικά το μαθητή. Βέβαια υπάρχουν και τα ιδιωτικά σχολεία, τα οποία πρέπει να λειτουργούν, γιατί δίνουν δουλειά σε κάποιους ανθρώπους.

Τι θα συμβουλευάτε τους μαθητές που τελειώνουν το ΕΠΑΛ Καλλονής και αναζητούν μια θέση στην αγορά εργασίας;

Θα τους συμβούλευα να προσπαθήσουν, να πάρουν ακόμα μεγαλύτερο πτυχίο από αυτό που τους δίνει το σχολείο. Που σημαίνει να δώσουν πανελλήνιες εξετάσεις και να μπορέσουν να μπουν σε κάποιο ΤΕΙ και να πάρουν το ανώτερο πτυχίο για την ειδικότητά τους. Αν δεν τα καταφέρουν εκεί τότε να προσπαθήσουν και πάλι να πάρουν πτυχίο ειδικότητας πηγαίνοντας σε κάποιο ΙΕΚ, αν το επιθυμούν ή να προσπαθήσουν να βρουν δουλειά στην ειδικότητά που επέλεξαν και να μην το αφήσουν στην τύχη.

Αν θα μπορούσατε να αλλάξετε κάτι, σαν εκπαιδευτικός και διευθύντρια, τι θα αλλάζατε;

Θα προσπαθούσα να απλοποιήσω τα πράγματα όσον αφορά στη γραφειοκρατία, αν είχα αυτή την δυνατότητα. Επίσης θα προσπαθούσα να εμπλέξω όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά σε προγράμματα εθελοντισμού, έτσι ώστε να δοθεί το παράδειγμα για κινητοποίηση και δράση.

Ευχαριστούμε πολύ για τον πολύτιμο χρόνο σας ...θα θέλατε μήπως να προσθέσετε κάτι άλλο;

Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω, καλή συνέχεια και ελπίζω και του χρόνου να συνεχίσετε να βγάζετε την σχολική μας εφημερίδα.

Μόλβαλη Ιωάννα & Ίμπρο Παμέλα

Κοινωνικό Παντοπωλείο Καλλονής

Στα εγκαίνια του Κοινωνικού Παντοπωλείου Καλλονής «Αποστολή του Παπά-Στρατή» που έγιναν την Παρασκευή 15 Απριλίου στην Καλλονή, παρουσία του Αρχιεπισκόπου Αθηνών και πάσης Ελλάδος κ.κ. Ιερωνύμου, το Σχολείο μας, ήταν παρόν με αντιπροσώπεια μαθητών και καθηγητών.



Το Κοινωνικό Παντοπωλείο στην Καλλονή, με την ονομασία: «Αποστολή του Παπά-Στρατή, Κοινωνικό Παντοπωλείο Ιερών Αρχιεπισκοπής Αθηνών & Δήμου Λέσβου», δημιουργήθηκε με πρωτοβουλία της Αρχιεπισκοπής Αθηνών, στη μνήμη του Παπά-Στρατή, του οποίου έργο ζωής ήταν η προσφορά και η αλληλεγγύη στο δοκιμαζόμενο συνάνθρωπο.

Ιωάννα Τσαραμύρη
Περδικέλλη Στρατούλα

Πανελλήνιες και Μαθητές σε απόγνωση

Σε λίγους μήνες φτάνει το τέλος της φετινής σχολικής χρονιάς. Οι μαθητές της τρίτης λυκείου καλούνται να αποφασίσουν για το μέλλον τους. Οι πανελλήνιες είναι ίσως οι πιο σημαντικές εξετάσεις που δίνει ο κάθε άνθρωπος στη διάρκεια της ζωής του. Η διαδικασία των πανελληνίων είναι ιδιαίτερα δύσκολη και ψυχοφθόρα για τους μαθητές καθώς υπάρχει η αντίληψη ότι κρίνεται η ζωή και το μέλλον τους από αυτές. Με τα οικονομικά της χώρας μας να είναι σε τραγική κατάσταση, πολλοί γονείς δεν έχουν πλέον την δυνατότητα να στείλουν τα παιδιά τους να σπουδάσουν. Έτσι τα παιδιά, από μόνα τους, σκέφτονται πως για να καταφέρουν να σπουδάσουν θα πρέπει να περάσουν σε πόλεις που υπάρχουν φοιτητικές εστίες, για να εξασφαλίσουν την κατοικία και την τροφή τους. Οι μαθητές μπαίνοντας στην τελική ευθεία αγώνωνται μέρα με την μέρα, όλο και περισσότερο. Παρ' όλα αυτά θα έπρεπε να έχουν στον νου τους πως μπορούν να τα καταφέρουν και πως θα περάσουν εκεί που έχουν βάλει στόχο. Η διαδικασία των πανελλαδικών εξετάσεων δεν διαφέρει από τις προαγωγικές εξετάσεις που συμμετείχαν σε κάθε τάξη ή από οποιοδήποτε άλλες εξετάσεις. Κάπως έτσι θα πρέπει να σκέφτονται και να αποβάλλουν όσο μπορούν την αμφιβολία τους για μια ενδεχόμενη αποτυχία. Έρευνες έχουν δείξει πως οι μαθητές οι οποίοι έχουν καταφέρει να αποβάλλουν ή να μετριάσουν το άγχος τους έχουν μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας από τους άλλους. Γι αυτό τους συνιστούμε να βλέπουν τις πανελλήνιες όσο πιο ψύχρατα και αισιόδοξα μπορούν.

Φιλική συμβουλή:

Με το άγχος το μόνο που καταφέρνετε είναι να προσθέτετε ένα ακόμη εμπόδιο στην πραγματοποίηση των ονείρων και των στόχων σας γι αυτό Keep Calm!

Μόλβαλη Ιωάννα

Η εφημερίδα ΕΠΑΛ news εκδίδεται από το ΕΠΑΛ Καλλονής στο πλαίσιο της Ερευνητικής Εργασίας (Project) της Α' τάξης.

Συντάκτρια: Αρετή Κουτσιούμπα ΠΕ17.07 - υπεύθυνη της Ερευνητικής Εργασίας

Επιμέλεια κειμένων: Δέσποινα Στριάκα ΠΕ02

Υπεύθυνος ηλεκ/κών εφαρμογών: Γιώργος Βουνάτσος ΠΕ12.04

Συντακτική ομάδα:

Βουλαδάς Νικόλαος, Ίμπρο Παμέλα, Κεχαγιάς Αριστείδης, Μόλβαλη Ιωάννα, Νούρτες Αλφρεντ, Ντιμιτρώβα Γιάνκα, Ντραγότι Δημήτρης, Πανατζής Παναγιώτης,

Πάντη Ελπινίκη, Πάτσης Βασίλειος, Περδικέλλη Ευστρατία, Τσαραμύρη Ιωάννα, Τσιπουρλής Νικόλαος, Τσιπουρλής Σταύρος

Εκτύπωση : ΕΠΑΛ Καλλονής