



Τα μαθητο...λόγια

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. ΘΗΒΑΣ

Τόμος 1, τεύχος 1

ΜΑΪΟΣ, 2023

Η αποφοίτηση

Μέσα σε ατμόσφαιρα συγκίνησης πραγματοποιήθηκε η τελετή λήξης της φετινής σχολικής χρονιάς.

Αισθήματα χαράς, αλλά και λύπης, αγκαλιές, υποσχέσεις ότι δε θα ξεχάσουμε όσους μας αποχαιρετούν, ευχές για καλό καλοκαίρι.

Ματιές που συναντιούνται τυχαία με ή χωρίς φωνή μιλούν βαθιά μες

στην ψυχή μας κι ας μην αρθρώνουν λόγο.

Με κινήσεις αργές που θυμίζουν χορό σε αρχαία τραγωδία παρατασόμεστε αγκαλιά στον προαύλιο χώρο. Εκπαιδευτικοί, μαθητές γινόμαστε ένα και

ακολουθώντας τους ήχους της μουσικής λικνιζόμαστε ρυθμικά σαν κλαδιά δέντρων που τα χαϊδεύει ο άνεμος.

Στο κέντρο ο Νίκος. Ήρθε η ώρα να τον αποχαιρετίσουμε. Ήρθε η ώρα ν' ανοίξει τα φτερά του και να πετάξει. Νιώθει περήφανος. Είναι γεμάτος χαρά. Αποφοιτά.

Νίκο, να είσαι πάντα καλά. Τα όνειρά σου και η αγάπη μας να ναι' το φυλαχτό σου. Η πίστη στον εαυτό σου και στις δυνάμεις σου παντοτινός σου φίλος.

Σημεία ιδιαίτερου ενδιαφέροντος

- © Φρούτα και Λαχανικά: Σύμμαχος της υγείας
- © Η Ποιοτική Εκπαίδευση πυλώντας για τη βελτίωση της ανθρώπινης ζωής
- © Μία διαφορετική δράση για το κλίμα
- © Μαθαίνω για το δάσος: Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα 2022- 2023
- © Τράπεζα Αγάπης: Οι μαθητές του ΕΕΕΕΚ Θήβας προσφέρουν γεύματα Αγάπης
- © Ποιητική Αδεία.. Ποίημα της μαθήτριας Χρύσας Τσώτση γ
- © Διατροφή: Σύμμαχος της υγείας και της ευεξίας
- © Μία συνταγή βγαλμένη από όνειρο



Φρούτα και Λαχανικά Σύμμαχος της Υγείας

Μια ηλιόλουστη μέρα του Φεβρουαρίου, οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου μας ανέλαβαν ενεργό δράση. Ύστερα από ενημέρωσή του διήρκεσε εβδομάδες, αναφορικά με την αξία των φρούτων και των λαχανικών για το πολύτιμο αγαθό της υγείας και υπό την καθοδήγηση των υπευθύνων εκπαιδευτικών του εργαστηρίου κύριου Τσεβά Αθανάσιου και της κυρίας Καραγκούνη Κωνσταντίνας, ξεκίνησε το πρακτικό μέρος της εκπαίδευσης.

Τα σκαλιστήρια, οι τσουγκράνες, οι καρποί, το νερό και η καλή διάθεση φόρεσαν τα γιορτινά τους. Οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχο-

λείου μας με μεράκι, υπομονή και αρκετή δουλειά, αφού πρώτα σκάλισαν το θερμοκήπιο του σχολείου φύτεψαν φρούτα όπως φράουλες αλλά και λαχανικά όπως πιπεριές, ντομάτες, αγγούρια, μελιτζάνες.

Αφού έγινε η σπορά, τη σειρά του είχε το νερό.

Τα φυτά ποτίστηκαν και όλοι μαζί ευχήθηκαν η προσπάθεια αυτή να αποδώσει καρπούς το συντομότερο δυνατό.

Τα παιδιά αλλά και οι εκπαιδευτικοί του σχολείου απόλαυσαν τη συγκεκριμένη δράση κι έδωσαν την υπόσχεση να φροντίζουν καθημερινά τα φυτά του θερμοκηπί-

ου και όταν αυτά καρποφορήσουν να τα απολαύσουν περνώντας το μήνυμα της αξίας των φρούτων και των λαχανικών για την υγεία του ανθρώπου.



Μια διαφορετική "Τράπεζα Αγάπης"

Μια συνεργασία αλληιώτικη μια συνεργασία που έχει ως στόχο την αντιμετώπιση της πείνας αναπτύχθηκε μεταξύ του ΕΕΕΕΚ Θήβας και της Ι.Μ. Θηβών, Λεβαδείας και Αυλίδος.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες του ΕΕΕΕΚ Θήβας έχοντας τη θεωρητική κατάρτιση από το Εργαστήριο Μαγειρικής-Ζαχαροπλαστικής και ευαισθητοποιημένοι σε κοινωνικά ζητήματα όπως αυτό της φτώχειας και της πείνας ζήτησαν από την Ιερά Μητρόπολη να μαγειρεύουν μια φορά την εβδομάδα στην Τράπεζα Αγάπης

βοηθώντας συμπολίτες μας που το έχουν ανάγκη. Ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Θηβών, Λεβαδείας και Αυλίδος κ.κ Γεώργιος ανταποκρίθηκε θετικά στο αίτημα και έδωσε την ευκαιρία στους μικρούς μας chef να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μαθαίνουν στο σχολείο.

Οι μαθητές μας φορώντας τις ποδιές και τους σκούφους τους, με μεράκι και αγάπη, κάθε Παρασκευή βρίσκονται στην Τράπεζα Αγάπης και με αγνά και φρέσκα υλικά δημιουργούν γευστικές πανδαισίες σε μια προσπάθεια να

απαλύνουν τον πόνο συνανθρώπων τους που βρίσκονται σε δυσμενή θέση.

Μια τέτοια πρωτοβουλία γεμίζει τόσο τους μαθητές όσο και τους εκπαιδευτικούς του Εργαστηρίου Μαγειρικής-Ζαχαροπλαστικής με χαρά, ικανοποίηση αλλά και πίστη πως με τη συμβολή όλων μας ο κόσμος μπορεί να γίνει καλύτερος και η πείνα να τερματιστεί έχοντας όλοι πρόσβαση καθημερινά σε ασφαλή, θρεπτική και επαρκή τροφή.



ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η ποιοτική εκπαίδευση «πυλώνας» για τη βελτίωση της ανθρώπινης ζωής

Το ΕΕΕΕΚ Θήβας παρέχει στους μαθητές και τις μαθήτριές του μια ισότιμη και ποιοτική εκπαίδευση προάγοντας ταυτόχρονα τις ευκαιρίες για δια βίου μάθηση.

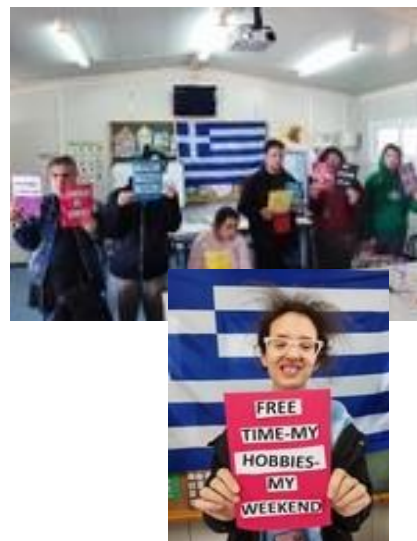
Μέσω του μαθήματος της Νεοελληνικής Γλώσσας και των Μαθηματικών τα παιδιά αποκτούν βασικές γραμματικές και αριθμητικές γνώσεις και αποφεύγουν τον αναλφαβητισμό που αποτελεί τροχοπέδη σε πολλούς τομείς της ζωής του ατόμου. Η Κοινωνική και Επαγγελματική Αγωγή είναι ένα ακόμα γνωστικό αντικείμενο που δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να γνωρίσουν επαγγέλματα, να αναγνωρίσουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους, να αποκτήσουν πολιτική συνείδηση και να αναπτύξουν την κουλτούρα της ειρήνης και της ταυτότητας του παγκόσμιου πολίτη ανεξαρτήτως φύλου. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής έχει ως στόχο την ανάπτυξη γνωστικών και κινητικών λειτουργιών, αλλά και μη γνωστικών δεξιοτήτων όπως είναι η αλληλεγγύη, η συνεργασία, η ομαδικότητα, η εξωστρέφεια και η αυτοεκτίμηση. Τέλος, με την Πληροφορική απο-

κτούν ψηφιακές δεξιότητες απαραίτητες για την ψηφιακή εποχή που διανύουμε.

Φυσικά, η ποιοτική εκπαίδευση δεν σταματά εδώ. Στο Εργαστήριο Μαγειρικής- Ζαχαροπλαστικής, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με υλικά και πρώτες ύλες τα οποία χρησιμοποιούν για την εκτέλεση συνταγών, εκπαιδεύονται στο χειρισμό εργαλείων και οικιακών συσκευών, μαθαίνουν υγειονομικά πρωτόκολλα, βελτιώνουν τις διατροφικές τους συνήθειες και φυσικά αναπτύσσουν δεξιότητες αυτόνομης διαβίωσης. Στο πλαίσιο του Εργαστηρίου Γεωπονίας- Τροφίμων, οι μαθητές εκπαιδεύονται στη χρήση γεωργικών εργαλείων που ενδεχομένως να χρησιμοποιήσουν σε μελλοντικούς επαγγελματικούς χώρους, μαθαίνουν να αναπαράγουν φυτά και να τα φροντίζουν κατανοώντας ότι η διαδικασία παραγωγής φυτών και καρπών είναι ανθρώπινες κατασκευές. Τέλος, στο Εργαστήριο Χειροτεχνίας οι μαθητές έρχονται σε επαφή με υλικά χειροτεχνίας, αναπτύσσουν λεπτές κινητικές δεξιότητες, καλλιεργούν τη φαντασία τους και τη δημιουργική τους έκφραση η

οποία έχει ψυχοθεραπευτικά οφέλη.

Το σχολείο μας, λοιπόν, έχοντας στους κόλπους του ένα άρτια καταρτισμένο εκπαιδευτικό προσωπικό που διακρίνεται για την αγάπη και το ενδιαφέρον του για τα παιδιά, έχει ως βασικό του μέλημα την παροχή μιας ελεύθερης, ισότιμης και ποιοτικής εκπαίδευσης που θα προετοιμάσει τους αυριανούς πολίτες και θα τους γαλουχήσει με αξίες και ιδανικά απαραίτητα για την οικοδόμηση μιας πιο ανθρώπινης κοινωνίας.



Διατροφή: Σύμμαχος της Υγείας και της Ευεξίας

Είναι αδιαμφισβήτητο πως οι διατροφικοί πειρασμοί είναι πολλοί. Σοκολάτες, γλυκά, αλλαντικά, τηγανιτά πρωταγωνιστούν σε διαφημίσεις, παιδικά πάρτι και καταστήματα εστίασης. Καθίστανται ελκυστικά για μικρούς και μεγάλους με τη γεύση, το σχήμα και την εμφάνισή τους. Μολαταύτα, υπάρχουν κάποια παιδιά που αντιστέκονται. Πρόκειται για τους μαθητές του ΕΕΕΕΚ Θήβα. Με στοχευμένες δράσεις οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου μας προβληματίστηκαν κι εργάστηκαν προκειμένου να κατανοήσουν τα οφέλη της σωστής και ισορροπημένης διατροφής για τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Μέσα από το μάθημα της

Κοινωνικής και Επαγγελματικής Αγωγής αλλά και του Εργαστηρίου Ζαχαροπλαστικής- Μαγειρικής γνώρισαν υγιεινά και αγνά υλικά και πειραματίστηκαν με αυτά δημιουργώντας γευστικές πανδαισίες. Με τα φύλλα εργασίας πουαφορούσαν τη διατροφή, κολάζ, αφίσες, δημιουργικά παιχνίδια κι πλήθος συζητήσεων, οι μαθητές του σχολείου μας αντιλήφθηκαν πλήρως τον αρνητικό αντίκτυπο της ανθυγιεινής διατροφής(προβλήματα υγείας, παχυσαρκία) αλλά και τα οφέλη της ισορροπημένης διατροφής για την υγεία. Και δεν σταμάτησαν εκεί.

Έγιναν υπέρμαχοι των φρούτων και των λαχανικών και επιδόθηκαν σε εκστρατείες ενημέρωσης για τα

οφέλη της σωστής διατροφής τόσο στην οικογένειά τους όσο και στους φίλους τους. Τα παιδιά αυτά κατάφεραν κάτι πολύ σημαντικό. Έχτισαν τα θεμέλια για την οικοδόμηση ενός γερού οργανισμού και μιας ισχυρής προσωπικότητας που θα αντιστέκεται στα κελεύσματα της εποχής και θα υπηρετεί την υγιεινή διατροφή κερδίζοντας το στοίχημα με την Υγεία.



ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΚΛΙΜΑ

Μια διαφορετική δράση για το κλίμα

Είναι γεγονός πως η κλιματική αλλαγή μας επηρεάζει όλους. Οπουδήποτε κι αν κατοικούμε γινόμαστε μάρτυρες ακραίων καιρικών φαινομένων, αλλαγής των καιρικών συνθηκών, εξαφάνισης των ενδιάμεσων εποχών (Φθινόπωρο-Άνοιξη) αλλά και πολλών ακόμα φαινομένων που υποβαθμίζουν την ποιότητα της ζωής μας και αρκετές φορές την θέτουν σε κίνδυνο.

Οι αιτίες της κλιματικής αλλαγής οφείλονται όχι μόνο σε ενδογενή αλλά και σε εξωγενή αίτια και πιο συγκεκριμένα στη στάση του ανθρώπου. Η κουλτούρα της υπερκατανάλωσης, η άγνοια για το πεπερασμένο των φυσικών πόρων του πλανήτη, η βιομηχανική ανάπτυξη και η κυριαρχία του οικονομικού κεφαλαίου είναι μερικά από τα αίτια της κλιματικής αλλαγής.

Η ανάγκη αποτελεσματικής αντιμετώπισης των οξύτατων περι-

βαλλοντικών ζητημάτων ευαισθητοποίησε κι το δικό μας σχολείο. Στο πλαίσιο λοιπόν της κουλτούρας της προστασίας του φυσικού περιβάλλοντος, το μαθητικό και εκπαιδευτικό δυναμικό του σχολείου μας υλοποίησαν μια δράση δέντροφύτευσης.

Η ημερομηνία που πραγματοποιήθηκε η συγκεκριμένη δράση δεν ήταν τυχαία. Η 21η Μαρτίου είναι καθιερωμένη ως ημέρα «Δασοπονίας». Έτσι, λοιπόν, οι μαθητές του Εργαστηρίου Γεωπονίας-Τροφίμων συμμετείχαν στην δέντροφύτευση στο Άλσος Μοσχοποδίου Θήβας. Τη συγκεκριμένη δράση οργάνωσε το Δασαρχείο Θηβών και ο κυνηγετικός σύλλογος Θήβας και οι μαθητές μας ανταποκρίθηκαν θετικά στο κάλεσμα για προσφορά στο περιβάλλον.

Μέσω της συγκεκριμένης δράσης

οι μαθητές και οι μαθήτριες της σχολικής μας μονάδας, ήταν κοντά στη φύση, χαλάρωσαν, αισθάνθηκαν χρήσιμα και δημιουργικά μέλη της κοινότητας και ανέπτυξαν οικολογική ευαισθησία. Πρόκειται για μία δράση που ικανοποίησε όλους όσοι συμμετείχαν και άφησε ανεξίτηλα χαραγμένο το στίγμα της οικολογίας στις συνειδήσεις και τις ψυχές των μικρών μας μαθητών αλλά και του εκπαιδευτικού προσωπικού που τους συνόδευε και τους καθοδηγούσε.



Μια συνταγή βγαλμένη από όνειρο

Μετά από ένα σύντομο διάλειμμα λόγω των εορτών των Χριστουγέννων και αφού τα γλυκά είχαν την τιμητική τους, οι μαθητές και οι μαθήτριες του ΕΕΕΕΚ Θήβας επέστρεψαν με διάθεση διαφορετική. Άφησαν πίσω τους τις ανθυγιεινές συνήθειες και προσανατολίστηκαν σε μια πιο ισορροπημένη διατροφή. Αρωγός σε αυτή την προσπάθεια ήταν το Εργαστήριο Μαγειρικής- Ζαχαροπλαστικής του σχολείου μας. Το εκπαιδευτικό προσωπικό του Εργαστηρίου αφού πρώτα παρουσίασε στους μαθητές τα οφέλη του πρωινού για τον οργανισμό, προχώρησε στην εκτέλεση μιας εξαιρετικής συνταγής, ιδανικής για πρωινό, που ξετρέλανε μικρούς και μεγάλους. Τα παιδιά του σχολείου υπό την καθοδήγηση των υπεύθυνων εκπαιδευτικών του Εργαστηρίου πειραματίστηκαν με τα υλικά και δημιούργησαν πεντανόστιμες μπάρες δημητριακών που κέρδισαν τις εντυπώσεις και βραβεύτηκαν παμψηφεί. Σας πα-

ρουσιάζουμε λοιπόν τη συνταγή και σας προκαλούμε να την εκτελέσετε με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια.

Τα αποτελέσματα θα σας εντυπωσιάσουν.

Καλή απόλαυση λοιπόν!



Ποιητική αδεία . . .

Η υγεία αποτελεί ένα αγαθό αδιαμφισβήτητης αξίας που δυστυχώς όμως στις μέρες μας απειλείται καθημερινά. Οι μαθητές και μαθήτριες του ΕΕΕΕΚ Θήβας το γνωρίζουν καλά, γι' αυτό και υιοθετούν έναν τρόπο ζωής που συνδυάζει τόσο την άσκηση όσο και την υγιεινή διατροφή. Αυτή τους η πεποίθηση αποτέλεσε αφορμή για ποιητικό οίστρο. Υπό την καθοδήγηση των φιλολόγων του σχολείου, προχώρησαν στη συγγραφή ποιημάτων σε μια προσπάθεια να αποτυπώσουν τις σκέψεις τους για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και να προτρέψουν κι άλλους να την γνωρίσουν και να την ακολουθήσουν. Σας παραθέτουμε ένα από αυτά και ελπίζουμε να τα απολαύσετε βοηθώντας και σας να αλλάξετε τις διατροφικές σας επιλογές.

Διατροφή

Αποφεύγω σοκολάτες και γλυκά
Αποφεύγω λίπη και αλλαντικά

Κάθε μέρα τρώω φρούτα και λαχανικά
για να έχω μια γερή καρδιά

Βάζω τη γυμναστική στη ζωή μου
Για να έχω όλους τους αγαπημένους μου μαζί μου

Η σωστή η διατροφή δίνει δύναμη
πολύ

Δίνει χαρά κι ευεξία
Για να έχουμε υγεία

Ποίημα: Χρύσα Τσώτση



Ε.Ε.Ε.ΕΚ. ΘΗΒΑΣ

Λουτούφι Θηβών

Τ.Κ.: 32200

Τηλ.: 2262023645

email:

mail@eeeeek-thivas.voi.sch.gr

Ιστοσελίδα:

http://eeeeek-thivas.voi.sch.gr



Η συγκεκριμένη σχολική εφημερίδα υλοποιήθηκε στο πλαίσιο σχολικού εκπαιδευτικού προγράμματος που εκπονήθηκε κατά το σχ. Έτος 2022-2023 και συμμετείχαν όλοι οι μαθητές του Ε.Ε.Ε.ΕΚ. Θήβας με το δικό τους μοναδικό τρόπο.

Τα κείμενα επιμελήθηκε η φιλόλογος κ. Μαρία Κουτελίδα με τη βοήθεια των μαθητών του Ε.Ε.Ε.ΕΚ. Θήβας.

Μαθαίνω για τα Δάση

Στο σχολείο μας φέτος εκπονήθηκε περιβαλλοντικό πρόγραμμα σχολικών δραστηριοτήτων με τίτλο «Μαθαίνω για τα δάση». Υπεύθυνο του προγράμματος ήταν το εργαστήριο «Γεωπονίας- Τροφίμων και Περιβάλλοντος» με συντονίστρια εκπαιδευτικό τη γεωπόνο Κωνσταντίνα Καραγκούνη.

Αφορμή για το σχεδιασμό του προγράμματος αποτέλεσε η ανάγκη διαμόρφωσης κατάλληλων στάσεων και δεξιοτήτων στα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, σχετικά με το δάσος, την προσφορά του, τα ποικίλα περιβαλλοντικά προβλήματα που δημιουργούνται από την καταστροφή του καθώς και τις δραστηριότητες πρόληψης.

Κατά την υλοποίηση του προγράμματος οι μαθητές μας συνειδητοποίησαν την αξία των χώρων πρασίνου και των δασών ως καταφύγιων ζωής αλλά και ως φυσικών πόρων. Συνειδητοποίησαν το μεγάλο αριθμό των προϊόντων που μας παρέχει το δασικό οικοσύστημα και ήρθαν σε επαφή με τα προϊόντα του δάσους. Ευαισθητοποιήθηκαν σε θέματα προστασίας του δάσους καθώς αναγνώρισαν

τα σοβαρά προβλήματα που ανακύπτουν από την καταστροφή του.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος οργανώθηκαν σχετικές δράσεις ώστε να λειτουργήσουν παρεμβατικά στη διαμόρφωση φιλικών προς το περιβάλλον αξιών, στάσεων και συμπεριφορών. Μερικές από τις δράσεις είναι οι ακόλουθες:

Επίσκεψη σε κοντινό δάσος. Παρατήρηση της χλωρίδας και της πανίδας. Στη συνέχεια οι μαθητές αποτύπωσαν ο καθένας με το δικό του τρόπο το δάσος και τα συναισθήματα που του αναπτύχθηκαν κατά την περιήγηση.

Συνέλεξαν ξυλαράκια, άνθη και καρπούς από το δάσος και τα χρησιμοποίησαν σε καλλιτεχνικές δημιουργίες (πχ μακέτα με το δάσος, χριστουγεννιάτικα στολίδια, πίνακες ζωγραφικής με υλικά του δάσους).

Γνώρισαν επαγγέλματα που σχετίζονται με το δάσος. Έτσι, εργαζόμενοι της πυροσβεστικής υπηρεσίας ήρθαν στο σχολείο μας και έδωσαν χρήσιμες πληροφορίες για τις πυρκαγιές. Οι μαθητές μας ήρθαν σε επαφή με τον εξοπλισμό του πυροσβέστη.

Πήραν μέρος σε αναδάσωση στο δάσος του Μοσχοποδίου.

Η επίδραση της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στα παιδιά είναι καθοριστικής σημασίας, καθώς με τις βιωματικές και τις ενεργητικές στρατηγικές αναπτύσσουν διάφορες δεξιότητες ζωής (πχ επίλυσης προβλημάτων, οργανωτική ικανότητα, ανάληψης πρωτοβουλιών), οι οποίες θα τα προετοιμάσουν να γίνουν ενεργοί πολίτες.

